

Рекомендации педагогам «Тревога неопределенности: как ее снижать»

Тревога - нормальная реакция на неопределенность. Нужно признать, что неопределенность позволяет нам изменяться, учиться и адаптироваться к вызовам. Не бойтесь своей тревоги, она ваш помощник. Она передает вам послание: «Сейчас у нас нет готового плана действий, значит, нужно остановиться и сориентироваться». Как можно справиться с тревогой неопределенности:

- Мы не можем запретить себе думать. И если тревожимся, рискуем накрутить себя до болезненного состояния. **Лучше занять свою голову чем-то полезным, конструктивным, переключать умственный процесс на что-то другое.** Это может быть: Физическая нагрузка (например, приседания или отжимания). Безопасная лёгкая боль (например, можно сжимать в руке небольшой резиновый мячик с шипами со скруглёнными концами). Практики для стабилизации психоэмоционального состояния (например, йога и техники релаксации). Математические операции в уме (например, можно попробовать в уме складывать и умножать многозначные числа). И другое. Помните, что вы не в силах изменить окружающий мир, но можете изменить отношения к себе и к этому миру.

- Более терпимое отношение к неопределенности связано с творческим подходом. **Креативность** помогает лучше справляться с неопределенностью, так как каждая творческая работа начинается с вопроса о неизвестном и последующей попытки найти ответ.

- **Важно постараться адаптироваться к ситуации:** Признайте, что некоторые ваши планы, например, на отпуск, изменились, и отпустите это. Понятно, что это обидно, но длительность ваших переживаний не вернет планы обратно. Делайте то, что доступно к действию. Не отменяйте и не откладывайте те планы, которые объективно отменять не надо. По возможности, продолжайте жить обычной жизнью: выполняйте свою работу, готовьте еду, встречайтесь с друзьями, ходите в лес, парк и т.д.

- **Важно соблюдать информационную гигиену и безопасность.** Помните, что те, кто управляют нашими эмоциями, управляют нами. Управляйте собой самостоятельно: Если вы хотите быть в курсе событий, используйте крупные, официальные источники, и в любом случае, фильтруйте информацию через критическое мышление. Не принимайте к рассмотрению слухи и не распространяйте их, в этот момент вспомните игру в испорченный телефон. Берегите свои эмоции: ограничьте чтение информации в интернете, а особенно в соцсетях.

- **Важно мыслить позитивно:** Когда вас начинает одолевать тревога, фокусируйтесь на любом позитиве. Вспомните, что хорошего с вами произошло сегодня. Сойдет даже самая незначительная мелочь вроде вкусного утреннего кофе, небольшого рабочего задания, с которым вы с успехом справились и др. Если сегодня выдалось слишком мрачным, переместитесь на день раньше и вспомните, что хорошего произошло вчера. Позавчера. В этом месяце, в этом году. Когда вы сможете ненадолго сфокусироваться на чем-то приятном, ваш мозг отправит телу сигнал расслабиться. И вы сможете придумать план действий.

- **Перестаньте спрашивать себя «А что, если...?».** Этот вопрос порождает излишние размышления и не дает начать действовать. Допустим, вы чувствуете, что хотите сменить работу, но боитесь неизвестности: сможете ли вы найти другую работу, будет ли она лучше предыдущей, а вдруг вы испортите отношения с начальством и в будущем сильно пожалеете об этом. Вместо того чтобы пытаться предугадывать будущее, спросите себя: «Что я могу сделать, чтобы все сложилось лучшим образом?» Разработайте примерный план действий, попробуйте минимизировать риски. Но помните, что вам вовсе не обязательно двигаться строго по сценарию.

- **Контролируйте то, что можете.** Контролировать в своей жизни мы можем всего две вещи - свои действия и отношение к тому, что с нами происходит. Все остальное - вне нашей компетенции.

- **Принимайте неизвестное:** Умение принимать жизнь такой, какая она есть, позволяет быстрее и четче определить свои ценности и цели. Представьте, что вы готовите важный проект по работе и переживаете, как его примет начальство. Если вы будете представлять негативный ответ, можно погрязнуть в тревоге и стрессе. Если решите, что все обязательно пройдет хорошо, рискуете расслабиться и пустить все на самотек. Так и с жизнью. Лучше просто принять тот факт, что предсказывать будущее — невозможно и бесполезно. И сосредоточиться на настоящем моменте, делать лучшее, что вы можете.