

Помните что:

1. Ваши ошибки – часть вашего опыта;
2. Не сравнивайте себя с другими, вы –не они;
3. Принимайте свои слабости за свои особенности, свою «изюминку»;
4. Все сталкиваются с одинаковыми проблемами. Другой человек может оказать поддержку в момент прохождения трудных времен;
5. Правильного способа сделать что-то просто не существует. И это нормально!

Смотрите на свое прошлое как на жизнь, полную приключений!



**Государственное профессиональное
образовательное автономное
учреждение Ярославской области
Ярославский колледж сервиса и
дизайна**

Адрес: 150043, г. Ярославль,
ул. Автозаводская, д.5/1

Телефон: (4852) 73-70-48
Эл. почта: yaksid.yaroslavl@yarregion.ru

ГПОАУ ЯО Ярославский
колледж сервиса и дизайна

Как помочь себе в сложной ситуации?



Как помочь себе в сложной ситуации?

Если ты попал в сложную, кризисную, неприятную для тебя ситуацию твоя реакция на событие может быть различной. В зависимости от твоего характера ты можешь испытывать

тревогу, беспокойство по любым незначительным поводам, неусидчивость или подавленность, уныние, нежелание

общаться с кем-либо, а можешь испытывать раздражительность, злость.

У тебя может появиться чувство страха, тревоги в ситуациях чем-то напоминающих о событии (звуки, запахи и др.). Могут появиться болезненные, неприятные ощущения в теле, кошмарные сновидения, бессонница, затруднения дыхания, нарушения аппетита и т.д. Возможно, ты стал более рассеянным, невнимательным, стал быстрее уставать на занятиях. Если эти реакции наблюдаются у тебя достаточно долго, расскажи об этом взрослым



(родителям или близким тебе людям).

В это время тебе особенно необходимы внимание и поддержка со стороны родителей и близких. Иногда бывает трудно признаться в этом самому себе и принять внимание и поддержку. Поделись с близкими своей проблемой и чувствами, которые ты испытываешь. Зачастую люди, которые тебя окружают, хотят помочь, но не знают, как к тебе подойти.

Что можно сделать?

- Можно выразить свои чувства, записав их или нарисовав рисунок.
- Поддерживай отношения с другими значимыми для тебя людьми. Если разговор о твоих проблемах вызывает слёзы, не стыдись их, это нормальная реакция на травмирующее событие.
- Ограничь просмотр телевизионных программ, рассказывающих о трагических событиях. Постарайся соблюдать режим дня: отдыхать, вовремя есть – это поможет тебе восстановить силы.

Среди твоего окружения могут быть люди, которым нужна твоя помощь. Подумай, как ты можешь помочь им – это поможет тебе справиться со своими переживаниями, отвлечься от тяжелых мыслей и вернет чувство уверенности.

Родители, педагоги, специалисты постараются сделать всё, чтобы ты был в безопасности.

Для того, чтобы ты справился со своими переживаниями, должно пройти время. Ты также можешь себе, выполняя простые упражнения:

Дыхание

Когда ты сильно переживаешь или взволнован у тебя изменяется частота дыхания. Дыхание становится неровным, поверхностным. Ты можешь почувствовать, что тебе не хватает воздуха. **Контролируй своё дыхание:** замедляй его, используя нижнюю часть легких (дыши животом), и сконцентрируйся, выдыхая весь воздух. Медленно выдохни воздух, а затем спокойно сделай вдох. Сделай это несколько раз. Быть расслабленным – это значит спокойно дышать.

Мышечное напряжение

Напряги каждую мышцу своего тела как можно сильнее. Побудь в таком состоянии пару секунд и расслабься. Повторяй до тех пор, пока не почувствуешь, что тебе стало легче.

Закрой глаза. Вспомни ситуацию, когда тебе было хорошо. Представь её в мельчайших подробностях. Побудь в этом месте какое-то время. Запомни это состояние. Это поможет тебе успокоиться.

