

Как справиться с тревожными мыслями



Педагог-психолог МБОУ «ООШ № 33» Вензель Татьяна Васильевна

Давайте с вами разобраться

Скучаете?



Раздражены?



Грустите?



Непривычно много едите?

**Если да, то скорее всего у вас тревога.
Если нет, то она не прячется, а
показывает себя во всей красе**

Что это за существо такое — тревога?

Тревога
состоит
из

Страха



Негативного
прогноза будущего



Теперь нам легче
будет с **Ней**
справиться

Можете делать это устно, но рекомендую взять листок бумаги и карандаш.




- Отвечаем:
- Чего конкретно я боюсь?

! Не «Я боюсь коронавируса» или «Я боюсь остаться без денег». А чего конкретно вы боитесь, если это случится.

- А что самое страшное случится, если этот страх реализуется?
- Ответили? Идём дальше.

- На что в этой ситуации я могу повлиять? А на что не могу?
- Где начинается моя ответственность? А что от меня не зависит?

 Определите, что реально в вашей власти, в ваших силах. Мы работаем с реальными вещами, а не с воображаемыми. А теперь подумайте:

- Какая польза от этой тревоги?
- Как я помогаю себе своими беспокойными мыслями?

- Когда мы определили страх, начинаем чётко с пунктами прописывать план действий.



- Что я смогу предпринять, если это случится?



Пишите подробно, со всеми беспокоящими вас нюансами. Если самое страшное случится, вы уже будете знать что делать.



Если у вас возникли вопросы, то вы всегда можете обратиться за консультацией к педагогу-психологу.

Запись через классных руководителей!