

Как справиться с негативными эмоциональными состояниями:

**рекомендации для педагогов и родителей,
которые дают К.Байер и Л.Шейнберг (1977) –**

1. ***Научитесь по-новому смотреть на жизнь.*** Борьба со стрессом начинается с усвоения идеи о том, что только вы сами отвечаете за своё эмоциональное и физическое благополучие.
2. ***Будьте оптимистом.*** Это совершенно необходимо для успешной борьбы со стрессом. Источником стресса являются не события сами по себе, а наше восприятие этих событий. Простой пример: как только вы поймали себя на мрачной мысли, переключитесь на что-то хорошее.
3. ***Регулярно занимайтесь физическими упражнениями.*** Это превосходный способ снять напряжение. Упражнения оказывают положительное влияние не только на физическое состояние, но и психику. Даже три 2—минутных занятия аэробикой в неделю могут сильно уменьшить стресс. Ежедневные упражнения на растяжку обеспечивают расслабление, увеличивают гибкость и улучшают осанку.
4. ***Стремитесь к разумной организованности.*** Неорганизованность, неряшливость, склонность к беспорядку и проволочкам могут казаться очень расслабляющими, но на самом деле они вызывают стресс. Реально смотрите на вещи: не ждите от себя слишком много. Может быть, что-то из намеченного вообще не нужно делать.
5. ***Учитесь радоваться жизни.*** Радоваться можно каждому дню своей жизни. Кто-то поступает в колледж только ради того, чтобы получить диплом, но ведь и учёба – удовольствие. Кто-то ходит на службу только из-за заработной платы, но ведь и работать так интересно! Концентрируйте своё внимание и чувства на том, что вы делаете, получайте удовольствие от самой

работы, от того, как хорошо вы с ней справляетесь, а не от того, что она вам даст в будущем.

6. ***Учитесь говорить нет.*** Некоторые люди берут на себя в жизни слишком много. Это грозит не только сильным стрессом, но и тем, что какие-то важные дела вы либо сделаете плохо, либо вообще не сделаете. Если у вас нет времени на какое-то дело или вы просто не хотите его делать, не делайте.
7. ***Не будьте максималистом.*** Люди, которые ставят перед собой невозможные цели, никогда не бывают счастливы. Учитесь быть терпимыми и снисходительными к себе и другим. Нетерпимость к своим собственным недостаткам неизбежно приводит к стрессу. Нетерпимость к другим делает вас раздражительным, ухудшает отношения с окружающими, а, следовательно, вызывает стресс.
8. ***Не концентрируйтесь на себе.*** Есть много дел и людей, достойных вашего внимания и заботы. Учитесь видеть себя глазами других. Ваши проблемы не будут казаться уж такими неразрешимыми.
9. ***Не копайтесь в своем прошлом.*** Наше прошлое – это наш опыт, и нужно использовать его для того, чтобы не повторять тех же ошибок.
10. ***Питайтесь правильно.*** Наша пища и то, как мы ее потребляем, весьма существенно влияют на наши эмоции и способность справляться с трудностями жизни. Не существует какой-либо специальной диеты, снижающей стресс. Но если мы будем питаться так, чтобы предотвратить развитие болезней сердца, рака, тучности и диабета (т.е. снизим потребление сахара, соли, жиров и увеличим количество витаминов, минеральных веществ и белков), мы тем самым предохраним себя от стресса. Что можно сказать о широко рекламируемых витаминных антистрессовых таблетках? Если у вас нормальная физиология и вы следите за своим питанием, они вам не нужны. Ведь прямых свидетельств в пользу того, что очень большие дозы витаминов действительно помогают бороться со стрессом, нет, а их токсичность доказана.

11. ***Высыпайтесь.*** Сон играет очень важную роль в преодолении стрессов и поддержании здоровья. У людей разная потребность во сне, но для большинства из нас достаточно, когда он длится семь-восемь часов в сутки.
12. ***Не злоупотребляйте алкоголем.*** Попытки преодолеть стресс с помощью алкоголя приводят к обратному эффекту.