

Сигналы, по которым можно распознать, что ваша психика не способна естественным путем справиться со стрессом:

- повышенная раздражительность, конфликтность, неуравновешенность, вспышки гнева;
 - постоянное чувство внутреннего напряжения и неудовлетворенности;
- снижение настроения, постоянная грусть, отсутствие радости, апатия, хроническая усталость, вялость, неспособность наслаждаться жизнью, отсутствие мотивации, низкая работоспособность и выносливость;
- повышенная тревожность, чувство страха, тревоги;
 - неуверенность в себе, неадекватная самооценка, ощущение отсутствия силы воли;
 - проблемы со сном, переедание или нежелание принимать пищу, ипохондрия, постоянные боли и т.д.

Простейшие методы расслабления

- рисование и рукоделие;
- прослушивание классической музыки;
- чтение;
- танцы и пение;
- прогулки на природе;
- расслабляющие ванны и массаж;
- занятия любимыми делами;
- приятное общение с близкими людьми и т.д.

Тренируем силу воли

1. "Книга" - попытайтесь ежедневно, не отвлекаясь, читать в течение 20-30 минут. Можно постепенно прибавлять по 3-5 минут.
 2. "Подъем по звонку" - ежедневно после звонка будильника сосчитать до 35-40, настроиться на хорошее настроение и быстро встать.
 3. Составляем план своего времени .
 4. Развитие внимательности.
- Руководствуйтесь, такими правилами как:

- * "Стремиться стать лучше, чем вчера, а не лучше жить, чем сосед",
- * "При неудачах переключаться на добрые дела для хороших людей",
- * "Искать не лучшие условия жизни, а лучший вариант жизни для реализации своих возможностей и качеств личности",
- * "Не ждать удачного стечения обстоятельств, а добиваться желаемых результатов своим трудом",
- * "Поступать с другими так, как ты хочешь, чтобы поступали с тобой",
- * "Стремиться найти время и силы хоть в малом помочь ближнему"



«Умей управлять своей жизнью!»



Служба социально-психологического сопровождения

МОУ СОШ №1 п. Селижарово

2023г.

Саморегуляция – это способность адекватно предсказывать возможные последствия, прежде чем действовать.

Рекомендации по самокоррекции свойств личности

1. ПЕРЕСМОТРИТЕ САМООЦЕНКУ СВОИХ ЛИЧНОСТНЫХ СВОЙСТВ

А. Постоите перед зеркалом не менее 10 минут и постарайтесь ответить на такие вопросы:

- * Что в Вас самое лучшее?
- * Как бы Вы описали себя незнакомому человеку?
- * Представьте, что видите себя впервые. Ваше первое впечатление?
- * Какую внешнюю черту Вы считаете особенно непривлекательной?

А теперь представьте, что эта черта чрезмерно усилена. Посмейтесь над представленным образом! И впредь имейте в запасе юмор и на этот счет.

Б. Подходить к проблеме нужно с установкой: если могут и другие, могу и я.

В. Думайте о себе с оптимизмом. И подтверждайте на деле хорошее мнение о себе. Постарайтесь поставить перед собой серьезные, но реально достижимые цели, которые требуют усердия и настойчивости.

Г. Нельзя, конечно, оставлять без внимания свои слабые стороны и недостатки. старайтесь чаще критиковать поведение, а не свою личность.

2. БУДЬТЕ УВЕРЕНЫ В СЕБЕ И В СВОЕМ ДЕЛЕ.

А. Первым шагом к формированию уверенности в себе должен стать анализ Ваших сильных сторон и недостатков.

Б. Уверенность в себе обретается за счет успешной деятельности, выполнения серьезных задач.

В. Попробуйте поддержать себя и за счет некоторых вспомогательных средств, например, голоса.

3. СНИМИТЕ СВОЮ ТРЕВОГУ И БЕСПОКОЙСТВО.

А. Лучший способ избавиться от тревоги или снизить ее уровень - проанализировать причины своих беспокойств. Помните, что все этапы подобного анализа лучше всего делать письменно.

- * О чем я беспокоюсь (формулировка проблемы)?
- * Кто ответственен за решение этой проблемы?
- * Что могу сделать я в этой ситуации?
- * Каковы возможные варианты моих действий и их возможные последствия?



4. ПОМНИТЕ. НЕУДАЧА - ЭТО ЛИШЬ ЧАСТНЫЙ СЛУЧАЙ В РАБОТЕ

А. Помните, что от ошибок и неудач не застрахован никто.

Б. Будьте готовы извлечь пользу из возможной неудачи.

В. Лучший способ избежать неудач - тщательно готовиться к каждому делу

Г. Учитесь быть интересным собеседником.

5. АКТИВНО РЕГУЛИРУЙТЕ ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

А. Попробуйте разобраться и осознать свои отрицательные эмоции.

Б. Начинайте каждый новый день как начало чего-то хорошего и приятного

В. Следите за своей походкой. Она должна быть неторопливой и уверенной

Г. В случае неудачи не торопитесь действовать, особенно если Вами движет раздражение или нетерпение. Успокойтесь, Вы всегда найдете верное решение.

6. ДВА ПУТИ БЫТЬ ВОЛЕВЫМ ЧЕЛОВЕКОМ

А. Первый путь состоит в борьбе с собой, систематическом преодолении себя, насилии над своей психикой.

Б. Второй путь лежит через желание узнать свой организм, свою психику, жить с ними в мире, и тем самым использовать их огромные возможности, создавая себе условия для успешного выполнения нужной работы.

