

Проблемомер: оцениваем реальные масштабы трудностей.

Сталкиваясь с переменами или трудностями, мы нередко начинаем паниковать и сомневаться в себе: кажется, что «всё пропало», «всё плохо», «исправить ситуацию невозможно»!

Психологи детского телефона доверия предлагают следующие упражнения «Проблемомер».

Как определить масштаб проблемы.

1. Нарисуй 3 квадрата, расположив их друг над другом.
2. Нижний квадрат подпиши «Мелочи», средний назови «Проблемы посерьезнее», а в поле верхнего впиши «Совсем плохо».
3. Распредели свои насущные проблемы по этим квадратам в зависимости от степени сложности. Ещё раз подумай, с какими из них ты можешь справиться своими силами, а какие требуют помощи. Напиши имена трех человек, к которым можно обратиться за помощью.

Теперь взгляни на свой проблемомер! Скорее всего, ты преувеличиваешь масштаб бедствия и по большей части можешь справиться с трудностями самостоятельно!

Как справляться с негативными мыслями и чувствовать себя увереннее:

-Делись моментами счастья. Счастьем надо наслаждаться. Когда с тобой произойдет что-то хорошее, сделай паузу и прочувствуй радость.

-Учись перезагружаться. Делай регулярные перерывы на дыхательные упражнения.

-Заботься о своем здоровье. В здоровом теле – здоровый дух! Не доводи себя до предела, отдыхай, полноценно питайся.

-Хвали «себя любимого(ую)». Можно написать себе письмо, в котором будет то, о чём мечтаешь услышать. А когда наступят мрачные дни, прочти послание — оно утешит и поддержит!

-Отпускай обиду. Научись с ней справляться. Например, прокричи о ней громко, а затем скажи себе: «Меня это больше не ранит! С этим покончено раз и навсегда!».

-Практикуйся мыслить позитивно. Начни замечать, что хорошего есть в твоей жизни. Хвали себя за достижения.

Если трудно — звони 8-800-2000-122 — здесь тебе помогут!