



Как справиться с негативными переживаниями

Нередко в нашей жизни возникают сложные ситуации, которые вызывают у нас сильные переживания, беспокойство, раздражение, гнев, чувство беспомощности, страх, невозможность сосредоточиться, которые мешают не только учиться, работать, но и отдыхать. Ссора с родителями, друзьями, потеря близкого человека, одиночество, неудачи в учебе – часто выбивают нас из привычного ритма жизни. Постоянное напряжение влияет на поведение и здоровье человека. В результате негативных переживаний он теряет возможность нормальной жизнедеятельности.

Как справиться с негативными переживаниями:

1. Отвлекайтесь:

- Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.
- Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.
- Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.
- Обращайте внимание на мельчайшие детали.
- Медленно, не торопясь, мысленно "переберите" все предметы один за другим в определенной последовательности.

2. Больше улыбайтесь и смейтесь:

- Первое, что вы должны сделать, проснувшись - это улыбнуться. Приводя в движение соответствующие мышцы лица, вы автоматически вызываете в мозге ответную положительную реакцию, и ваше настроение улучшается.

3. Научитесь тренировать свои эмоции, благожелательно относиться к людям, гасить конфликтные ситуации:

- В качестве такой тренировки для начала убедите себя в течение какого-то времени (несколько часов) реагировать на любую неприятную ситуацию с улыбкой. Следуя этому стилю поведения, вы добьетесь успеха.
- Выберите для себя в качестве идеала личность с веселым, добрым характером, и прежде чем отреагировать на какое-либо раздражение, представляйте себе, что вы - это он/она, и ведите себя соответственно.

4. Контролируйте ваши мысли:

- Как только вы заметите, что вам в голову пришли негативные мысли, сразу же гоните их и начинайте думать о чем-либо позитивном.

5. Определите для себя и как можно чаще делайте то, что приносит вам радость.

6. Занимайтесь физкультурой.

- Физическая активность (особенно аэробные упражнения) поднимает настроение, помогает сформировать оптимистическое восприятие жизни, дает покой и радость.



7. Поддерживайте близкие отношения с людьми, это позволит вам лучше переносить стрессы.

8. Снижайте значимость событий:

- Если негативную ситуацию никак не избежать, измените к ней свое отношение. Используйте принцип позитивности во всем с установками, типа:
 - "не очень-то и хотелось", "главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе", и т.п.;
 - "нечего себя накручивать", "хватит драматизировать";
 - "кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено".

9. Негативные эмоции является очень сильным источником энергии. Разрядиться можно самым простым способом:

- наведите порядок дома или на рабочем месте;
- устройте прогулку или быструю ходьбу;
- пробегитесь;
- побейте мяч или подушку и т. п.

11. Творите:

Любая творческая работа может исцелять от переживаний:

- рисуйте;
- танцуйте;
- пойте;
- лепите;
- шейте;
- конструируйте и т. п.

12. Выражайте эмоции:

Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно!

Учитесь показывать эмоции, "выплескивать" их без вреда для окружающих.

Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического).

13. Умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя:

- изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса;
- мните, рвите бумагу;
- кидайте предметы в мишень на стене;
- попытайтесь нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите;
- поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства ("Я расстроен..", "Меня это обидело..").

Задание: напишите письмо человеку, который вас когда-то обидел, но по каким-то причинам вы не сказали ему о своих чувствах.

14. Рефрейминг

(Слово "рефрейминг" происходит от английского слова "фрейм"(рамка), так что буквально его можно перевести как переобрамление. Смены точки зрения, отношения к чему-либо, без изменения самой ситуации):

Возьмите себе за правило всякий раз, когда происходит что-то негативное, минимум три раза проводить рефрейминг: постарайтесь найти три позитивных последствия или выигрыша, которые можно извлечь из данной неприятности.

Задание: Вспомните ситуацию из своей жизни, которая вас сильно расстроила. Проведите рефрейминг.

15. Главное помнить, что из любой ситуации всегда есть конструктивный выход. За черной полосой, наступает белая!

Контактные телефоны:

Телефон доверия для детей и подростков

[тел. 8-800-2000-122](tel:8-800-2000-122) — бесплатная горячая линия (круглосуточно)

Педагог-психолог МБОУ «Гимназия №73»: Романова Жанна Сергеевна - кабинет 311

