

Уважаемые студенты! Все мы находимся сейчас в непростой для нас ситуации, новой, непривычной, вынуждающей нас перестраиваться, менять свои привычные способы поведения, самоорганизации, взаимодействия с другими людьми. Часто мы попадаем в ситуацию неопределённости. И всё это может способствовать нарастанию напряжения и тревоги.

Сегодня я подобрала для вас несколько коротких материалов и видеороликов, которые помогут вам взглянуть на себя и свои проблемы с другой стороны, улыбнуться и поддержать себя и своих близких.

Я включила в эту подборку несколько упражнений - простых, но эффективных. Они не займут у вас много времени и помогут вам снять с себя последствия перенесенных стрессов, выровнять своё эмоциональное состояние, наполнить себя энергией для учебы, дел и увлечений.

И помните, что именно трудности и неопределённость свидетельствуют о том, что мы в пути, мы движемся, развиваемся, учимся и раздвигаем границы привычного!

Я желаю всем нам с достоинством пройти все уроки, которые преподает нам жизнь, и выйти из этой трудной ситуации с багажом новых знаний и умений!



Профессор начал свой урок с того, что взял в руку стакан с небольшим количеством воды.

Он поднял его таким образом, чтобы все его увидели, и спросил студентов:

— Как вы думаете, сколько весит этот стакан?

— 50 грамм, 100 грамм, 125 грамм, — отвечали студенты.

— Я действительно не узнаю, пока не взвешу его, — сказал профессор, — но мой вопрос таков: что бы произошло, если я бы его держал, как сейчас, в течение нескольких минут?

— Ничего, — сказали студенты.

— Хорошо, а что бы случилось, если я бы его держал, как сейчас, в течение часа? — спросил профессор.

— Ваша рука начала бы болеть, — сказал один из студентов.

— Вы правы, ну а что бы произошло, если бы я его держал весь день?

— Ваша рука бы онемела, у вас было бы сильное мышечное расстройство и паралич и, на всякий случай, пришлось бы поехать в больницу.

— Очень хорошо. Но пока мы тут обсуждали, изменился ли вес стакана? — спросил профессор.

— Нет.

— А что же заставляет болеть руку и вызывает мышечное расстройство?


Студенты были озадачены.

— Что мне надо сделать, чтобы все это исправить? — снова спросил профессор.

— Поставьте стакан, — сказал один из студентов.

— Точно! — сказал профессор. — С жизненными проблемами всегда так. Только подумай о них несколько минут и они с тобой. Подумай о них подольше, и они начнут зудеть. Если думать еще дольше, они тебя парализуют. Ты ничего не сможешь сделать.

Справиться с проблемой позволяет только действие. Нужно решить её или отложить в сторону. Важно думать о проблемах в жизни, но еще важнее уметь отложить их: на конец рабочего дня, на следующий день. Так ты не устаешь, просыпаешься каждый день свежим и сильным. И ты можешь управлять любой проблемой, любого рода вызовом, идущим с тобой по пути.



Если проблему можно разрешить,
не стоит о ней беспокоиться.
Если проблема неразрешима,
беспокоиться о ней бессмысленно.

© Далай Лама

ПОЧЕМУ ЛЮДИ СДАЮТСЯ



ЖДУТ БЫСТРЫХ
РЕЗУЛЬТАТОВ



ПЕРЕСТАЮТ
ВЕРИТЬ В СЕБЯ



ЗАСТРЕВАЮТ
В ПРОШЛОМ



ЗАЦИКЛИВАЮТСЯ
НА СВОИХ ОШИБКАХ



БОЯТСЯ
БУДУЩЕГО



ПРОТИВЯТСЯ
ПЕРЕМЕНАМ



БЫСТРО
ОПУСКАЮТ РУКИ



СЧИТАЮТ
СЕБЯ СЛАБЫМИ



ДУМАЮТ, ЧТО
МИР ИМ
ЧЕМ-ТО ОБЯЗАН



СТРАХ ПЕРЕД
НЕУДАЧЕЙ БОЛЬШЕ,
ЧЕМ ЖАЖДА УСПЕХА



НЕ ПРЕДСТАВЛЯЮТ СЕБЕ
ВСЕХ СВОИХ
ВОЗМОЖНОСТЕЙ



ЧУВСТВУЮТ,
ЧТО ИМ ЕСТЬ,
ЧТО ТЕРЯТЬ



СЛИШКОМ МНОГО
РАБОТАЮТ



СЧИТАЮТ, ЧТО ИХ
ПРОБЛЕМЫ
УНИКАЛЬНЫ



НЕУДАЧА ДЛЯ
НИХ - ЭТО СИГНАЛ
К ОТСТУПЛЕНИЮ



ЖАЛЕЮТ СЕБЯ

АВТОР: ANNA VITAL ПЕРЕВОД: ADME.RU

Начни бороться со своими страхами прямо сейчас! Вдохновляющий ролик.

Страх — мощная сила. Только представь, от скольких идей отказываются люди, сколько отношений заканчиваются, так и не начавшись, сколько талантов увядает ежедневно... И всё это из-за страха. Пожалуй, именно он является главной преградой, которая мешает нам достичь желаемого. Однако неужели нельзя отказаться идти на поводу у своего страха?

Этот ролик поможет тебе побороть свои страхи. Двигайся вперед, несмотря ни на что! http://www.youtube.com/watch?v=sb2YOg_dkQM

Метод по снижению уровня страха: прогрессивная релаксация Джекобсона!

Любое переживание страха и паники связано с мышечным напряжением. Есть даже термин такой - "психомышечные зажимы". Готовясь к защите, тело напрягается и приводит мышцы в тонус.

Но в то же время, сигналы, поступающие в мозг от напряженного тела, еще больше повышают уровень тревоги. Получается замкнутый круг: нервная система и мышцы взаимно друг друга возбуждают и "напрягают"

Хотите снизить страх? Тогда останавливайте этот цикл! Можно прервать его через психику, а можно через тело. Эта релаксация нужна для того, чтобы быстро расслабить напряженные мышцы и помочь себе успокоиться.

Методика проста настолько, что даже дети ее осваивают.

Инструкция:

- 1) Сядьте или лягте поудобнее, в месте, где вас не будут отвлекать.
- 2) Напрягите кисти рук, сжав их с максимальной силой на 5-10 секунд. Прочувствуйте напряжение мышц!
- 3) Резко расслабьте кисти и дайте побыть им в полном покое 20-40 секунд. Запомните это ощущение!
- 4) Сделайте цикл "напряжение-расслабление" три раза и дальше подключайте к кистям предплечья. Три раза сделали - дальше к ним добавляем плечи. И так далее по всем мышечным группам.
- 5) В итоге вы понапрягаете и порасслабляете все: конечности, живот, спину, лицо, язык. Вплоть до сфинктера и мышц малого таза (Кегелю привет!)
- 6) Тренировать 2-3 раза в день в течение месяца. После этого вы станете экспертом по расслаблению в любых ситуациях!

И снова о мотивации...



Самый целеустремлённый человек — это тот, который очень хочет в туалет. Все преграды кажутся несущественными. Согласитесь, смешно слышать фразы типа:

Я описался, потому что:

- не было времени сходить в туалет.
- я был слишком уставший.
- потерял надежду. Я не верил, что смогу добежать.
- ну конечно. Он-то добежал. У него ноги вон какие длинные.
- я слишком глуп, чтобы это сделать.
- я уже 5 раз описывался. У меня никогда не получится добежать.
- это явно не для меня.
- я постучался в туалет — но мне не открыли.
- мне не хватило мотивации.
- у меня была депрессия.
- у меня нет денег, я не могу себе этого позволить!
- решил сходить завтра

Часто ли вы идёте к цели, как будто бежите к туалету?

Вот ещё один мотивирующий ролик.

Выбор есть у всех нас, но его используют лишь немногие. Доктор Джо Диспенза.

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=483643087746861649>

И полезные упражнения.

Секрет железных нервов! Снять стресс за 20 минут. Советы психолога.

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16419747640991175648&text=психотерапевт%20алексей%20шевцов%20упражнения%20ключ%20алиева>

А как вам такое упражнение?

Зарядка для шеи

Мы за компьютером сидим,
Уткнувшись в монитор.
Мы пленены буквально им,
И пишем всякий вздор.

Нет, чтобы встать из-за стола,
Так всем нам просто лень:
Вот так нас сильно завлекла,
Компьютерная сеть!

А мышцы шеи и спины
Дряхлеют и болят.
Они ведь так напряжены
Который год подряд!

Чтоб боль проглатать и хрипеть,
Я написала этот стих,
Желаю им помочь,
Вот для ленивых и болельных,

И если вам размяться лень,
А боль скрутила вас —
Его читайте каждый день
Не менее трёх раз!

И напоследок)

**Я сильный, я ответственный, я волевой, я уверенный, я дерзкий,
я еще пять минут полежу и встану, честно!**



Материалы подготовила педагог-психолог Данилова Ирина Анитольевна.

