

ПРИЕМЫ

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ

ЗАЩИТЫ

Переключение.

Начинайте думать о чем-нибудь для вас актуальном, полезном, приятном.

Сравнение.

Сравните свое состояние с состоянием и положением других людей, и вы найдете, что у многих оно тяжелее, чем у вас.

Накопление радости.

Вспоминайте события, вызвавшие у вас даже маленькую радость.

Мобилизация юмора.

Смех – противодействие стрессу.

Интеллектуальная переработка.

«Нет худа без добра».

Разрядка.

Физическая работа, любимые занятия.

Релаксация.

Быстрое общее мышечное расслабление.

Педагог-психолог Иванова Е.А.