

Ресурсы поведения в трудных жизненных ситуациях



Юный друг!

В жизни КАЖДОГО из нас, независимо от возраста, пола, профессии, семейного положения, темперамента, успешности в учебе и творческой деятельности, случаются моменты, когда сложно справиться со своими эмоциями. Жизненные проблемы, сложные ситуации, трудности настолько поглощают человека, что он не замечает ничего вокруг себя и его охватывает раздражение, паника, печаль...

Когда такое случается, люди реагируют по-разному. Интересно, что есть два основных способа реагирования – **стресс льва** и **стресс кролика**. Те, кто испытывает стресс кролика, замыкаются в себе, опускают руки, отчаиваются. Те же, кто испытывает стресс льва, наоборот, находят в себе новые силы, они не хотят сдаваться и проживают сложные ситуации.

Как научиться быть сильным?

Один из основных путей – включиться в оказание помощи другим.

- **Оставаться открытым;**
- **помнить, что ты полезен миру;**
- **простить себя за ошибку и идти дальше;**
- **принять ситуацию и извлечь уроки;**
- **дать возможность кому-то тебе помочь.**

Успех в решении жизненных проблем, сложных ситуаций зависит от характера и степени имеющихся **ресурсов**, то есть для того, чтобы совладать с трудностью, человек мобилизует личностные ресурсы и ресурсы среды и оптимально их использует.

Ресурсы – это психическая опора, внутренний стержень, наши возможности, средства, которые помогают чего-то достичь. Это наша поддержка. Чем больше ресурсов имеет человек, тем легче и спокойнее он справляется с ситуациями на своем жизненном пути. Нельзя однажды накопить ресурсы и навсегда приобрести силу. Ресурсы требуют постоянного взаимодействия со средой, постоянного развития и обновления.

Ресурсы бывают разными:

1. Личностные - навыки и способности человека, его личностные особенности («Я-концепция», позитивная самооценка, оптимистическое мировоззрение, эмпатический потенциал, жизненные ценности, мотивационный потенциал, когнитивный ресурс, эмоциональная компетентность и др.).
2. Физиологические - еда, вода, сон, безопасность, здоровье и др..
3. Социальные - любовь и принадлежность к группе, потребность в уважении и одобрении, признание, родные, друзья.
4. Познавательные - потребность в новой информации, знаниях, опыте, умениях.
5. Эстетические - потребность в гармонии, красоте, искусстве, порядке.
6. Духовно-психологические, смысловые - особые состояния сознания, наполненность смыслами, вера.

Так как же пополнить свои ресурсы?

Вот несколько способов:

1. **Полноценный сон** - тот, который восстанавливает силы, у каждого длительность будет своя, но в среднем это 8 часов в день.
2. **Сбалансированный рацион** - нехватка витаминов, микроэлементов и строительных веществ для клеток может незаметно, но очень существенно подточить силы на физиологическом уровне.
3. **Возможность бывать одному, право на личное пространство и тишину** - и даже не столько право, сколько регулярная практика нахождения в тишине без сенсорных шумов - гаджетов, СМИ и контактов с окружающими. Наша психика излишне перегружена «информационным мусором», и отказываться от него совсем не представляется возможным в современном мире, но передышку организму давать необходимо.
4. **Мониторить свое состояние**
 - Начните управлять своими эмоциями.
 - Перестаньте давать оценки людям и обижаться.
 - Исключите злость и раздражение.
 - Никто ни в чем не виноват, хозяин вашей жизни — только вы.
 - Веселое сердце — лучшее лекарство.
5. **Вести диалог с телом.**

Какой бы ни была ситуация, мы реагируем телом. То ли «бабочки порхают» в животе, то ли зубы сцеплены от гнева, то ли кулаки сжались от агрессии – это мышечные спазмы. И лишь от нас зависит, будет ли телесная реакция болезненной и войдет в привычку или же мы с телом договоримся. Усталых людей легко выделить в толпе по осанке — и наоборот, мы всегда понимаем, когда стоящий перед нами человек полон сил и энергии. Помните, как в кино уверенный в себе человек сидит, сложив руки за головой и закинув ноги на стол? И ни у кого не возникает вопроса, кто тут хозяин положения. Так вот, эту связь тела и состояния можно использовать: встаньте прямо, расправьте плечи и спину, вытяните шею вверх, поднимите голову и улыбнитесь. Можно упереть руки в бока и

представить, как за вашей спиной раскрываются крылья. Постоите так несколько минут, настройтесь. И с прямой спиной и высоко поднятой головой приступайте к делам.

6. Повышение самооценки

Выделите полчаса и составьте список своих заслуг и достижений. Включите в него всё, чем когда-либо гордились в жизни. Необязательно что-то масштабное, главное, чтобы при чтении каждого пункта вы вспоминали те приятные ощущения, которые испытывали тогда. Это помогает организму на химическом уровне: вырабатывается серотонин, растёт уровень радости. Такой список силы должен иметь каждый. Когда нужно что-то делать или куда-то идти, а ресурса нет, перечитайте его — и вам сразу станет лучше.

7. Природа

Прогулки по лесу, паркам, взгляд на красивые места умиротворяет, успокаивает, заставляет изменить направление мыслей и, как следствие, даёт жизненные ресурсы.

8. Домашние питомцы

Искренняя любовь домашних животных трогает, поднимает настроение, взаимодействие с животными успокаивает и умиротворяет.

9. Любимое хобби

Любое творчество обладает мощнейшей энергетикой. Сам процесс созидания является источником жизненного ресурса, а продукт творчества улучшает не только нам настроение, но и повышает самооценку.

10. Поиск внутреннего ресурса

Для поиска ресурса внутри себя достаточно вспомнить ситуацию, в которой вы ощущали прилив сил, энергии, тепла и испытывали при этом внутренний комфорт. Побудьте в этом состоянии, прочувствуйте его. Такое упражнение приводит к тому, что даже в безнадежной ситуации мы чувствуем себя сильными и уверенными.

11. Различные арттерапевтические техники

Арттерапевтические методы связаны с нашей творческой энергией, повышают ее, открывают наши эмоции, затрагивают чувства... К ним относятся куклотерапия, работа с глиной, рисунками, мандалами, масками и другие.

12. Аутотренинг

Подойдите к зеркалу, посмотрите на себя и проведите небольшой аутотренинг. Вы всё сможете, у вас всё получится, вы сильный уверенный в себе человек. Когда мы так себя настраиваем, особенно если произносим все эти **аффирмации** вслух, организм быстро восполняет энергию.

Аффирмация (от лат. *affirmatio* — подтверждение) — краткая фраза, содержащая вербальную формулу, которая при многократном повторении закрепляет

требуемый образ или установку в подсознании человека, способствуя улучшению его психоэмоционального фона и стимулируя положительные перемены.

Примеры affirmаций, чтоб повысить уверенность в себе

Я принимаю свою индивидуальность.

Я люблю в себе всё. Я люблю каждую частицу своего тела и свою душу.

Я позволяю себе идти своим путем, исполняя свои мечты.

Я достойна лучшего и я позволяю себе иметь лучшее.

Я замечаю и усиливаю свои хорошие стороны.

Я ощущаю себя уверенно.

Я уверена в себе и с легкостью выбираю правильное решение.

Мне нравится расширять зону комфорта и идти к новому.

Я с гибкостью принимаю перемены и наслаждаюсь ими, видя во всем зерно успеха.

Я ценю свои способности.

Я верю в себя! Я знаю, что способна сделать себя счастливой.

В любом обществе я чувствую себя уверенно.

Я ответственна за свой мир.

Я уверена в своих целях и намерена их достичь.

Я знаю, что вселенная заботится обо мне.

Я ощущаю спокойную уверенность в любой ситуации.

Я уверенно выражаю свое мнение.

Я развиваю уверенность и жизненную силу.

Я позитивно думаю о своем теле.

Моя уверенность на адекватном уровне.

Я испытываю любовь и другие позитивные чувства по отношению к себе.

Я возвращаю свою уверенность постоянно.

Как читать affirmации

1. Выбрать нужную установку. Обратите внимание на то, чтоб ваше подсознание принимало то, что вы проговариваете. При создании новых мыслей учитывайте, что они должны быть в настоящем времени.

2. Читать убеждения уверенным голосом, при этом держа фокус на словах и образах. Визуализируя желаемое, вы увеличиваете эффективность магических предложений. Например, проговаривая affirmации, вы можете держать в голове образ того, как вы уверенно общаетесь с важным для вас собеседником. Или публично выступаете и вам аплодируют. Важно выбрать такие картинки, которые вызывают позитив.

- Работать с формулами регулярно. От 1 месяца. Все развиваются индивидуально. И для изменения подсознательных программ кому-то нужно месяц, кому-то полгода.
- Выполнять практику правильно. Без механики. Важна концентрация и осознанность. Если у вас проблемы с фокусировкой, развивайте ее с помощью упражнений.
- Выходить из комфортной зоны. Постоянно ее расширять. Действовать. Идти на свои страхи.
- Использовать аффирмации можно письменно. Для этого пишите их в тетрадке левой рукой. Перед практикой обязательно расслабьтесь.
- Создайте карту желаний по теме с позитивными картинками и убеждениями.

Осознанность всегда

Нет смысла читать установки по 10 минут в день, а остальное время иметь деструктивный настрой. Не обманывайте себя. Чтоб работа была успешной, следует контролировать свои мыслительные программы. И когда они имеют черный окрас, останавливайтесь и говорите себе: " Ты что опять возвращаешь не уверенность? На самом деле я такая, как надо! У меня все получится."

13. « Копилка ресурсов»

Закройте глаза и спросите себя: Как я восполняю себя? Какие люди, места или занятия связаны с хорошими чувствами, мне нравятся, придают мне силы? Представьте, как вы наслаждаетесь этими восполняющими элементами в своей жизни. Постарайтесь вспомнить и испытать эмоции счастья, любви, комфорта и т.д., которые связаны с этими людьми, местами, вещами, занятиями.

Разделите страницу на три столбика. Сделайте следующие заголовки для каждого из них: **«Ресурсные люди» - «ресурсные места» - «ресурсные занятия»**. В каждый столбик впишите пункты из своей жизни, подходящие под каждую категорию. Не забывайте пополнять свою «копилку ресурсов» и обращаться к ней по мере необходимости.

14. Чек-лист (памятка) расслабления:

- Спеть песню.
- Приготовить и съесть пирог.
- Посмотреть новую серию сериала.
- Погулять в одиночестве.
- Разобрать шкаф.
- Прыгнуть с разбега в лужу.
- Погладить кота и др.

Правила работы со списком:

- Не забывайте ежедневно дополнять его.
- Хотя бы раз в неделю совершайте какое-либо дело из списка.

ВНИМАНИЕ!!!

Когда тебе бывает сложно справиться с жизненной проблемой, трудностями, **ты можешь** обратиться:

- к родителям**. Знаю, что трудно вот так взять и рассказать о проблеме, но родители – те, кому выпало счастье привести ТЕБЯ в этот мир;
- к классному руководителю** (или педагогу, которому доверяешь). Учителя существуют не только для передачи знаний, но и опыта проживания разных ситуаций;

к школьному психологу. Конечно, это не волшебник, который моментально избавит от проблемы, но, который поможет ТЕБЕ достойно выйти из сложившейся ситуации, **ВЕДЬ ВЫХОД ЕСТЬ ВСЕГДА, ПРОСТО ПОРОЙ НАМ ТЯЖЕЛО ЕГО НАЙТИ;**

радостно, если у тебя также есть *друзья, знакомые, родственники*, которые помогают справляться с тревогами.

УДАЧИ ТЕБЕ!

Педагог-психолог БППК Земетчиносского района Котунова Е.Н.

12.05.20 г.