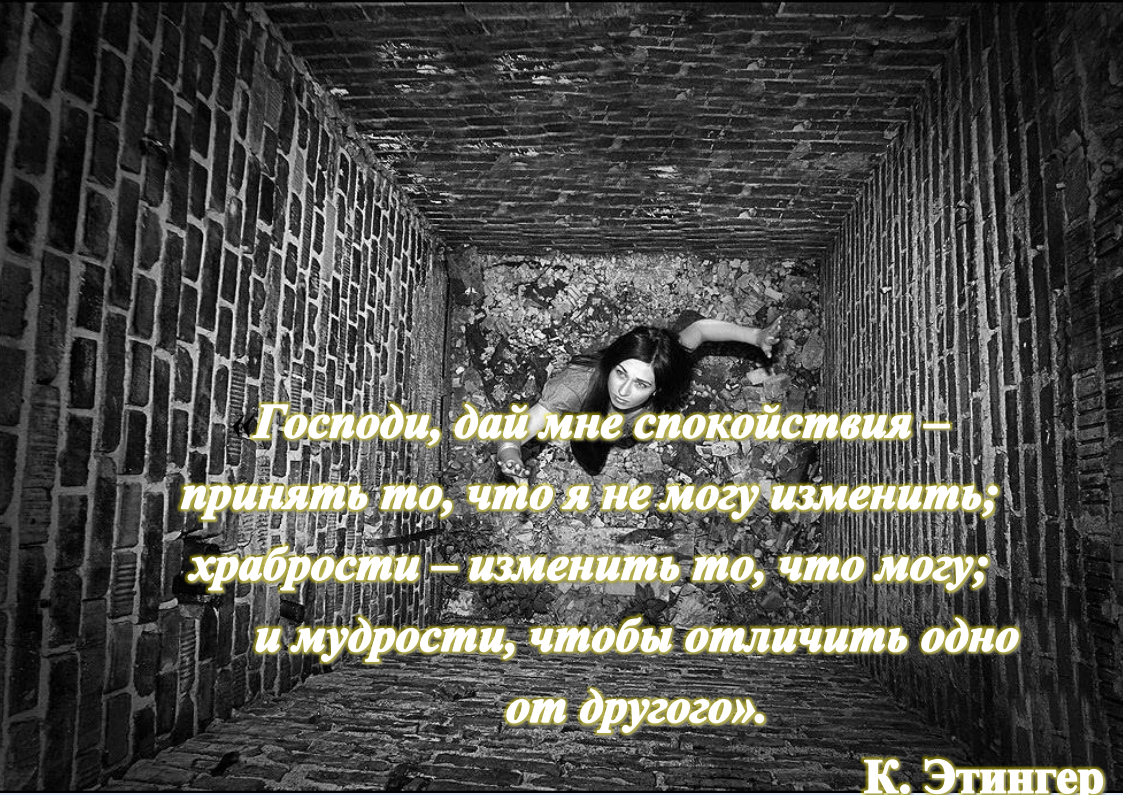


# Ты справишься!

A woman with long dark hair is lying on her back on a pile of rubble and debris in the center of a long, narrow, dark stone tunnel. She is looking directly at the camera with a determined expression. The tunnel walls are made of rough-hewn stone blocks, and the floor is also made of stone. The lighting is dramatic, highlighting the woman against the dark background of the tunnel.

*Господи, дай мне спокойствия –  
принять то, что я не могу изменить;  
храбрости – изменить то, что могу;  
и мудрости, чтобы отличить одно  
от другого».*

**К. Этингер**

**Составитель: педагог-психолог  
Пришедько Светлана Владимировна**

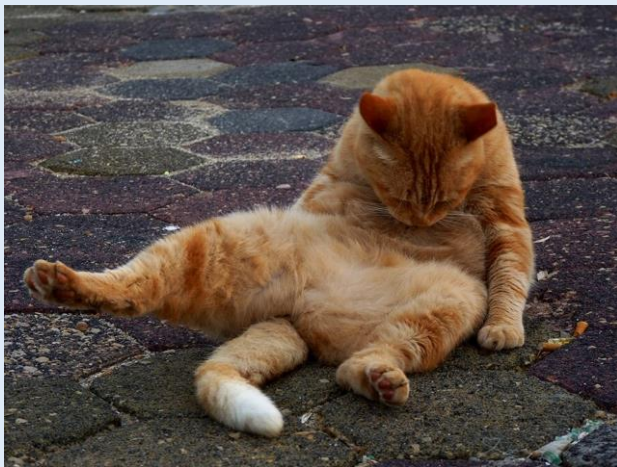
# Наша жизнь в наших руках

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 новой жизни – переживать тогда, когда событие уже происходит**

## Берём пример с котиков

Стресса в повседневности кота не много. Он ест, спит, играет, греет бока, валяясь в лучах солнца. Даже, если за ним погонится собака, кот быстро «возьмёт себя в лапы» и перенесёт свою тушку на безопасную высоту. Там отдышится и снова начнёт



блаженствовать. Бессонница его не мучает. Он не прокручивает в голове встречи с людьми, псами и другими котами, не переживает об уместности своего поведения в течение дня.

**Как же нам взять пример с кота и научиться блаженствовать, выкинув навязчивые мысли из головы? 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,**

Вместо того чтобы пытаться прогонять 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 несёт 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. Можно повторять это упражнение неоднократно. Чем чаще мы попадаем в пугающую ситуацию, тем меньше беспокойства. Уровень страха снизится на длительное время, и образ, который при первых своих появлениях ужасал, со временем будет переноситься всё легче. Наберись терпения – пока ты придерживаешься выбранного курса, ты развиваешься, вне зависимости от того, насколько успешно справляешься с задачей прямо сейчас.

*Стресс – это аромат и вкус жизни.  
Избежать его может только тот,  
кто ничего не делает. ...  
Полная свобода от стресса  
означала бы смерть.  
Ганс Селье*

## **Почему люди всё время переживают?**

Человеческих страхов невероятное разнообразие: провалить экзамен, публично опозориться, подхватить заразу, совершить ошибку, потерять друзей или деньги, упасть в обморок, страх темноты, перемещения на самолёте или в лифте ...

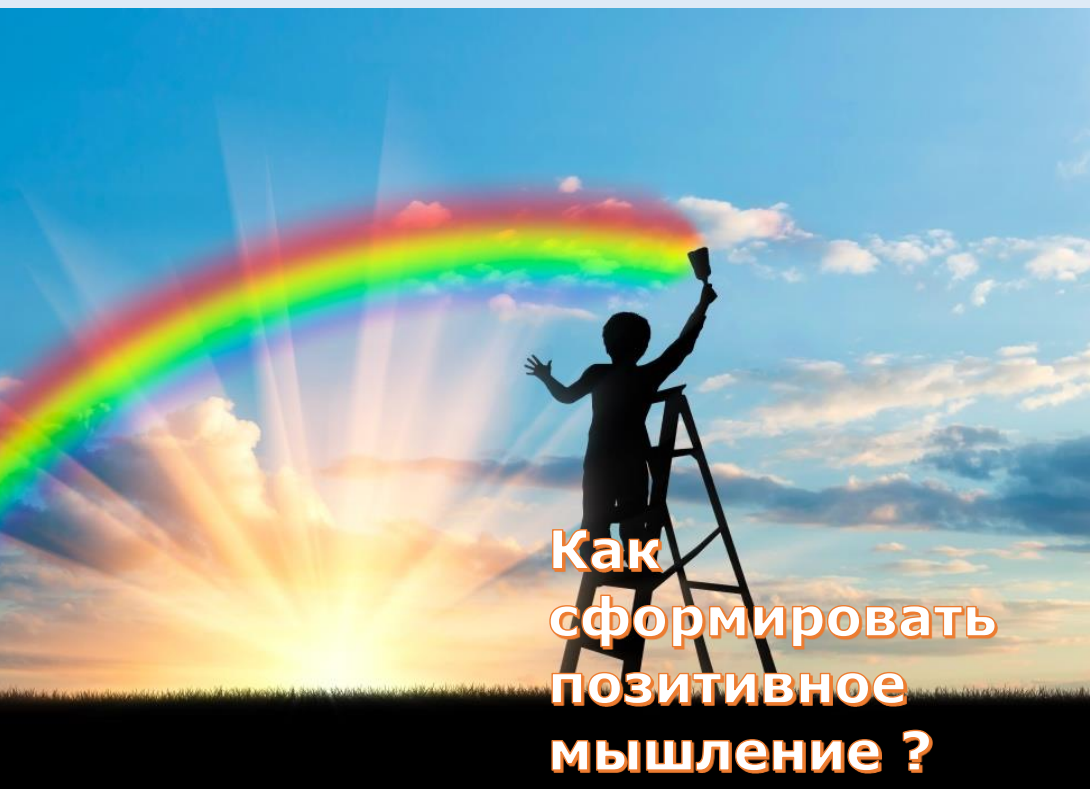


## **Волнение и тревога – часть нашего биологического наследия**

Издревле жизнь наших предков наполняли различные угрозы, начиная от саблезубого медведя 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 новые инстинкты и самое главное –

***навык позитивного мышления.***





## Как сформировать ПОЗИТИВНОЕ мышление ?

### Акцент на положительных моментах

Привык хандрить и ныть? Заведи «дневник позитива», куда каждый день записывай три случившихся позитивных события. Даже если ты заперт в комнате, они всё равно случатся в течении дня. Главное – ОБРАТИТЬ НА НИХ ВНИМАНИЕ.

### Избегай перфекционизма

Если считать, что **результат должен быть всегда только идеальным**, можно загнать себя **В ЛОВУШКУ**. Так ты ограничиваешь свои возможности, боясь довести дело до конца и живёшь в постоянном напряжении. Пойми, что даже не до конца сделанное дело – это уже результат. Доделаешь чуть позже. (Главное не бросать все дела посередине.)

## Долой катастрофизацию!

Есть такая привычка мышления, когда человек постоянно представляет себе катастрофу. Он живёт в непрерывном ожидании надвигающейся беды, он накручивает себя мыслями, что проблема только увеличится и постоянно ожидает худшего. Выдохни и рассуди трезво: неприятность действительно может произойти? Если да, тогда вместо паники подумай, что можно предпринять. **И начинай действовать**. А если ничего не поможет – то и накручивать себя нет смысла. **Просто расслабься и проживи это**. Иногда полезно в качестве лекарства довести свой страх до абсурда – нужно задать себе вопрос: «Что в этом страшного?». Ответить на него и опять спросить: «И что в этом страшного?». И так 5 раз. Отрезвляет))).

## Нет завышенным требованиям и неоправданным ожиданиям

**Хочется** иногда изменить своих друзей, родственников. Кажется, если они изменятся, тут же наступит счастливая жизнь. **Ошибочка**. Даже в этом случае мы найдём поводы для недовольства. Ведь раздражение живёт внутри нас самих. И только мы сами можем научиться гасить его и обращать внимание на хорошее, а не выискивать негативчик. К себе мы тоже склонны предъявлять завышенные требования, не давая себе права на ошибку. При таком подходе легко отчаяться и разочароваться в жизни. Поверь, каждый человек УНИКАЛЕН и ТЫ ТОЖЕ и ВСЕ МЫ ИМЕЕМ ПРАВО НА ОШИБКИ

## Физические способы избежать стресса

В борьбе со стрессом помогут простые 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 отдых; **меньше жаловаться, помогать другим ПРОСТО ТАК и любить себя**).

# Когда на сердце

## тяжесть...



Труднее всего быть в состоянии постоянной неопределённости. Даже взрослые «стрессуют», когда кажется, что ситуация выходит из-под контроля.

**Не всё на свете зависит от нас, но всегда есть то, что мы можем изменить. Выделите семь сфер жизни, на которые вы можете повлиять, и сконцентрируйтесь исключительно на них**

## Семь способов преодолеть стресс



**П**ланируйте свою жизнь, чтобы не тратить время понапрасну. Поставьте перед собой конкретные цели: на неделю, месяц, полгода, или даже ближайшие пять лет. Обдумайте и запишите пути и способы достижения и, не

теряя времени, действуйте!

Другой вариант.

Известный психотерапевт Роберт Лихи советует брать пример с котов. (Может быть поэтому сегодня в сети такое разнообразие котиков.) Но об этом мы, кажется, уже поговорили.





## Семь способов преодолеть стресс

**Н**аметьте себе трудовые цели: пересадить комнатные цветы, отремонтировать стул, зашить дырку или апгрейдить компьютер, прибрать вещи в шкафу...

**З**аймитесь физкультурой, поставьте себе цели по совершенствованию своей меткости, ловкости, выносливости или силы.

Усталость мышц вызывает выброс гормона радости. Главное не погасить его привычным нытьём)))

**Р**азвивайте свой интеллект: учите иностранный язык, прочитайте толстую книгу, на которую раньше не хватало времени, ознакомьтесь с флорой и фауной островов Фиджи, решите сложную логическую задачу. Когда мозг работает – эмоции отступают. Занимаясь этими делами, вы и не заметите, как победите стресс!

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

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

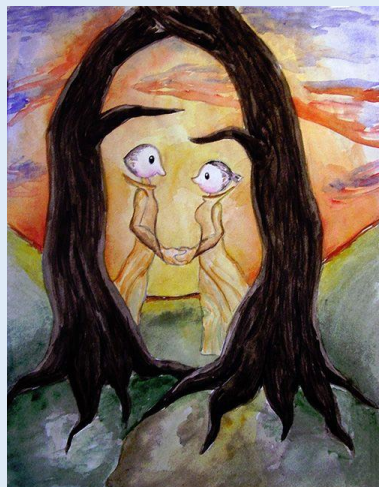
**У**красьте себя! Чистота, опрятность, здоровье, забота о своём теле и внешности – эта цель вам по силам!



**Величина стресса зависит не от самой ситуации, а от того, как мы её воспринимаем.**

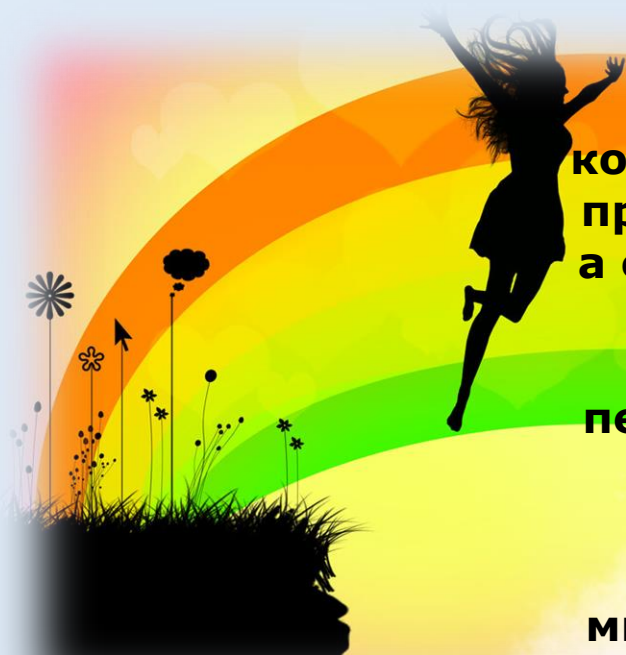
Направьте *«луч внимания»* на пользу, которая есть в происходящем. К тому же она ВСЕГДА есть во всём, что случается с нами.

Когда изменится наш 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 видеть в жизни многообразие опыта.



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