Рекомендации педагога-психолога, направленные на преодоление стрессовых ситуаций

1. Планируем.

● Обычно, нас больше всего тревожит неизвестность, поэтому, прежде всего, необходимо справиться с этим. Это просто!

● Для этого следует максимально детально представить ситуацию, которая вас ожидает. Представьте разные варианты её окончания.

● Подумайте и спланируйте свои действия, если реализуется различные варианты развития событий. Таким образом вы снизите уровень неопределенности, который является триггером для лишних негативных эмоций.

2. Не волнуемся, вы готова.

● Вспомните случай, в котором вы урегулировали проблему удачно и были рады исходом этой задачи. Зафиксируйте эмоции, которые вы тогда испытывали.

● В момент тревоги обратите внимание на позу, в которой вы находитесь. Поменяйте на позу уверенности, эти перемены приводят к изменениям на физиологическом уровне (организм станет вырабатывать меньше адреналина), и уровень волнения понизится.

3. Не застреваем на негативе.

● Не надевайте маску спокойствия, важно проанализировать негативную ситуацию и сделать выводы. Но еще важнее отпустить эту проблему от себя чтоб она не циклится на ней.

● Не обвиняйте и не ругайте себя, лучше подумайте, что сделать, чтобы ситуация изменилась в положительное русло.

● Приняли, пожили эту ситуацию, сделали выводы, идите дальше. Планируйте, что вы ещё хотите сделать, о приятных перспективах дня!

● Не циклитесь на плохом настроении. Займитесь физическим трудом, пойдите в театр, в гости и старайтесь почаще бывать среди веселых людей.

● Обзаведитесь хобби! Хобби – психологическая разрядка, оно помогает отвлечься от затруднений и расслабиться.