

ՍԹՐԵՍԱՅԻՆ ԻՐԱՎԻՃԱԿԻ ԿԱՌԱՎԱՐՈՒՄ

Խնդիրների ընդունում: Երբեմն դժվարություններն առաջանում են մեր կամքից անկախ և լինում են մեր վերահսկողությունից դուրս: Այս իրավիճակներում շատ օգնող է լինում իրավիճակի ընդունումն ու հասկացումը: Դա հնարավորություն է տալիս գտնել լուծումներ, ոչ թե կենտրոնացած լինել բացասական հույզերի վրա: Մեր վերահսկողությունից դուրս գտնվող խնդիրների ընդունումն օգնում է մեզ նվազեցնել տապանապի, վախի և անհանգստության զգացումը:



ԻՐԱՎԻՃԱԿ

Դու իմացել ես, որ ուսուցիչը ցածր է գնահատել քո ինքնությունն աշխատանքը, որը դու համոզված էիր, որ դասարանի լավագույն աշխատանքներից էր:

Սովորական արձագանք	Ընդունում
Սա անարդար է: Ես հաստատ լավագույններից էի: Ինչպե՞ս կարելի է նման կերպ վարվել:	Շատ հիասթափված եմ, որ գնահատականս ցածր է: Պետք է շատ ուշադիր լինել այն կետերի հանդեպ, որոնք նվազեցրել են գնահատականս: Դրանք ինձ կօգնեն հետագայում ավելի արդյունավետ աշխատել:

Զգայարանների ակտիվացում: Սթրեսային իրավիճակներում մեզ շատ օգնում է բոլոր զգայարանների ակտիվացումը: Դա հնարավորություն է տալիս նվազեցնելու բացասական հույզերը: Մեր վերահսկողությունից դուրս գտնվող խնդիրների ընդունումն օգնում է մեզ նվազեցնել տապանապի, վախի և անհանգստության զգացումը:

Տեսնել	Նայի՛ր շուրջդ և առանձնացրո՛ւ քեզ համար առավել հաճելի իրերը:
Լսել	Լսի՛ր քեզ հաճելի երաժշտություն:
Շոշափել	Դո՛ւրս արի զբոսանքի և շոշափի՛ր ծաղիկներն ու ծառերը:
Համ	Կազմակերպի՛ր փոքրիկ ընդմիջում քո ամենասիրելի սնունդով:
Հոտ	Ընտրի՛ր քեզ համար ամենահաճելի հոտը և տարածի՛ր այն սենյակումդ: