

## ПАМЯТКА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ «Как бороться со стрессом»

**СТРЕСС** – это реакция твоего организма на неожиданный сильный раздражитель. По другому, это называется *стрессовая ситуация*. Каждый человек реагирует на стрессовые ситуации по-разному. Это зависит от состояния нервной системы и отношения к жизни.

- о На тебя накричали родители...
- о Потерялась любимая вещь...
- о Тебя оставляют на второй год...
- о Поссорился с любимым человеком...

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. Выдохнуть 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 УЧАЩИХСЯ «Решение конфликта в 5 ступеней»

### 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.