**ПЕРЕМЕНЫ. КАК ИХ ПЕРЕЖИТЬ**

Перемены неизбежны, поскольку это одно из условий нашего развития. Адаптация к изменениям не всегда проходит гладко и просто, и даже позитивные перемены в жизни могут вызывать определённый стресс.

Предлагаю 7 приёмов, которые обеспечат экологичный переход к новому в вашей жизни.

**Контроль.** Когда случаются изменения, такие, например, как последние 3 года во всём мире, то возникает большая тревога от ощущения потери контроля. Необходимо найти и обратить своё внимание на то, что вы по-прежнему контролируете и что всё ещё в вашей власти.

**Ритуалы.** Вспомнить и сохранять ежедневные, еженедельные или ежегодные ритуалы. Помните: «Каждый год 31 декабря мы с друзьями ходим в баню…». Или - каждый день нахожу время попить в тишине вкусный чай (кофе); каждые выходные иду в бассейн, а может быть, играю с друзьями (семьёй) в настольные игры.

**Баланс напряжения и расслабления**. Наше тело напрягается при любых стрессах. Очень важно найти подходящие для себя способы мышечного расслабления. В интернете описано очень много упражнений и медитаций.

**Эмоции.** Учитесь осознавать свои эмоции и называть их. Произносите вслух что вы чувствуете. Это позволит лучше понимать себя, вернуть контроль и не дать эмоциям управлять. Можно использовать шкалу. На сколько баллов от 0 до 10 я боюсь? На 7. Что нужно сделать, чтобы снизить мою тревожность на 6 баллов? Поговорить с кем-нибудь об этом (с мамой, подругой/другом, с психологом). А что нужно сделать, чтобы снизить тревогу до 5 баллов? Погулять и подумать; лучше подготовиться, если это выступление и т.д.

**Вспомнить** как раньше справлялись с переменами. Таким образом можно выделить свою стратегию преодоления и применить её осознанно.

**Просьба о помощи.** Вокруг нас всегда есть люди, готовые прийти на помощь, очень важно научиться принимать её с благодарностью, а главное – обращаться за ней.

**Расширение восприятия.** Рассказать о своей ситуации и переживаниях тому, кому доверяешь. Взгляд со стороны может открыть те грани в ситуации, которые не видны изнутри. Стресс делает наш взгляд на происходящее очень узким. Что бы вернуть себе «обзор» очень полезна такая практика: идти по улице и всё проговаривать – «что вижу, то пою». Люди, иногда, не замечают, что сменилось время года, пока они переживали свои жизненные перемены.

Педагог-психолог Хабалова И.Н.