

Здравствуйте, равнодушные родители!

Сейчас десятки психологов пишут на своих страницах: «Сохраняйте покой, не поддерживайте агрессию, транслируйте мир». Это прекрасный совет. Но как ему следовать в реальности? Когда внутри всё дрожит, и захватывает паника.

Почему сейчас тысячи людей в интернете бьются, доказывая свою правоту, и выясняют отношения с совершенно незнакомыми людьми? Ими руководит страх.

Когда нет ценностных ориентиров внутри, а снаружи происходят пугающие события, о которых не хочется даже знать. Когда непонятно - что делать, как реагировать. Тогда обычно доброжелательный человек меняется. Страх сильнее него.

Именно поэтому сейчас так важно быть людьми. Не провоцировать агрессию и создавать «островки спокойствия». Как же это сделать?

Рекомендации:



Сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях будет возможно, если Вы избавитесь от плохой привычки драматизировать происходящие события и запретите себе накручивать себя.

Направьте свою бурную фантазию в более продуктивное русло, а не прокручивать мысленно в голове неблагоприятные варианты развития событий, поскольку такой настрой только добавит тревожности и беспокойства. Если чувствуете, что поддаетесь панике, то остановитесь и подумайте логически, в чем причина такого состояния.

Следите за своими мыслями, потому что нередко человек может нервничать и переживать в ситуациях, ничем ему не грозящих. Если у Вас есть такая склонность, то вообразите себе наиболее благоприятный вариант развития событий и думайте в позитивном направлении.

Продумайте запасный план действия на случай неудачи. Вероятнее всего, что он и не понадобится, но осознание того, что есть выход, дает ощущение спокойствия и уверенности. А если настигнет неудача, то следует незамедлительно начать действовать по запасному варианту стратегического плана.

Знание личных раздражителей и избегание их поможет Вам сохранять спокойствие.

Используйте в своем словарном запасе как можно чаще слова «я сильнее этого», «я справлюсь», «ничего страшного»; такие словесные формулировки помогут взглянуть на существующую проблему по-другому.

Следует стараться не драматизировать жизненные ситуации, и не поддаваться порыву преувеличивать негатив.

Прежде, чем делиться с кем-либо проблемой, необходимо подумать и не рассказывать ее всем своим знакомым; следует переварить ее самому, для того чтобы успокоиться; друзья из лучших побуждений могут проявить сочувствия больше, чем необходимо, что способно еще больше расстроить.

Следует мысленно визуализировать свое спокойствие (стать невозмутимым и спокойным человеком в своем воображении).

Нужно определить для себя те факторы, которые заставляют Вас терять самообладание и контроль над собой. Знание личных раздражителей и избегание их поможет сохранять спокойствие в течение дня.

Важно научиться контролировать свои эмоции, для этого следует вспомнить моменты, когда Вы могли оставаться в сложной ситуации спокойным.

Нельзя отвечать на выпады в состоянии раздражения, лучше промолчать до тех пор, пока не наступит спокойствие.

В любой ситуации всегда ищите что-то положительное.

Услышав в свой адрес критику, следует найти в ней рациональное зерно; если сложно, то требуется проигнорировать то, что говорят.

Необходимо выработать положительное отношение к людям.

Следует помнить, что охватившие негативные эмоции, вредны, прежде всего, самому человеку, поэтому, если совершена ошибка, следует это признать.

Чтобы себя успокоить, необходимо слушать аудиокниги, настраивающие на позитивное восприятие жизни.

Если есть такой человек, который может поддержать, то следует поговорить с ним.

Просмотр цитат из книг может помочь настроиться на позитивное поведение.

К неприятностям в жизни следует относиться как к тренировке, чем больших успехов в жизни Вы достигаете, тем больше негативных ситуаций преодолеваете.

Человек не может нравиться всем, это не под силу никому, поэтому отношения с некоторыми людьми будет лучше отпустить в прошлое. Таким образом, можно

освободиться от тяжелого груза и общаться больше с теми, кто влияет на человека положительно.

Для создания атмосферы спокойствия можно воспользоваться спокойной музыкой или тишиной, ароматическими свечами. Всё очень индивидуально. Концентрируйтесь на том, что Вас успокаивает.

Несколько глубоких вдохов могут помочь снять напряжение, волнение и перестроиться на более спокойный ритм.

Соблюдение режима дня, сбалансированной витаминизированной диеты позволит быть здоровым, а значит соблюдать внутреннее спокойствие.

Избегая чрезмерного употребления кофеина и сахара, поддерживая необходимый водный баланс можно поддерживать спокойное состояние организма.

Ежедневные физические нагрузки снимут напряжение, что позволит контролировать свои переживания.

Медитации, йога могут помочь обрести душевное спокойствие.

Чтобы не думать об одном и том же, необходимо увлечься чем-то интересным или творческим.

Важно уметь отдыхать и при необходимости брать выходной, чтобы наполниться свежими идеями.

Дыхание диафрагмой – животом поможет быстро облегчить напряжение и позволит в считанные минуты успокоиться. Во время дыхания животом, живот поднимается и опускается. Вдыхать необходимо через нос, далее задерживать дыхание на несколько секунд и медленно выдыхать.



Итак, для чего важно научиться сохранять спокойствие? Для того чтобы нетерпение и злость не изматывали душу и сердце. Для того чтобы успевать по жизни

делать больше, лучше общаться и жить более целеустремленной и продуктивной жизнью.

Педагог – психолог Инна Александровна Попова