

Uneori în viață totul merge bine.



Alteori se întâmplă lucruri neprevăzute.



Important este să găsești soluții pentru fiecare lucru neprevăzut



Incertitudinea aduce cu sine frică și îngrijorare. Este firesc să te temi de ce este mai rău.

Dacă elevii își fac griji, vor avea dificultăți de concentrare.

Odată ce nevoile lor sociale și emoționale sunt satisfăcute, ei pot găsi succesul din punct de vedere academic și social.

Consilierii școlari pot ajuta elevii să rămână pozitivi cu ajutorul unor activități, jocuri și sarcini care permit elevilor să dețină controlul asupra diferitelor aspecte ale vieții lor de zi cu zi.

Acum este momentul să învățăm copiii că există unele lucruri pe care le pot controla și unele pe care nu le pot controla.

Dacă le vom arăta cum să se concentreze pe ceea ce pot controla, vor reuși să amelioreze anxietatea înainte ca aceasta să devină copleșitoare.

Cum să ameliorezi anxietatea în perioadele de incertitudine

Pe măsură ce haosul asupra pandemiei preia titlurile, rețelele sociale și conversațiile pe care le avem cu cei dragi, anxietatea poate deveni copleșitoare. Este important să facem un pas înapoi și să aflăm cum putem ameliora anxietatea față de lucruri pe care nu le putem controla. Poate fi util pentru dumneavoastră, elevii dumneavoastră și membrii familiei să vă găsiți un moment pentru a vă gândi la diferența dintre lucrurile pe care le puteți controla față de lucrurile pe care nu le puteți controla. Adesea, acest lucru ne ajută să rupem ciclul catastrofizării unei situații.

Renunțați la lucrurile pe care nu le puteți controla!

Atunci când ne îngrijorăm, suntem neproductivi și inventăm scenarii extreme care ar putea să nu se întâmple niciodată.

Deci, vedeți, îngrijorarea este inutilă, deoarece nu putem controla întotdeauna rezultatele și este foarte posibil ca cele mai grave temeri ale noastre să nu se împlinescă niciodată ... și am irosit energie gândindu-ne la ele (multă energie). Și, la rândul său, creăm un mediu plin de anxietate. De exemplu, nu putem controla ceea ce se spune în știri sau chiar cât va dura o pandemie.

Dar ne putem controla propriile acțiuni!

- ✚ Concentrați-vă pe ceea ce puteți controla pentru a calma anxietatea!

În loc să vă gândiți la cele mai noi știri cu teamă, puteți opri televizorul sau vă puteți deconecta de pe rețelele de socializare. În acel moment, aveți controlul asupra deciziilor dumneavoastră și s-ar putea să meditați în schimb. Sau jucați un joc împreună cu familia.

- ✚ Cum să faceți față alarmiștilor!

Nu există nicio îndoială că trăim într-un moment haotic, dar nu putem controla modul în care alții vor reacționa la această nouă lume în care trăim. Cu toate acestea, putem prelua controlul asupra propriilor noastre atitudini. De exemplu, selectarea informațiilor utile de prevenție, ne ajută să păstrăm starea de normalitate în condițiile actuale.

- ✚ Ajutați copiii să-și amelioreze anxietatea în timpul pandemiei

Învățați-i pe tineri să rămână raționali și ajutați-i să înțeleagă ce pot controla și ce nu pot controla în perioadele de incertitudine. De exemplu, arătați-le că au controlul asupra acțiunilor lor, învățându-i să urmeze orientările specialiștilor. Sau învățați copiii să iasă de pe rețelele de socializare și să trăiască momentul jucând un joc în familie sau plimbându-se în aer liber.

Tehnicile de mindfulness vor face minuni atunci când anxietatea se dezvoltă.

Este ușor pentru oricine să catastrofizeze încercând să prezică viitorul (și cel mai adesea ne gândim cu toții la ce e mai rău), dar pentru un copil înconjurat de știri negative și rețele sociale, acesta poate nu numai să inducă anxietate, dar poate afecta și modul în care dezvoltă răspunsurile lor înăscute la negativitate.

