



# Мир психологии

## ИНТЕРЕСНЫЕ ИДЕИ И ФРАЗЫ ДЛЯ САМОПОМОЩИ.



Когда отец гладит спину своего сына, чтобы помочь ему заснуть после кошмара; когда мать держит плачущего ребенка и нежно целует ему лоб; когда отец внимательно слушает рассказ дочери о чем-то несправедливом, что случилось с ней в школе, – это эмоционально открытые родители. Они не просто успокаивают своих детей, а учат их, как успокоить себя самостоятельно.

### **ВАЖНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ**

Представим теперь эмоционально пренебрежительных родителей. Они существуют в разных вариантах. Например, они могут быть заняты только собой, и поэтому они попросту не замечают потребностей своего ребенка. Или они могут быть потрясающими родителями во всех видимых планах, помогая достижениям материальных и образовательных потребностей ребенка, при этом игнорируя менее заметную, но очень необходимую эмоциональную составляющую жизни.

Подумайте о родителях, которые работают на нескольких работах, пытаясь оставаться на плаву.

Подумайте о родителях, которые не знают, как успокоить себя, и поэтому не могут успокоить своих детей.

Или подумайте о людях, которые просто не настроены на мир эмоций. Все эти родители, хотя и по разным причинам, не в состоянии адекватно реагировать на эмоциональные потребности своих детей.

### **ЗДОРОВЫЕ СТРАТЕГИИ**

Нет ничего сложного в самопомощи. Эти навыки, как и любые другие, могут быть изучены и освоены.

Чтобы определить эффективные стратегии самопомощи, первое, что вам может помочь, – это вспомнить ваше детство.

Были ли такие вещи, которые были тогда вашим утешением?

Будьте осторожны, принимая решение о стратегии. Убедитесь, что они не приносят вам вреда.

Например, алкоголь, шопинг и еда могут казаться быстрыми и хорошими решениями, но их никогда не следует использовать для успокоения. Они могут в конечном итоге дать вам еще одну проблему – зависимость.

Ниже приведены некоторые примеры здоровых самопомогающих стратегий, которые были идентифицированы и использованы эффективно другими.

Пройдитесь по этому списку и оставьте только те, которые сработают для вас. Затем доработайте вашими собственными идеями помощи себе. Держите список максимально доступно для себя, используйте, когда вам это нужно.



### **ИДЕИ ДЛЯ САМОПОМОЩИ**

1. Сделайте ванну с пеной или ароматической солью.
2. Приготовьте чашку успокаивающего чая.
3. Примите горячий душ.
4. Послушайте любимую музыку, причем приготовьте заранее плей-листы, подходящие под то или иное настроение.
5. Вымойте или отполируйте автомобиль.
6. Займитесь спортом: бег, велопогулка.
7. Уберитесь в квартире, помойте полы, сотрите пыль.
8. Сделайте перестановку.
9. Поиграйте на музыкальном инструменте.
10. Приготовьте любимое блюдо.
11. Проведите время с вашим питомцем.
12. Пойдите просто гулять.
13. Позвоните другу или подруге.
14. Ложитесь на траву и наблюдайте за облаками.
15. Выходите на улицу ночью и смотрите на звезды.
16. Посмотрите хороший фильм.
17. Сядьте в тихом месте и медитируйте.

Важный компонент самопомощи – разговоры с самим собой. Они являются наиболее полезными и универсальными из всех стратегий. Это связано с буквальным разговором о себе с собой через ваше неудобное, неприятное чувство. Вы можете сделать это в своей голове, в любом удобном для вас месте, даже подключить фантазию и музыку, чтобы создать идеальное для себя пространство.

## **ХОРОШИЕ ФРАЗЫ ДЛЯ САМОПОМОЩИ:**



1. «Это всего лишь чувство, и оно не будет длиться вечно».

2. «Ты же знаешь, что ты хороший человек».

3. «Ты старался изо всех сил, и это не сработало. В следующий раз попробуем еще».

4. «Это пройдет».

5. «Мне нужно понять, что я могу извлечь из этой ситуации. Что взять в будущее, а с чем попрощаться».

Возможности бесконечны, они должны определяться ситуацией и тем, что вы чувствуете. Эта успокаивающая стратегия работает для большинства людей. Обязательно сделайте свой список гибким.

Удаляйте стратегии, которые перестанут

работать для вас, и добавьте новые по мере необходимости.

[#самопомощь\\_копилка](#) [#психическое\\_здоровье](#)