

## Как в кризис сохранить эмоциональную устойчивость.

Всем известно, что стресс снижает иммунитет. Эмоциональное напряжение негативно воздействует на иммунную систему, в результате чего снижается устойчивость к заболеваниям.

Сейчас мы все словно напуганные котята, взъерошенные, шерсть дыбом, внутри все сжались в комочек.

Решите для себя, чего вы больше боитесь в этой ситуации. Называя страх, мы уже уменьшаем силу его воздействия.

Очень важно расслабляться. Расслабление дает возможность временно уйти от переживаний, погрузиться в состояние умиротворения и покоя. Способы могут быть разные. Например, дыхание животом. Глубокий вдох носом и медленный выдох ртом. Лучше лёжа, рука на животе, всё внимание на руке (рука поднимается, опускается). Повторить 8-10 раз.

Отличное упражнение – «Фигура - фон» Рассматривать всё вокруг. Концентрировать внимание на разных предметах в комнате.

Хорошая новость, любой кризис – конечен. То что сегодня плохо, это начало завтрашнего хорошо. ПЛОХОХОРОШО.

Конечно кризис – это встряска. Поэтому важно найти опору внутри себя.

Обратите внимание на 7 кирпичиков, на которые каждый из нас может опереться в этой непростой ситуации.

1. Система. Нужно постараться организовать режим труда и отдыха. Обсудите с детьми, что мир в семье – это задача всех! Решите на семейном совете, когда и что вы все будите делать и зафиксируйте на бумаге. Спросите про любимые блюда каждого, чтобы составить меню.

2. Личное пространство. Важно, чтобы оно было у каждого. Территориальное – свой уголок. И временное – то время, когда вас никто не трогает.

У вас сейчас есть возможность общаться с близкими, договариваться с ними. И не забывайте про похвалу – это отличная форма поощрения!

3. Список дел. Составьте для себя список ключевых задач на день. По одному ключевому делу на каждую вашу роль. (Я – мама, жена, педагог, и обязательно – я – женщина).

Выделите себе время на релакс-час, и занимайтесь тем, что вас наполняет, что вам приятно.

Продолжаем выстраивать базовую опору внутри себя. И четвертый кирпичик, который укрепит нас в это непростое время – это наши действия. Что Я могу?

4. Действия.

Предлагаю упражнение «На что я могу влиять». Напишите 15-20 пунктов в столбик, на что конкретно сейчас я могу влиять. Например, выбрать другую одежду, уложить волосы иначе и т.д. Посмотрите на готовый список, что вы почувствовали? Определенность возросла?

5. «Солнце внутри». Помните про солнышко внутри вас, находите поводы для радости. И старайтесь не заразиться отрицательной эмоцией близкого человека. Это очень сложно. Но попробуйте задать себе вопрос: «А что он сейчас чувствует?» И ответьте себе на него. Так вы сможете разобраться в чувствах близкого человека и поймете, что ему сейчас мешает светить.

А чтобы спокойнее реагировать на житейские ситуации, примените интересный и действенный прием «Взгляд из будущего». Посмотрите на ситуацию из будущего. И спросите себя: будет ли это важно через 10, 20, 30 лет?

6. Смысл.

Каждый человек выполняет множество ролей.



Посмотрите на задачи, которые стоят перед вами через призму смысла. Зачем мне, например, как маме даны такие обстоятельства? Чему новому я могу научиться? На что нужно обратить более пристальное внимание?

7. Цели. Сегодня все наши цели и планы отодвинулись на задний план. Но это вовсе не значит, что мы должны отказаться от них совсем. Цели можно подкорректировать. Сейчас жизнь словно поставлена на паузу. И каждому важно научиться брать ответственность на себя. Искать опору в себе самом. Кризис заставит нас многое переосмыслить. Нужно пересесть со стула страха на стул интереса. Понять и решить для себя, а что нового я смогу.

Попробуйте технику «Я не буду вместо Я не могу». Часто если у нас что-то не получается мы говорим «я не могу», таким образом стараемся снять с себя ответственность, переложить её на кого-то. А теперь вместо фразы «я не могу» используйте «я не буду». Например, «Я не могу в этой круговерти отдохнуть». Перефразируем: «Я не буду в этой круговерти отдыхать». Произносим вслух и прислушиваемся к себе. Внутри мы почувствуем несогласие: «почему это я не буду отдыхать, отдых мне необходим». Появляется желание что-то изменить, сделать. Действуйте! Вы можете!

Педагог-психолог А.В. Ильина  
По материалам  
психолога, коуча Е. Сунцовой