

ПСИХОЛОГИЯ РОДИТЕЛЯМ

Научите ребенка и научитесь сами переживать стресс

Учитесь планировать. Дезорганизация может привести к стрессу. Наличие большого количества планов одновременно часто приводит к путанице, забывчивости и чувству, что незаконченные проекты висят над головой, как дамоклов меч. Уделите планам некоторое время, когда это будет возможным, и поработайте над ними до тех пор, пока не закончите.

Признавайте и принимайте ограничения. Многие из нас ставят себе совершеннейшие и недостижимые цели. Но человек не может быть совершенным, поэтому часто возникает чувство несостоятельности или несоответствия вне зависимости от того, насколько хорошо мы выполнили что-либо. Ставьте достижимые цели.

Развлекайтесь. Иногда необходимо убежать от жизненных проблем и развлечься. Найдите занятие, которое было бы увлекательным и приятным для вас.

Будьте положительной личностью. Избегайте критиковать других. Учитесь хвалить других за те вещи, которые Вам в них нравятся. Сосредоточьтесь на положительных качествах окружающих.

Учитесь терпеть и прощать. Нетерпимость к другим приводит к фрустрации и гневу. Попробуйте действительно понять, что чувствуют другие люди, это поможет Вам принять их.

Избегайте ненужной конкуренции, в жизни очень много ситуаций, когда мы не можем избежать конкуренции. Но слишком большое стремление к выигрыванию в слишком многих областях жизни создает напряжение и тревогу, делает человека излишне агрессивным.

Регулярно делайте физические упражнения. Проверьтесь у врача, прежде чем начать заниматься по какой-либо системе. Лучше следовать той программе, которая доставляет вам удовольствие, чем той, которая является для вас тяжелой и неприятной. Учитесь систематическому, безмедикаментозному методу расслабления. Медитация, йога, аутогенная тренировка и прогрессивная релаксация помогут вам снять эмоциональное напряжение и усталость.

Рассказывайте о своих неприятностях. Найдите друга, консультанта, священника или психотерапевта, с которыми вы можете быть откровенны.

Выражение вашего сдерживаемого напряжения очень полезно для снятия напряжения.



Рекомендации по работе над собой:

1. Соберитесь, умейте полностью включиться в дело, которое предстоит начать и довести его до конца.

2. Выключитесь. Успокоить себя можно, переключившись на что-то интересное (кино, литературу, театр),

можно думать о чем-нибудь приятном: о красивых картинах, о закате солнца, о самом счастливом и радостном дне жизни.

3. Не злитесь. Большинство людей после неудачи злятся на себя и на других людей. Злость - эмоция неблагоприятная и даже вредная. Не злитесь зря и долго, писал Карнеги. Злость уносит много здоровья и счастливых минут жизни.

4. На любые помехи, трудности, неудачи отвечайте мобилизацией всех своих сил, мобилизуйтесь быстро и эффективно.

5. Именно в те моменты, когда человек, заканчивая дело, считает, что все трудности уже позади, могут возникнуть срывы.

Педагог- психолог
Гонтарь И.П.

Август 2022