

Когда тебе тревожно –
вспомни обо мне!



Лиза, это тетрадь специально для тебя! Когда ты чувствуешь приступы тревоги, которые могут вызвать у тебя проблемы, и ты начинаешь из – за этого переживать, открой тетрадь, и она тебе обязательно поможет.



Чем отличается тревога от беспокойства?

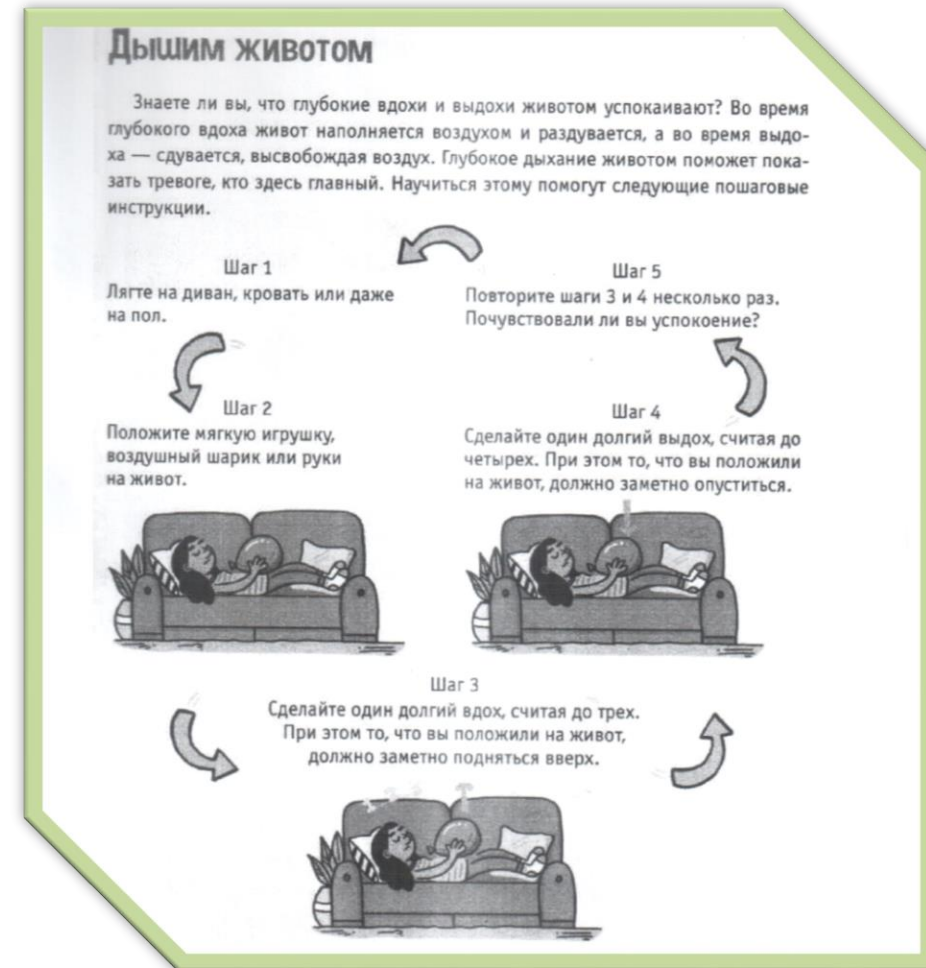
Тревога во многом схожа с беспокойством. Их часто сравнивают с нервным или испуганным состоянием. Беспокоятся обычно о чем-то конкретном: например о предстоящем экзамене. Тревогу же можно ощущать все время, и без какой-либо причины. Иногда она проявляется физически, например, потеют ладошки.

Несмотря на то, что тревога и беспокойство – не самые приятные эмоции, они могут приносить пользу. Беспокойство иногда помогает довести работу до конца или показать лучшее, на что мы свободны.

А как ты испытываешь тревогу:

Не позволяй тревоге командовать тобой.

Дыхательная гимнастика.



Итак, я рассказала тебе, что же такое тревога. Теперь, когда ты это понимаешь, осталось выяснить, что с ней делать. Прежде всего, следует разобраться, как она возникает и как дает о себе знать (это мы с тобой обсуждали, вспомни, потеющие ладошки и т.д.). Лучший способ понять из-за чего формируется у тебя тревога это посмотреть на треугольник!



Давай еще раз вместе разберем структуру треугольника.

Наверху находятся мысли, это все - то о чем ты думаешь на протяжении дня. Мысли вызывают определенные чувства (страх, тревогу, радость и т.д.), а чувства могут провоцировать определенные действия.

Например: ты получила плохую оценку за контрольную, к которой старательно готовилась. И очень обеспокоена тем, что она повлияет на успеваемость в полугодии, и ты перестанешь получать стипендию. Ты расстроена и уже начинаешь тревожиться. Твоя тревога вызвана оценкой за контрольную? **НЕТ**. В действительности ты тревожишься и расстраиваешься из-за своих мыслей. В таком настроении ты можешь подумать: «Мне никогда не стать отличницей» или «Я глупая» и вполне ожидаемо тебя захлестнет шквал отрицательных эмоций. В таком состоянии ты можешь перестать уделять должное внимание урокам и домашним заданиям, потому что они покажутся тебе бессмысленными. Но если подумать по-другому: «Все в порядке, я лучше подготовлюсь и подойду к преподавателю и попрошу задание для дополнительных оценок». Из-за таких мыслей ты только немного расстроишься.

Выпиши, какие в этой истории:

Мысли: _____

Эмоции: _____

Действия: _____

Три вершины действий – **МЫСЛИ, ЧУВСТВА, ДЕЙСТВИЯ.**

Треугольник, который ты сейчас разбирала, очень важен, поскольку мысли влияют на чувства, которые в свою очередь влияют на действия.

Давай еще раз, все разложим по полочкам:

Мысли – это, то, что происходит у нас в голове. Мы редко задумываемся о наших мыслях. Когда с нами случается, что-то плохое, мы думаем, что это истинная причина наших отрицательных эмоций и поступков, о которых потом приходится сожалеть. Но если посмотреть на треугольник, то можно увидеть, что именно мысли обладают наибольшей властью. Мы способны влиять на свои чувства и действия, просто изменив то, как мы думаем в неприятных или пугающих обстоятельствах.

Чувства – это наши телесные ощущения, такие, как грусть, счастье, злость, зависть, стыд, смущение, тревога и т.п.. Иногда мы испытываем одно очень сильное чувство, а иногда чувства бывают смешанные. Легко запутаться, правда? Так же может показаться, что мы теряем контроль над своими чувствами, и все становится только хуже. Но не спиши с выводами! Ведь не ситуация в которой мы оказались, а наши мысли о ней определяют чувства, а значит у нас, всегда больше контроля над чувствами, чем может показаться на первый взгляд.

Действия – это, то, что мы делаем. Например: плачем, кричим, убегает, наносим вред себе или

окружающим людям. Мы можем совершать много разных действий одновременно. Некоторые из них осознанные, а не которые как будто происходят помимо нашей воли, например: «Ты знаешь, что не хотела накричать на подругу, когда она сказала тебе, что – то неприятное», это осознанное действие, а неосознанное, когда ты себя не контролируешь.

Наши действия напрямую связаны с нашими чувствами и мыслями, не пугайся есть способы их **КОНТРОЛИРОВАТЬ.**



Треугольники для самостоятельной тренировки:

Вспомни любую тревожащую тебя ситуацию и нарисуй, как выглядит твой собственный треугольник. Так ты лучше поймешь, откуда берутся твои тревоги.

Треугольники для самостоятельной тренировки:

Вспомни любую тревожащую тебя ситуацию и нарисуй, как выглядит твой собственный треугольник. Так ты лучше поймешь, откуда берутся твои тревоги.

Как превратить тревожные мысли в
положительные?

**Попробуй проработать
их по СТОП – плану.**



СТОП – план поможет изменить тревожные мысли, после того, как ты научишься справляться с тревогой по этому плану, ты станешь лучше контролировать свою жизнь.

И так начнем:

С - определи точно, какая ситуация у тебя вызвала чувство тревоги.

Т – определи все негативные размышления о ситуации, о других людях и о себе, те эмоциональные переживания, которые возникают у тебя в связи с этим.

О – это самый важный этап, потому, что здесь ты учишься превращать негативные мысли в позитивные.

П – это этап планирования, когда ты определяешь, как действия и поступки вызывают у тебя отрицательные эмоции и как ты можешь этому противостоять.

Давай узнаем, как проработать СТОП – план самостоятельно.

Давай вернемся к ситуации, которую мы рассматривали ранее (про оценку за контрольную).

1. **Постановка вопроса:** что изменится в моей жизни, если я полгода не буду получать стипендию?

2. **Собираешь информацию, то есть отвечаешь на свой вопрос.** Например: меня будут дразнить одногруппники, из – за того, что я училась хорошо, а сейчас оплошала; у меня не будет денег на карманные расходы; из – за плохой оценки я разочаровалась в себе; я могу на эти полгода устроиться на работу, что бы у меня были деньги на карманные расходы; мои одногруппники ко мне доброжелательны и посочувствую мне; и т.д..

3. **Предположительный ответ на свой вопрос.** Например: я смогу совмещать учебу и работы; с преподавателем у меня хорошие взаимоотношения и она позволит мне исправить оценку; и т.д..

4. **Проверка ответа на свой вопрос.** Подойти к преподавателю и узнать про передачу контрольной. Если не получится посмотреть в интернете вакансии работ для студентов.

5. **Результат.** Сравнить реальный результат с проделанной работой по СТОП – плану.

Теперь ты знаешь, что
проработка тревожащей тебя
ситуации по СТОП – плану
поможет тебе снизить уровень
тревоги.



Что бы удобнее тебе было разбирать ситуацию по
СТОП – плану, я сделала для тебя шпаргалки.

1.Вопрос: _____

2.Информация: _____

3. Предположительный ответ: _____

4.Проверка своего ответа: _____

5. Результат: _____

Что бы удобнее тебе было разбирать ситуацию по
СТОП – плану, я сделала для тебя шпаргалки.

1.Вопрос: _____

2.Информация: _____

3. Предположительный ответ: _____

4.Проверка своего ответа: _____

5. Результат: _____

Что бы удобнее тебе было разбирать ситуацию по
СТОП – плану, я сделала для тебя шпаргалки.

1.Вопрос: _____

2.Информация: _____

3. Предположительный ответ: _____

4.Проверка своего ответа: _____

5. Результат: _____

Что бы удобнее тебе было разбирать ситуацию по
СТОП – плану, я сделала для тебя шпаргалки.

1.Вопрос: _____

2.Информация: _____

3. Предположительный ответ: _____

4.Проверка своего ответа: _____

5. Результат: _____

И на последок, мое пожелание тебе!

Пусть студенческие годы будут яркими, полными новых знаний, интересных знакомств и незабываемых впечатлений. Желаю легко усваивать материал, находить время на отдых и развлечения, и, конечно же, найти верных друзей на всю жизнь. Пусть этот период станет для тебя временем самоопределения, личностного роста и достижения поставленных целей. Удачи в учебе и новых открытий!

