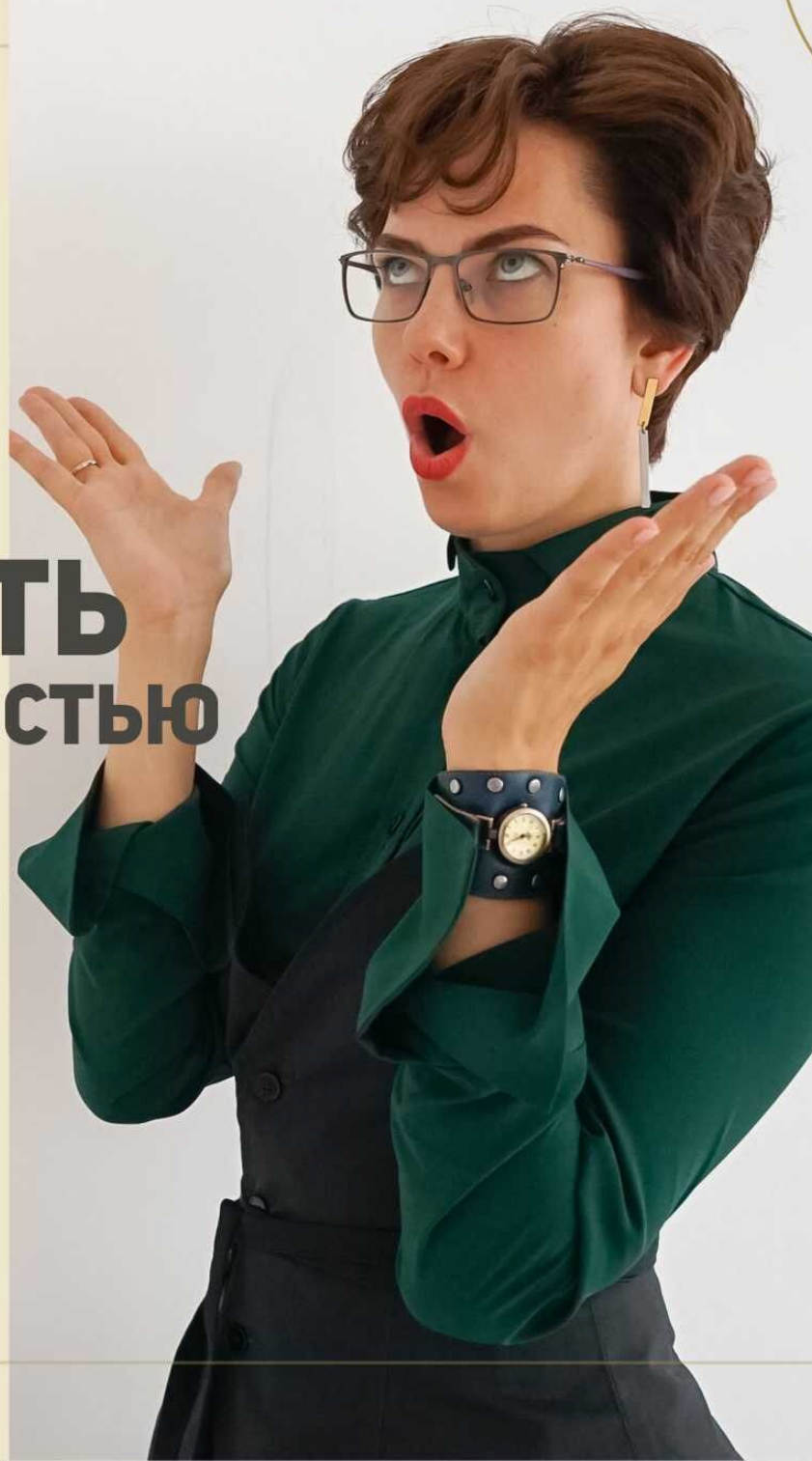


КАК РАБОТАТЬ С ТРЕВОЖНОСТЬЮ

5 рекомендаций
психолога
Ирины Черкашиной



ШКОЛА
РАЗВИТИЯ ЭМОЦИЙ





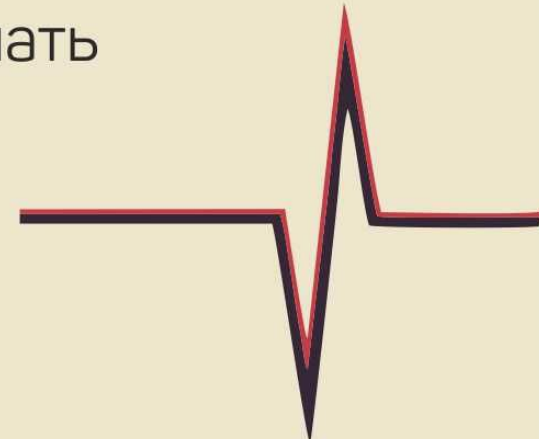
5 рекомендаций

Как работать с тревожностью

РЕЦЕПТ 1

Попытайтесь понять истинную причину вашей тревоги в каждой конкретной ситуации — почему вы боитесь именно этого?

Это можно делать ежедневно в письменной форме, чтобы потом проанализировать и сделать выводы)



ШКОЛА
РАЗВИТИЯ ЭМОЦИЙ



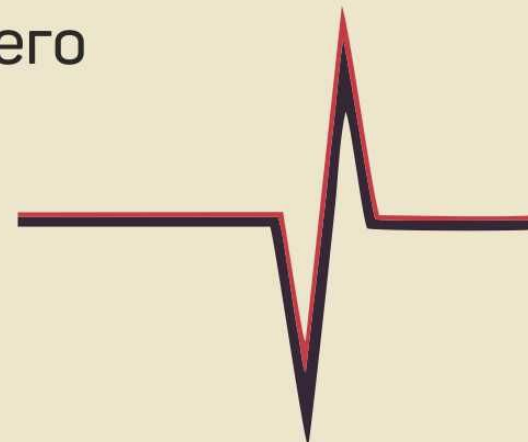
5 рекомендаций

Как работать с тревожностью

РЕЦЕПТ 2

Подумайте, какова вероятность того, что события будут развиваться именно так, как вы думаете?

Проанализируйте, насколько уровень вашего контроля за ребенком соответствует его возрасту?



ШКОЛА
РАЗВИТИЯ ЭМОЦИЙ



5 рекомендаций

Как работать с тревожностью

РЕЦЕПТ 3

Не зацикливайтесь на ребенке и его интересах, уделяйте больше времени себе:

- займитесь своей внешностью и здоровьем
- найдите увлекательное хобби
- встречайтесь и общайтесь с подругами
- по возможности проводите время наедине с супругом, поделитесь своими тревогами по отношению к ребенку с ним.



ШКОЛА
РАЗВИТИЯ ЭМОЦИЙ



5 рекомендаций

Как работать с тревожностью

РЕЦЕПТ 4



Если в вашем окружении есть тревожные люди, которые доводят вас до паники, по возможности сократите время общения с ними или переводите разговор на другие менее тревожные для вас темы.



ШКОЛА
РАЗВИТИЯ ЭМОЦИЙ



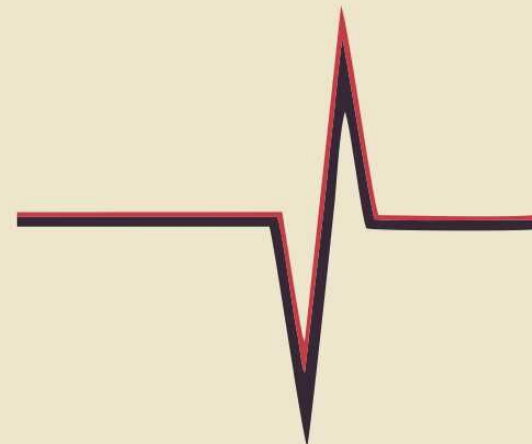
5 рекомендаций

Как работать с тревожностью

РЕЦЕПТ 5



Постарайтесь исключить просмотр передач и чтение сообщений СМИ, которые усиливают у вас тревогу.



ШКОЛА
РАЗВИТИЯ ЭМОЦИЙ