**Как научиться эмоциональной самоподдержке**

Педагог-психолог МБДОУ д/с №6

Исаева О.В.



Самоподдержка (в психологии) — это способность человека полагаться на самого себя и делать то, что он уже делает, одобряя себя и не опуская рук при трудностях и неудачах. Особенно важен этот навык для людей с различными заболеваниями, при которых нарушается нормальная жизнедеятельность.

К сожалению, немногие могут поощрять и хвалить себя, особенно в сложные моменты. Ведь нам так свойственно сразу же считать себя «неудачником», «ни на что не способным» и т.д. Гораздо проще винить и ругать себя, воспринимать себя как жертву обстоятельств, чем похвалить себя за приложенные усилия. При самоподдержке важна не оценочная лексика с положительной коннотацией («молодец», «умница»), а глаголы действия. Говорите себе: «я сумею», «я справлюсь» и т.п. Но главное — не просто хвалить, а принимать свои слабости и работать над ними.

С этим обычно и возникают трудности. Очень сложно разобраться в себе и принять себя таким, какой ты есть — со всеми недостатками и проблемами. Еще труднее понять, правильно ли ты поступаешь, выбрать действительно верное, взвешенное решение. Даже после принятия решения крайне сложно удержать себя от мыслей, сбивающих с пути. Самоподдержка помогает человеку в этом, возвращает устойчивость и веру в себя.

Умение самоподдержки закладывается в человека еще в детстве, и, если кто-то не умеет поддерживать себя — виной тому неправильное поведение родителей в воспитательном процессе. Многие родители слишком сильно вмешиваются в судьбу ребенка и развивают у него неправильную модель поведения. Например, требуют от него слишком много, придираются, критикуют. Но не стоит винить во всем родителей, вероятно, они и сами не умели поддерживать ни себя, ни своего ребенка. Но приемам самоподдержки можно научиться и во взрослом возрасте, поэтому возьмите ответственность за свою жизнь сами.

Нужно понимать, что самоподдержка — это не табуирование проявления негативных эмоций. Прежде всего, это принятие всех своих эмоций, даже отрицательных, и разрешение себе действовать с учетом их.

Именно поэтому так важно научиться самоподдержке самому и привить этот навык своим детям. Это очень пригодится в любом возрасте.

Главное правило в борьбе со стрессом: меняйте отношение к себе. Часто, сталкиваясь со сложностями и погружаясь в тревогу, мы автоматически начинаем критиковать не только окружающих, но и себя, причем порой совершенно без повода. Хроническое недовольство собой, вызванное сторонними, внешними факторами, существенно отражается на всех сферах нашей жизни. Оно крайне вредно и совершенно не помогает нам в стрессовой ситуации, даже наоборот, еще больше поднимает уровень внутреннего напряжения. Поэтому в первую очередь учимся самоподдержке.

***1. Прекращайте ругать себя и вместо упреков подбадривайте.*** Заменяйте «как обычно, у меня ничего не получилось» на «ничего страшного, это всего лишь небольшая ошибка, я попробую снова». В условиях огромного количества стрессовых факторов порой даже те вещи, которые на первый взгляд кажутся мелочами — помыть посуду, сходить в магазин — могут отнимать много сил. Поэтому заканчивайте самобичевание и хвалите себя за все подряд. Поводы могут быть самыми разными — от «какую вкусную, поджаристую картошку я сделал на ужин» до «я молодец, я пришел на встречу вовремя». Учитесь бережно относиться к себе. Не разрешайте плохо обращаться с собой другим прямо говорите, как нельзя с вами поступать.

***2.Щадите себя***

Если стресс продолжительный и вы не можете повлиять на его источник, то сконцентрируйтесь на максимальной заботе о себе.

Старайтесь правильно и полноценно питаться, пользуйтесь гаджетами и приемами, которые уменьшат время готовки и позволят при этом не жертвовать разнообразием в меню.

***3. Помните о своем теле.*** Еда, питье, сон и др. — наши первичные потребности. Именно поэтому важно соблюдать личную гигиену и заботиться о себе. В моменты тревоги выпейте чашку горячего чая, прислушайтесь к своему телу. Почувствуйте опору под своими ногами. Постарайтесь дышать глубоко и спокойно. Часто это помогает вернуть контроль над эмоциями.

***4. Научитесь управлять эмоциями***. Этот навык всегда помогает в жизни. А помочь обрести этот навык может медитация или техника «майндфулнес».

***5. Не бойтесь просить помощи у окружающих***, если вам это действительно нужно. Лучше всего — составьте список из тех людей, к которым в могли бы обратиться за помощью в каком-нибудь случае. Внесите туда 15-20 человек. Подумайте, чем именно может помочь вам каждый из них? Кто-то может посочувствовать, дать совет или же решить сложные бытовые вопросы.

***6. Представляйте себе человека-опору****.* Если же вы совсем один, то вспомните, кто раньше защищал и поддерживал вас? Это могут быть родители, первая учительница или лучший друг. Какой бы совет он вам дал, как бы помог вам?

***7. Не вините себя.*** Когда в сложной ситуации вы начинаете думать: «Я неудачник, только со мной могло произойти такое», «Я никому не нужна, меня никто не любит, я не заслуживаю любви» или что-то подобное — остановитесь. Хорошо подумайте: а действительно ли вас никто не любит, действительно ли вы никому не нужны и вам всегда не везет, или же вы просто накручиваете себя, а на самом деле есть человек, которому вы нужны, или ситуация, где все складывалось самым удачным образом?

***8. Реально смотрите на вещи.*** Принимайте сложившуюся ситуацию именно такой, какой она является. Не нужно думать: «А если бы я сделал то-то или так-то». Мы не можем вернуться в прошлое и что-то изменить, а значит и размышлять над этим не стоит.

***9.Обратитесь к жизненному опыту***. В прошлом вы тоже попадали в неприятные ситуации, испытывали стресс. Вспомните, что помогло вам справиться тогда, какие качества, какие люди были рядом с вами?

***10. Вспомните про свое ресурсное место.*** У каждого человека есть любимые места, в которых он отдыхает, набирается душевных сил и забывает о проблемах. Это может быть любимое кафе, лес, берег реки или ближайший парк. Посетите его или представьте в воображении.

***11.Займитесь любимым делом.*** Хобби, работа, общение с друзьями, поход в кино — то, что приносит вам радость.