

## ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ РЕКОМЕНДУЕТ!

Какой человек не стремится к тому, чтобы достичь той самой внутренней гармонии с собой, с внешним миром и окружающими, о которой все так вдохновлено твердят? Психология определяет гармонию как душевное равновесие, когда реальность полностью соответствует вашему внутреннему состоянию. В современных реалиях не так-то просто встретить на сто процентов гармоничную личность, мы все живем в постоянном напряжении, одна стрессовая ситуация сменяет другую и так по кругу. А что говорить о не самой лучшей экологии, серьезных нагрузках на работе, неприятных людях рядом? Этот список бесконечен, и мириться с внутренними проблемами никак нельзя. Только находясь в гармонии с самим собой, можно смело заявить, что вы проживаете счастливую и полноценную жизнь. Так с чего же начать путь становления гармоничного человека?



### Начнем со списка желаний



Любая цель достигается только в том случае, если вы четко представляете, зачем и куда вы стремитесь. Рекомендуется начать с составления личного списка желаний. Что необходимо для того, чтобы обрести гармонию с самой собой? Во-первых, начать нужно с улучшения отношений с близким окружением, с теми людьми, с которыми вы контактируете чаще всего в повседневной жизни. Во-вторых, нужно заняться анализом собственного

настроения и прийти к тому, чтобы ни один человек, ни одна внешняя ситуация не отражались на вашем состоянии. В-третьих, полное удовлетворение мы чувствуем тогда, когда добиваемся поставленных целей. Над этим тоже придется основательно поработать. В-четвертых, чтобы чувствовать то самое душевное равновесие, придется начать радоваться каждому дню и с самого утра настраивать себя только на позитив, даже когда за окном серо, проблемы накрывают с головой и кажется, что поводов для улыбок нет.

## А что говорит психология?

Это печально, но фактически ежедневно каждый человек волея-неволей сталкивается с пагубным влиянием негативных эмоций, вредных веществ и токсичных людей. Все это в совокупности наносит серьезный удар на качество нашей жизни. Гармония – это хрупкое состояние, достичь которого способен далеко не каждый, особенно это касается не только собственного внутреннего мира, но и окружающей среды. Придется серьезно потрудиться над изменением своих привычек, правильно расставить приоритеты, избавиться от вещей и людей, которые негативно влияют не только на ваше эмоциональное, но и на физическое состояние. И как достичь гармонии с самим собой?



## Мы то, что мы едим



Все мы слышали эту фразу еще со школьных времен, но прислушивались ли? Включайте в свой рацион побольше натуральных ингредиентов. В первую очередь речь идет о продуктах, которые выращиваются и готовятся без использования химических и пищевых добавок. Ваше питание –

это ваше здоровье. Другого не дано. Давным-давно доказано, что чем больше в вашем рационе органических продуктов, тем лучше не только физическое, но и эмоциональное состояние. Проведите эксперимент, сегодня же вечером откажитесь от вкусной пиццы или ароматной колы — и на следующее утро вам будет не только легче проснуться, но и чувствовать вы себя будете легко и свободно. С этого и начинается гармония человека с самим собой.

## Свежий воздух – наше все

Пешие прогулки – строго обязательно, если вы стоите на пути к достижению заветной гармонии с самим собой и окружающим миром. Психология уже давно доказала, что ходьба – это не только хорошая физическая нагрузка, но и один из самых эффективных методов борьбы с ленью. Многие богатые и известные люди нередко говорят о том,



что во время прогулок появляется время для того, чтобы обдумать все, что тревожит и даже найти максимально оптимальный путь для решения этих проблем. Для хорошего самочувствия и крепкого сна чистый воздух нам просто необходим. Поэтому даже не думайте отказываться от поездок на природу с семьей или друзьями. В нынешней ситуации это всё конечно будет возможным, когда снимут карантин. А пока к применению показаны: частые проветривания дома, прогулки на балконе, влажная уборка и ароматерапия (ароматические свечи, палочки, эфирные масла в аромалампе).

## Медитация – залог успеха

Контролировать свои мысли зачастую бывает очень сложно. Они мешают нам спать, питаться, общаться, да и просто мыслить рационально. Чтобы обрести внутреннюю гармонию, нужно научиться контролировать себя, а спасательным кругом в этом деле станет медитация. Ежедневные практики помогут не только наладить гармонию внутри себя, но и улучшат ваше взаимодействие с окружающим миром.



## Окружение – это мы

Все описанные правила очень важны для внутренней гармонии, только вот достичь этого ощущения никак не получится, если вокруг вас есть те, кто вызывает исключительно негатив. Таких персонажей принято называть энергетическими вампирами, которые питаются вашими эмоциями и жизненной силой. Сведите к минимуму общение с теми, кто вызывает у вас повышенную раздражительность, вводит в состояние стресса, что влечет за собой головную боль, проблемы не только с настроением, но и со здоровьем. Пусть рядом останутся те, кто вызывает только радостные

эмоции, вдохновляет, мотивирует к саморазвитию и к свершению добрых дел. Если избавиться от неприятных людей нет возможности, придется научиться сохранять спокойствие и не принимать негативные выпады близко к сердцу. Также рекомендуется компенсировать общение с энергетическими вампирами общением с приятными для вас людьми.

### **Будьте счастливы**

Что значит гармония с самим собой? На самом деле, все просто, усвойте одно правило: счастье не приобретается, оно – вечное право абсолютно каждого человека с самых первых дней жизни. Никакое окружение не способно сделать человека счастливым только потому, что основной источник настоящего счастья не в других, а в нас самих. Вся сложность заключается в том, что человек способен достичь абсолютно любого состояния, в том числе и гармонии с самим собой, только в том случае, если поймет, что все зависит только от его собственного выбора. Не зря говорят, если хочешь быть счастливым – будь им! Счастье – это наш выбор, а не результат какого-то действия или процесса.

### **Адекватная самооценка – основа внутренней гармонии**

Чтобы с минимальными потерями преодолевать жизненные трудности, нужно всего лишь адекватно себя оценивать. Только благодаря этому человек находит в себе силы, чтобы бороться со страхом возникающих проблем и находить пути решения. Да, мы не миллион долларов, чтобы нравиться всем. Всегда найдутся те, кто будет осуждать, не понимать нас. Как достичь гармонии с самим собой? Просто признайте тот факт, что быть высококлассным специалистом во всех сферах жизни просто невозможно, но только сильно желая чего-то мы способны добиваться любых целей, несмотря на препятствия, которые возникают на пути. Да, мы не идеальны и ошибок в жизни не избежать. Примите это и двигайтесь по намеченному пути, не распыляясь на пустое.





### **Все начинается с любви к себе**

Лучший помощник в достижении внутреннего согласия с самим собой – это медитация. Повторяйте вслух в любую свободную минуту следующие слова: я люблю себя, принимаю себя со всеми своими эмоциями и ощущениями. Только попробуйте и вы сразу заметите, как поменяется ваше собственное восприятие к самому себе. И думать о том, как достичь гармонии с самим собой больше не придется, ведь вы будете близки к этому состоянию как никогда раньше.

### **Гармония – это жить настоящим**

Главное правило жизни простое – не забывайте о том, что самый важный момент в жизни происходит именно здесь и сейчас! Только когда вы отбросите прочь мысли о том, чего у вас нет, вы почувствуете ту радость настоящего момента. Бремя прошлого зачастую вызывает только негативные эмоции, поэтому учитесь анализировать свое состояние. Рекомендуется в конце каждого дня обдумывать, кто и что вызывает у вас даже минимальную смену настроения в худшую сторону. Не забывайте о тех мыслях, в которых вы критикуете, высмеиваете и не принимаете самого себя. Учитесь внимательному наблюдению за собой со стороны.

### **Каков итог?**

Итак, как достичь гармонии с самим собой? В первую очередь, мы должны научиться избавляться от стресса. Отличный помощник в этом непростом деле – регулярные прогулки, любимая музыка в наушниках, свежий воздух. Найдите время для себя, хватит даже пары часов в неделю. Только это время должно проводиться в абсолютном одиночестве, наедине с самим собой. Регулярно проводите уборку и избавляйтесь от всего ненужного, что захламляет не только вашу жизнь, но и ваш мозг. И самое главное – положите все силы на то, чтобы научиться принимать себя, со всеми недостатками и тараканами в голове. Этот шаг – самая важная составляющая счастья. Попробуйте начать с самого простого упражнения: встаньте перед зеркалом и вслух, отчетливо произнесите все, что вас когда-либо смущало в себе, не забудьте и похвалить себя. Неважно что, фигуру или характер. А затем просто согласитесь со всем сказанным. Только обязательно вслух и громко. И никогда не забывайте, что счастье в нас самих, а не в окружающем мире.

**Как справиться с панической атакой во время карантина**

В последнее время во всех СМИ каждый день обсуждается тема коронавируса. Обстановка нагнетается: падением экономики, потерей рабочих мест, отменой отпусков, растущими последствиями вируса и вообще ограничением свободы пределами своей квартиры. Не удивительно, что многих просто-таки накрывают приступы паники. Что делать? Предлагаем вам пройти [тест на панические атаки](#) по симптомам. Вот несколько простых приемов на случай, если вас накрыло волной сильного страха.

### **1. «Дыхание по квадрату»**

Вдох - выдох делается на равное количество счетов. Например: вдыхаете и про себя отсчитываете «Раз, два, три, четыре» - Задерживаете дыхание «Раз, два, три, четыре», глубоко выдыхаете: «Раз, два, три, четыре» - снова задерживаете дыхание «Раз, два, три, четыре». Наш мозг считает дыхание наиболее важным сигналом к действию. Кроме того вы отвлекаетесь, потому что вы считаете во время дыхания, плюс эффект от размеренных вдохов и выдохов, все вместе это успокаивает. Еще одно научное обоснование успокоительному эффекту от дыхания – действие симпатической и парасимпатической нервной систем. Когда вы делаете быстрый короткий вдох – организм возбуждается, активизируется, когда выдыхаете дольше, чем обычно – расслабляется. Подышите так – и тревога отпустит.

### **2. «Заземление»**

Это помогает буквально почувствовать опору под ногами. Если вы сидите или стоите – поставьте стопы ровно, параллельно друг другу. Почувствуйте, как они плотно контактируют с полом. Надавите на стопы, попружиньте на ногах, почувствуйте свой вес. Можно мысленно представлять, что вы – дерево, которое вот здесь укоренилось, и из стоп у вас идут крепкие корни - эта метафора многим помогает. Если ситуация совсем сложная, то можно опуститься на корточки, чтобы еще больше почувствовать контакт с полом.

### **3. «Я вижу стол, на нем сидят...»**

Нашу панику вызывает чаще всего то, что происходит у нас в голове. Поэтому при приступе паники «из головы» нам надо вернуть себя в тело, со скачущих мыслей перейти на фиксацию чувств и ощущений. Можно сделать небольшой самомассаж, аккуратно прохлопать ноги, живот, руки, щеки. Посмотреть по сторонам, что видно вокруг, лучше даже назвать эти предметы – «Я вижу стол, мою кровать, кошку, крем для рук, мыло». Просто называйте те вещи, которые вам бросаются в глаза. Прислушайтесь к звукам, может быть, тикают часы, есть ли шум в вентиляции, что еще происходит вокруг. Это тоже помогает сконцентрироваться на том, что реально, а не на страхах в голове. Так же работаем с ощущениями: чувствуем, как одежда прикасается к телу, обращаем на это внимание, чувствуем, какое давление оказывает резинка рукава, например. Даем себе дополнительные ощущения. Потрогав щеки, можно выяснить, что они, к примеру, теплые, а руки мои – холодные. Можно добавить любимые вкусы или запахи, но тут нужно знать себя, понимать, что на вас оказывает целебный эффект.

### **4. «Перезагрузка» мозга**

Действенный метод – перегрузить «оперативную» память мозга, то есть дать ему одновременно много ощущений. К примеру, вы постукиваете ладошками по бедрам и одновременно говорите ко-ро-на-ви-рус по слогам в прямом и обратном порядке. И еще следите в это время за движением какого-нибудь быстрого предмета, маятника, например. Тогда у мозга не получается паниковать, ведь ему надо отслеживать одновременно много действий.

### **Рекомендации психолога для студентов временно находящихся на дистанционном обучении, испытывающих беспокойство из-за коронавируса и их родителей**

За последние несколько дней в нашей жизни произошли некоторые изменения. Учебные заведения переходят на систему дистанционного обучения и важно в подобной ситуации попробовать сосредоточиться на возможностях, которые у вас появились, вместо того чтобы думать о лишениях. Именно такой подход можно назвать оптимистическим. Что составляет сложность в ситуациях, подобных текущей? То, что они сильно влияют на привычные ритмы жизни (порядок дел, режим дня и др.) и привычные потоки информации. Это может вызывать ощущение растерянности и тревоги. Самый эффективный способ преодолеть такие состояния состоит в том, чтобы сосредоточиваться не на том, что сейчас затруднительно, недоступно или непредсказуемо, а, наоборот, — на том, что можно и хорошо было бы сделать. (Заниматься спортом, саморазвитием, изучением иностранных языков, бросить себе челендж - выпивать 2 литра воды в день и т.д.) Да, заниматься дома, не посещать техникум, реже встречаться с друзьями. Скучно..., но... Очень важно, чтобы вы понимали, сейчас не наступает апокалипсис, каким мы его знаем по фильмам про зомби; наоборот, эти меры помогут предостеречь нас всех. Например, в Китае, где люди очень серьезно к этому отнеслись, уже почти все заболевшие поправились и новых случаев заражения почти нет. Теперь и нам придется набраться терпения. Если вы большую часть дня отслеживаете все новостные ленты, это только усиливает беспокойство и тревогу. Лучше поменять тактику, выбрать 1—2 ресурса, которым ты или твои родители больше всего доверяют, и уделять этой новости 10 минут утром и 10 минут вечером.

Одно из лучших лекарств против тревоги — юмор. Многие ребята начали выкладывать свои видео и песни про то, как они переживают ситуацию с самоизоляцией. Может быть, и ты сможешь посмотреть на эту ситуацию под таким углом?

Если же тревожные мысли постоянно атакуют вас, помните, что тревога — это не опасно, вам не нужно думать о каждой тревожной мысли. Представьте их как проплывающие по небу облака и попробуйте сосредоточиться на своих делах, более приятных или важных.

Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему.

Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких). Опыт родителей из других стран показывает, что потребуется некоторое время на адаптацию к способу дистанционного обучения, и это нормальный процесс. Ведите себя спокойно, сдержанно, не избегайте отвечать на вопросы детей о вирусе и т. д., но и не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков. Не смакуйте подробности «ужасов» из интернет сетей! Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые Вы получаете от техникума по организации дистанционного обучения студентов. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую Вы получаете от куратора и администрации техникума.

Главная идея состоит в том, что пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел. Находясь дома, студент может продолжать общаться с группой, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты). Родители могут подсказать идеи проведения виртуальных конкурсов (например, позитивных мемов и пр.) и иных позитивных активностей. Можно предложить подросткам начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему (спорт, музыка, кино, кулинария).

Поговорите с подростком, спросите, что он сам слышал, читал и думает про ситуацию с пандемией, есть ли у него какие-то страхи по поводу этого вируса. Если у подростка есть какие-то страхи, обсудите с ним то, чего он боится. Но в этом разговоре важно не напугать подростка, не передать ему свои страхи и тревоги, если они у вас есть, и тем самым увеличить его страхи, а заодно и свои. Страхам подростка можно противопоставить простую понятную ему информацию: вирусы есть всегда, почти каждый год бывают эпидемии гриппа, когда на карантин закрываются учебные заведения в каких-то регионах страны, люди болеют, подавляющее большинство выздоравливают без последствий. Обратите внимание подростка на важность соблюдения правил гигиены (мыть руки, умываться, пользоваться средствами дезинфекции для рук, носить перчатки на улице, протирать телефон и другие гаджеты влажными салфетками).