

ПАМЯТКА ДЛЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

«Как бороться со стрессом»

СТРЕСС – это реакция твоего организма на неожиданный сильный раздражитель (*стрессовая ситуация*). Каждый человек реагирует на стрессовые ситуации по-разному.

Это зависит от состояния нервной системы и отношения к жизни.

- o На тебя накричали родители...
- o Потерялась любимая вещь...
- o Получил плохую оценку...
- o Поссорился с друзьями....

Запомни. С любой ситуацией можно справиться, и с этими в том числе. Поэтому читай дальше.

ОСНОВНЫЕ правила поведения в острой стрессовой ситуации:

❖ Не принимать никаких решений на горячую голову. Отложить решение проблемы на какое-то время.

❖ Сосчитать до десяти.

❖ Медленно вдохнуть воздух носом как можно глубже и на некоторое время задержать дыхание. Выдыхать медленно, также через нос.

❖ Если стрессовая ситуация застала вас в помещении, то постарайтесь из него выйти в такое место, где вы сможете остаться в одиночестве.

❖ Смочить руки, лоб, виски холодной водой.

❖ Выпить медленно стакан воды.

❖ Сделать какие-либо физические упражнения. Подойдет все, вплоть до спортивных упражнений (бег, прыжки, приседания).

❖ А напоследок скажи себе:

У МЕНЯ ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО.

ПАМЯТКА ДЛЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

«Решение конфликта»

1. ОСТАНОВИСЬ

Разойдитесь в разные стороны и успокойтесь.

2. ОПРЕДЕЛИ ПРОБЛЕМУ

- ◆ закрой глаза, расслабься и сделай вдох;
- ◆ подумай о спокойном месте, где ты любишь проводить время;
- ◆ не открывая глаз, мысленно перенесись туда, представь, что ты находишься именно в этом месте;
- ◆ представь себе образ того, с кем ты говорил и вспомни приятные моменты, связанные с ним;
- ◆ представь себе большой экран и нарисуй на нем свою проблему в виде какого-то предмета в нижней части экрана;
- ◆ помести в центральную часть экрана себя и другого человека. Посмотри кто больше по размерам вы или ваша проблема-предмет? Если больше проблема-предмет, то уменьши ее на сколько это возможно.

3. ПОСМОТРИ

Встань на сторону другого человека и взгляни на проблему его глазами.

4. ПРИДУМАЙ

Подумай обо всех способах решения этой проблемы.

5. ВЗВЕСЬ

Как каждое из этих решений скажется на тебе и на другом человеке? Выбери способ, который удовлетворил бы обоих.