

Jak radzić sobie w obecnej sytuacji?

- Trzymaj się planu dnia:
 - wstawaj i kładź się spać o tych samych porach,
 - jedz posiłki o stałych godzinach,
 - pamiętaj o higienie osobistej
- Przygotuj miejsce do nauki:
 - przewietrz pokój,
 - zadbaj o porządek w swoim otoczeniu,
 - w miarę możliwości zadbaj o ciszę i warunki sprzyjające skupieniu,
- Rób przerwy, napij się wody, wykonaj proste ćwiczenia ruchowe.
- Rozpieszczaj swój mózg:
 - zdrowo odżywiaj się,
 - zadbaj o kontakty z rówieśnikami za pomocą komunikatorów,
 - znajdź czas na to, co sprawia ci przyjemność (np. dobry film, zabawa ze zwierzątkiem, gra planszowa itp.)
- Wywiąż się z obowiązków domowych (np. pomoc w przygotowywaniu posiłków, w sprzątanii).
- Pamiętaj, aby nie spędzać zbyt dużo czasu na grach komputerowych!

Zawsze możesz liczyć na wsparcie rodziców, nauczycieli, pedagoga i psychologa.

Metody radzenia sobie z trudnymi emocjami

Emocje towarzyszą nam przez cały całe życie, często ich sobie nie uświadamiamy. Dobrze je znosimy, kiedy są miłe, natomiast problem pojawia się w sytuacji, w której kompletnie sobie z nimi nie radzimy.

Każdy z nas od czasu do czasu miewa gorszy nastrój, traci cierpliwość lub postępuje nieracjonalnie. W takich sytuacjach nie poznajemy siebie. Już w trakcie zaczynamy żałować, że nie panujemy nad tym, co się z nami dzieje. Gdy w naszym życiu pojawiają się trudne emocje, bardzo często „przejmują dowodzenie” i nagle okazuje się, że znaleźliśmy się w dołku, bo na horyzoncie widzimy tylko problem. W efekcie tracimy energię i nie potrafimy zauważyć najbardziej odpowiednich rozwiązań.

NIE MA „ZŁYCH” EMOCJI

Jest to z jednej strony zrozumiałe. Emocje, takie jak smutek czy złość, są niewątpliwie nieprzyjemne i naturalne jest dążenie do tego, by odczuwać ich jak najmniej. Każda z tych „negatywnych” emocji bywa dla nas też przydatna, ponieważ:

- smutek każe nam się wycofać, odpocząć i zregenerować siły,
- złość motywuje do aktywnego działania,
- strach chroni przed groźnymi sytuacjami i pomaga ich unikać,
- wstręt ratuje na przykład przed zjedzeniem zepsutej żywności czy kontaktem z bakteriami,
- zaskoczenie każe nam się zatrzymać i zastanowić jak zareagować.

Każda z tych emocji jest dla nas w jakimś sensie pozytywna. Problem może się pojawić, jeśli funkcjonują one w nieodpowiednich sytuacjach. Dobrze jest czuć strach, który powstrzyma przed chodzeniem bez zabezpieczenia po krawędzi dachu. Źle jest go czuć przed wystąpieniem przed grupą. Dobrze jest czuć wielkie szczęście, będąc z bliską osobą, ale jest to nieadekwatna emocja do sytuacji z założenia smutnej. Kwestią są nie tyle emocje, które czujesz, a to kiedy je czujesz i co z nimi robisz.

Problemy są częścią naszego życia, ale jeśli pojawiło się jakieś zmartwienie, to można założyć, że istnieje rozwiązanie. Dlatego starajmy się być na tyle racjonalni, na ile potrafimy. Miejmy na uwadze, że podczas każdego kryzysu nasz mózg widzi dosłownie wszystko w czarnych barwach, co prowadzi do braku wiary w jakąkolwiek pozytywną zmianę. Ten negatywny stan jest tak wszechogarniający, że podczas przeżywania go, trudno wytłumaczyć sobie, że w wielu przypadkach jest to samopoczucie tymczasowe i wkrótce uzyskamy możliwość spoglądania na świat w korzystniejszym świetle. Jeżeli jesteśmy świadomi tych procesów, to znacznie łatwiej będzie nam poradzić sobie z trudnymi emocjami, bo wówczas zdajemy sobie sprawę, że „to minie”. Aby skutecznie radzić sobie z intensywnymi emocjami ogarniającymi nas w sytuacji stresowej, powinniśmy się postarać oddzielić je od faktycznego problemu, który je wywołał. Nie jest to oczywiście łatwe działanie – ale nazywając emocje, identyfikując sytuację, która je wywołała, możemy starać się nad nimi zapanować i wprowadzać konstruktywne działania.

Umiejętność zachowania kontroli nad emocjami

- wyrażenie pozytywnych i negatywnych emocji (np. rozmowa na temat stresu oraz przeżywanych uczuć),
- rozpoznanie u siebie symptomów zmęczenia, stresu i przeciwdziałanie im (np. przez aktywność fizyczną, techniki relaksacyjne – głębokie oddychanie, wizualizację, trening

rozluźniania mięśni, a także zdrową dietę, zajęcie się czynnościami sprawiającymi przyjemność),

- wzmocnienie poczucia własnej wartości (np. przez przypomnienie sobie swoich sukcesów),
- rozwijanie poczucia humoru i dystansu do siebie,
- obniżanie rangi zdarzenia, trudności (np. przez zadanie sobie pytania, czy za rok lub dwa będę o tym pamiętać),
- obniżenie stopnia niepewności (np. zdobycie informacji na określony temat, rozmowa z osobą, której ufamy),
- planowanie (np. przez wyobrażenie sobie sytuacji problemowej i swojego konstruktywnego w niej zachowania).

Umiejętność korzystania z zasobów otoczenia, czyli aktywne inicjowanie pomocy ze strony innych

- poszukiwanie wsparcia emocjonalnego (pocieszenia, poczucia oparcia, zrozumienia, bliskości),
- znalezienie praktycznej pomocy (np. pomoc w nauce) lub rady u rodziny, przyjaciół,
- poszukiwanie wsparcia u nauczycieli, pedagoga i psychologa.