Завершується навчальний рік, наближається пора державної атестації, зовнішнього незалежного оцінювання знань, і кожен учень прагне зробити все можливе, щоб отримати високий результат. У багатьох молодих людей слово іспит викликає таку кількість негативних емоцій, що на переживання стану тривоги витрачається більше сил, ніж безпосередньо на підготовку та здачу екзамену.

Як же підготуватися до випробувань найбільш ефективно, не витрачаючи зайвого часу та енергії?

Та як діяти на самому іспиті, аби продемонструвати свої найкращі сторони?

Відповіді на ці питання почуєте у рубриці «Поради психолога».

<https://www.youtube.com/watch?v=bnL0ItaebTo>

***8 кроків до емоційної стійкості***

Серед порад про те, як пережити важку ситуацію, відзначаємо вісім найдієвіших.

Вивченням цієї теми займаються багато психологів, пропонуємо до Вашого розгляду покрокову програму, засновану на роботах лайф-коуча Бреда Уотерса і журналіста Еріка Баркера.

***1. Підготуйтеся***

Перебирати в думці всі можливі неприємності, намагаючись їх передбачити? Звичайно ж ні: це скоріше шкідливо, ніж корисно. Мова про те, щоб в той час, коли все в порядку, створити свій «набір для виживання в агресивному середовищі».

Це означає помічати все, що нас втішає, радує, заспокоює і допомагає відновити сили: медитація, хороші книги, масаж і ароматерапія... У кожного свій список дій, які допомагають у важкі часи. До цих ресурсів легше отримати доступ, якщо вони обдумані і обрані з ясним розумом і спокійним серцем.

***2. Усвідомте, що відбувається***

Якщо ми опинилися у важкій ситуації, то перше, що потрібно, - це визначити її як важке випробування як можна швидше. У порядку самозахисту ми схильні до заперечення або до зменшення проблем. Але це не тільки не допомагає, а й послаблює здатність аналізувати і діяти розумно.

Як цього уникнути? Записати факти ніби так, як якщо б ми повідомляли про ситуацію іншому. Після того як подія описана і стали зрозумілі її масштаби, залишається прийняти її: «Так, я проходжу через ... (назвіть подія)». Але будьте обережні: прийняти не означає здатися. Це важкий розділ в книзі вашого життя, але це не вся книга!

***3. Упорядкуйте емоції***

При зустрічі з труднощами ми потрапляємо в емоційну бурю. Боротися з почуттями контрпродуктивно. Корисніше помічати їх, розрізняти, усвідомлювати і називати. І тільки потім переходити до заспокійливих практикам (молитва, антистресове дихання, медитація...).

Іноді після вибуху емоцій настає неймовірний спокій. Будьте обережні, це може бути ефект позамежного гальмування: коли подразник занадто сильний, нервова система відключає чутливість, і ми немов відокремлюємося від самих себе.

Щоб усвідомити і прийняти шокуючу подію, потрібен час на «перетравлення». Справжній спокій приходить тільки в результаті послідовної регуляції емоцій: шок - ідентифікація - прийняття - умиротворення.

***4. Знайдіть нову точку зору***

Будь-яка подія в житті має безліч граней. Але страхи і обмежуючі переконання звужують наше поле зору, позбавляючи можливості побачити картину в цілому. І тому буває корисно звернутися до події з питанням: чому вона нас вчить? Що нового вона дозволяє дізнатися про самих себе, про інших, про життя?

Іноді те, що ми вважаємо ударом долі, в кінцевому підсумку дає сили зважитися на зміни, необхідність яких ми раніше не розуміли. Або розуміли, але не мали достатньо сил. Однак це можливо тільки в тому випадку, якщо зміниться наш погляд.

***5. Допомагайте і просите допомоги***

Вірити в те, що можна все подолати, покладаючись тільки на себе, - небезпечна ілюзія. Загальновизнано, що здатність звертатися за порадою і допомогою - одна з основ емоційної стійкості. Але набагато менше відомо, що і надання допомоги - потужний фактор стійкості.

Підтримуючи того, хто потребує нашої уваги, ми мобілізуємо власні сили, відволікаємося на час від своїх проблем і розсіюємо самотність, викликану стражданням. Якщо ж ми потрапляємо в надмірно важкі ситуації, в цьому випадку нам потрібен супровід фахівця, щоб ми могли їх пережити.

***6. Займайте себе справами***

Ми майже рефлекторно застряємо на думках, які крутяться навколо проблеми. Щоб уникнути цього, найефективніший засіб - негайно зайняти розум і руки.

Знаходьте собі справи, вирощуйте розсаду, прибирайте, готуйте, малюйте, пишіть, читайте...

Чим більше ви зайняті, тим краще зарядяться фізичні і розумові батарейки і тим менше шансів, що проблема, якою б болючою вона не була, поглине вас.

***7. Вибирайте тих, хто буде поруч***

Деяких привертають чужі нещастя. Корисно пам'ятати про це, щоб не плутати співчуття і співстраждання з маніпуляціями. Токсичні індивіди харчуються стражданнями інших, щоб отримати порівняння в свою користь, підтвердити песимістичний світогляд або підживити свій нарцисизм, граючи в тренера-рятівника.

Опинившись у важкій ситуації, віддавайте перевагу тим, хто здатний справлятися з власними проблемами, тим, хто завжди був з вами уважним, добрим, чуйним і підтримуючим.

***8. Вірте в себе***

Перенісши удар долі, ви продовжуєте жити і стоїте на ногах - це варто відсвяткувати! Це особливо вірно для подій, які впливають тільки на вас (хвороба, звільнення, розставання). Важче уявити святкування того факту, що ви живі, після смерті близького. Багато що залежить від того, що саме сталося.

І все ж виберіть одного разу момент, щоб сказати собі: «Та обставина не розчавила мене, я все ще тут». Це підвищує самооцінку і довіру себе, і це корисніше, ніж намагатися ігнорувати свої біди і біль. Не шкодуйте часу на те, щоб підбадьорити себе. Ясна самосвідомість - це теж важливий фактор емоційної стійкості.

Слухайте себе, звертайте пильну увагу на повідомлення, які посилають вам розум і тіло. Це допоможе розуміти свої потреби і повноцінно задовольняти їх. Що б вам не радили, прислухайтеся до себе: є час відступати, і є інше - щоб набиратися сил або йти вперед.