

СВІЙ СЕРЕД СВОЇХ

Перехід на нове місце навчання, знайомство з новим колективом – це завжди стресова ситуація.

Чи знайдеш ти спільну мову з однолітками? Як до тебе ставитимуться нові педагоги? Чи буде тобі комфортно в стінах даного навчального закладу? Подібні питання тривожать кожного новоприбулого учня, змушують нервувати та викликають почуття невпевненості в собі.



gws221014 [RF] © www.visualphotos.com

Проте є дієві способи, що допоможуть побороти зайве хвилювання та набути впевненості у власних силах. Кожен може навчитися керувати собою, оволодівати мистецтвом самодопомоги та витривалості у стресових ситуаціях.

Ось кілька засобів подолання стресу, тривожності лише за 3 хвилини.

Перший засіб "Чарівне слово"

Повторення простих тверджень дозволяє подолати емоційне напруження.

Ось наприклад:

- **зараз я почуваю себе краще;**
- **я можу повністю розслабитися, а потім швидко зібратися;**
- **я можу керувати своїми внутрішніми почуттями;**
- **я подолаю напругу будь-коли, якщо забажаю;**

- життя досить швидкоплинне, щоб витратити його на ХВИЛЮВАННЯ.

Придумайте свої особисті твердження. Вони повинні бути коротенькими і позитивними. Дуже важливим є повторення. **Повторюйте їх щодня по кілька разів!!!** Спробуйте використовувати різні твердження, зупиніться на тих які вам найбільше допомагають.

Другий засіб «Ваші позитивні якості»

Складіть перелік ваших безперечно позитивних якостей.

Наприклад:

- Я хороший товариш;
- Я досяг деяких успіхів у навчанні;
- Я допомагаю оточуючим.
- Я визнаю свої помилки.
- Я досить приваблива людина.
- Я талановита людина.
- Я став краще розуміти себе.



Напишіть цей перелік на аркуші паперу і завжди беріть його з собою. Коли ви відчуваєте себе невпевнено, відкрийте аркуш та сконцентруйте увагу на своїх сильних якостях. Ще краще, якщо є можливість розповісти собі це вголос. Це значно посилить вашу впевненість у собі.

Третій засіб «Приймати самого себе»

Приймати себе – це підтримувати, виявляти турботу та відкрито цінувати ту людину, якою ви є. Треба завжди дарувати любов собі, це обов'язково принесе позитивні наслідки.



Зупиніться на хвилину і подумайте про те, що ви повинні подібати і собі теж.

Скажіть уголос або подумайте: **"Я турбуюся про себе, моє щастя дуже важливе для мене. Я хочу підтримати себе і зробити все якнайкраще. Я хочу для себе по-справжньому гарного життя. Я завжди можу собі допомогти."**

Почуття особистісної підтримки посиляться, якщо ви обіймете себе або просто стиснете руки, ніби підтверджуючи цим слова.

І ще один момент, на який хотілося б звернути увагу.

Чи багато людині потрібно для щастя?

"Я народився – і цього достатньо", - так вважав Альберт Ейнштейн.



Цінують кожен прожитий день, насолоджуйтесь кожною миттю життя, шукайте щось хороше навіть у найскрутнішій ситуації.

Бачити позитив у всьому – ось найпростіший рецепт щасливої людини!