



Департамент образования
Администрации города Екатеринбурга

МБУ ЕЦПППН «Диалог»



Ты справишься!

Психолого-педагогические рекомендации
по самоуправлению
стрессом



*Стресс – это аромат и вкус жизни.
Избежать его может только тот,
кто ничего не делает. ...*

Ганс Селье

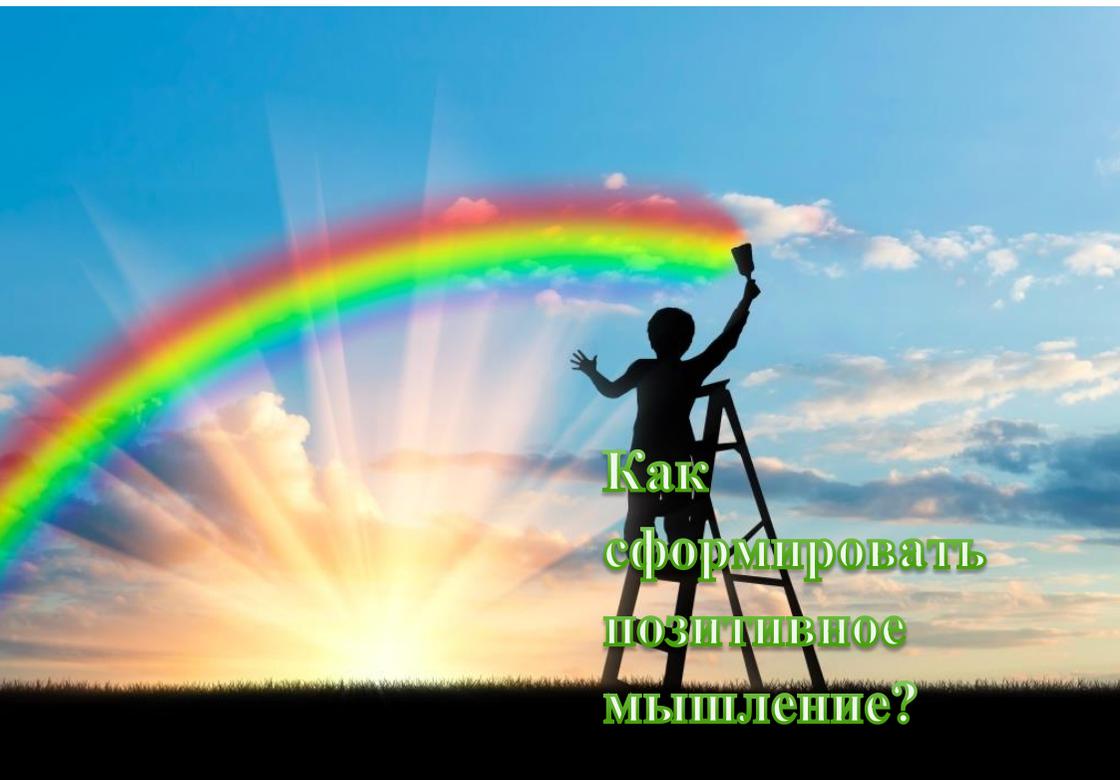
Почему люди всё время переживают?

Человеческих страхов невероятное множество: провалить экзамен, публично опозориться, не соответствовать стандартам, подхватить заразу, совершить ошибку, потерять друзей или деньги...



Волнение и тревога – часть нашего биологического наследия

Издrevле жизнь наших предков наполняли различные угрозы, начиная от саблезубого тигра и до осуждения племени за не вовремя взятый кусок мяса из общего котла. Страх помогал адаптироваться, человек учился замечать и запоминать плохое, чтобы суметь его избежать в будущем. И хотя мир больше не похож на тот примитивный доисторический, наша нервная система и инстинкты продолжают работать, словно ничего не изменилось. Нашему «программному обеспечению» защиты от рисков миллионы лет, и они во многом безнадежно устарели. Однако с этим можно бороться, вырабатывая в себе новый *навык позитивного мышления*.



Как сформировать позитивное мышление?

Акцент на положительных моментах

Для воспитания навыка позитивного мышления заведите «дневник позитива», куда каждый день нужно записывать три случившихся позитивных события.

Избегание перфекционизма

Перфекционизм – стремление к идеальности любого результата своей деятельности. В этом случае можно загнать себя в ловушку, ограничивая свои возможности, боясь не довести дело до конца и живя в постоянном напряжении. Избежать ненужного перфекционизма поможет осознание, что сделанное дело – это уже результат, а к идеалу можно стремиться бесконечно.

Долой катастрофизацию!

Катастрофизация – такая привычка мышления, когда человек постоянно представляет себе катастрофу. Он живёт в непрерывном ожидании надвигающейся беды, ему рисуются преувеличенные проблемы, он вздрагивает при любом звонке и постоянно ожидает худшего. Побороть такие страхи можно, научившись непредвзято оценивать вероятность наступления события. Если неприятность действительно может произойти, то вместо паники стоит подумать, какие меры можно предпринять. А если не может, то и накручивать себя, смысла нет. Хорошо помогает доведение подобного страха до абсурда: нужно пять раз задать себе один вопрос – «Что в этом страшного?». Такая цепочка поможет отрезвить мысли.

Нет завышенным требованиям

и неоправданным ожиданиям!

Люди часто хотят изменить своих друзей, родственников, коллег, считая, что они должны лучше оправдывать ожидания и думая, что если они изменятся, тут же наступит счастливая жизнь. К себе люди тоже склонны предъявлять завышенные требования, не давая себе права на ошибку. При таком подходе легко отчаяться и разочароваться в жизни. Избежать этого поможет принятие уникальности каждого человека и его права на ошибки.

Физические способы избежать стресса

Эффективными помощниками в борьбе со стрессом являются следующие привычки: вставать по утрам на 10 минут раньше для спокойного и размеренного утра; не откладывать дела на завтра; высыпаться; содержать рабочий стол в порядке; разнообразить выходные; меньше жаловаться, больше любить себя.

Преодолей неопределённость!



Труднее всего существовать в состоянии непрерывной неопределённости. Даже взрослые люди испытывают стресс в моменты, когда кажется, что ситуация выходит из-под контроля.

Не всё на свете зависит от нас, но всегда есть то, что мы можем изменить.



Выделите пять сфер жизни, на которые вы можете повлиять, и сконцентрируйтесь исключительно на них!

Планируйте свою жизнь в каждой сфере. Поставьте перед собой конкретные цели в данной области: на неделю, на полгода, на ближайшие пять лет. Обдумайте и запишите пути и методы достижения и, не теряя времени, действуйте!

Это зависит от вас!

Труд

Наметьте себе трудовые цели: переклеить обои, пересадить комнатные цветы, скопать грядки на огороде, отремонтировать стулья, навести порядок в фотоархиве.

Спорт

Займитесь физкультурой, поставьте себе цели по совершенствованию своей ловкости, выносливости или силы. Достичь этой цели или нет – зависит только от вас!



Интеллект

Развивайте свой интеллект: учите иностранный язык, прочитайте толстую книгу, на которую раньше не хватало времени, ознакомьтесь с флорой и фауной островов Фиджи, решите сложнейшую логическую задачу. Занимаясь этими делами, вы и не заметите, как победите стресс!

Искусство

Проявите свои способности к искусству: научитесь играть на музыкальном инструменте, рисовать акварелью, петь или декламировать стихи. И неважно, что нет зрителей, получите удовольствие от выражения своих эмоций.

Общение

Организируйте встречу с теми людьми, которых вы любите и с которыми по-настоящему близки. Сделайте для них что-нибудь приятное! Эта радость растопит ваш стресс!



Наша жизнь в наших руках

Мудрецы учат нас, что волноваться заранее бессмысленно. Будущее многовариативно, и в любой момент может произойти что-то, что его кардинально или частично изменит. Поэтому лучше радоваться тому, что есть сейчас – каплям дождя на стекле, а не за шиворотом; родным, которые рядом (пусть даже болеют или капризничают); интересному фильму или аккуратно вымытому правому ботинку.

Первое правило – переживать тогда, когда событие уже происходит

Почему у нас такое плохо получается не тревожиться и не волноваться? Наша ошибка в том, что мы боремся с тревогой, пытаемся её контролировать.

Поэтому второе правило – во время стресса, волнения, попробуйте наблюдать за мыслями, чувствами и ощущениями, а не контролировать их

Вместо того чтобы пытаться прогнать навязчивые мысли о том, что вы заразитесь, завалите экзамен или опозоритесь, проследите, как тревожная мысль входит в вашу голову и мысленно «поставьте галочку» - вошла, поселилась.

Почувствуйте, какие мышцы напрягаются в теле, как сильно сжаты челюсти, как расположена голова и плечи.

Мысленно опишите свой сердечный ритм: «Сердце бьется быстро, чуть быстрее, чем до этого».

Обращайте внимание на всё, что происходит вокруг: «На улице облачно.

На моём столе много разных вещей. На стене висит фотография». Через некоторое время наблюдения мышцы сами начнут расслабляться. Как только вы откажетесь от контроля, позвольте разуму и телу расслабиться, ощущения и мысли смогут проходить сквозь вас – без борьбы.



Третье правило – чтобы преодолеть что-то, нам нужно пройти через это

«Просто рационально относиться к своим страхам» - это не работает: даже понимая, что страх нереальный, мы не перестаём бояться.

Страх уйдёт, когда мы несколько раз переживём пугающую ситуацию и убедимся, что она не несет реального вреда. В жизни постоянно так происходит. Нужно всего лишь пережить пугающее событие, чтобы понять: то, чего мы боимся, на самом деле безопасно.

Встретиться лицом к лицу со своим страхом можно по-разному. Самый простой способ – наблюдать, как кто-то другой делает то, чего вы боитесь.

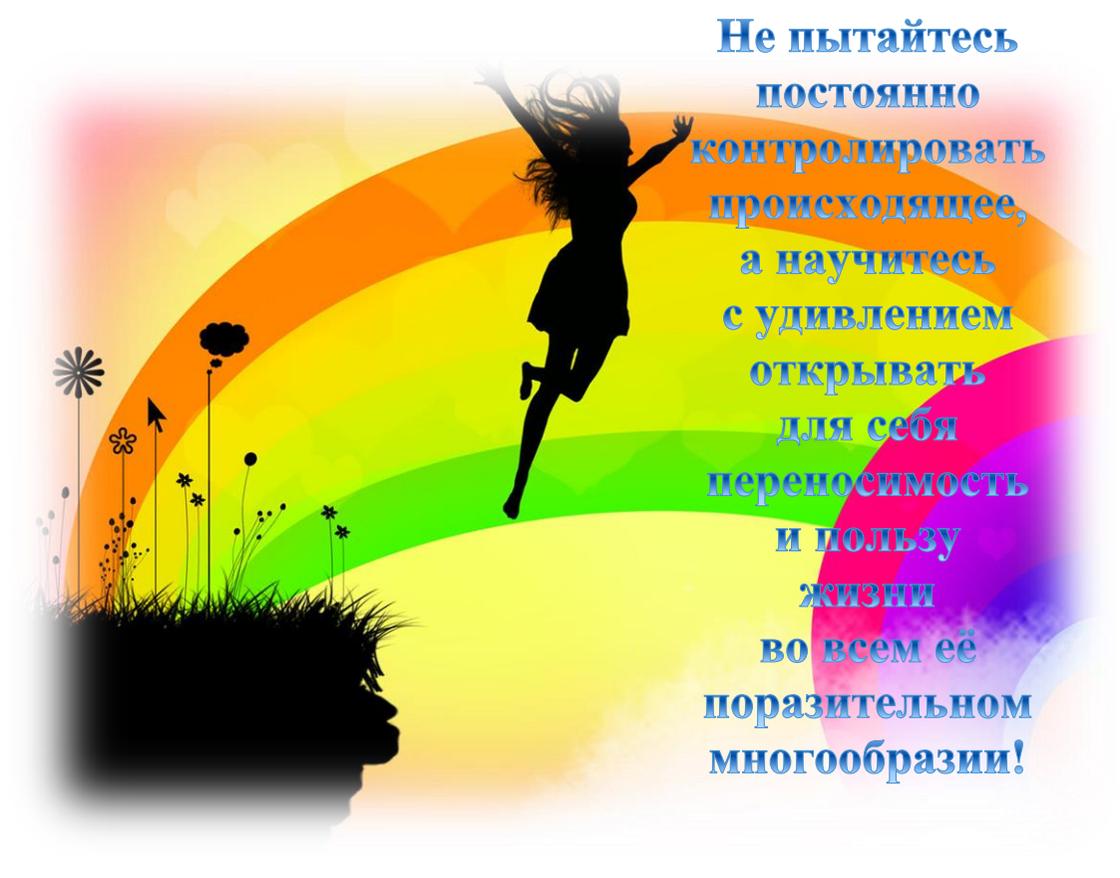
Для преодоления страха всем нам стоит *не убежать от дискомфорта, но искать его, научиться пережидать неприятную обстановку.*

Смысл всего процесса – приучить себя к ситуациям, которые вызывают страх. Вы можете повторять это упражнение неоднократно. Чем чаще мы попадаем в пугающую ситуацию, тем меньше беспокойства. Уровень вашего страха снизится на длительное время, и образ, который при первых своих появлениях ужасал, со временем будет переноситься всё легче. Наберитесь терпения – пока вы придерживаетесь выбранного курса, вы развиваетесь, вне зависимости от того, насколько успешно справляетесь с задачей прямо сейчас.

Уровень стресса определяется не самой ситуацией, а интерпретацией происходящего. Направьте *«луч внимания» на пользу, которая есть в происходящем*. К тому же она ВСЕГДА есть во всём, что случается с нами. Когда изменится ваш подход к интерпретации ситуации, изменится и взгляд на уровень её опасности и полезности.

Принятие тревоги и действия, несмотря на неё – прекрасная адаптивная стратегия, которая позволит нам принимать и проживать эмоции, не становясь их заложниками

Не пытайтесь спрятаться от трудностей, а научитесь видеть в жизни многообразие опыта.



**Не пытайтесь
постоянно
контролировать
происходящее,
а научитесь
с удивлением
открывать
для себя
переносимость
и пользу
жизни
во всем её
поразительном
многообразии!**