**4. Творите:**

**Любая творческая работа может исцелять от переживаний:**

** рисуйте;**

** танцуйте;**

** пойте;**

** лепите;**

** шейте;**

** конструируйте и т. п.**

**5. Выражайте эмоции:**

** изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса;**

** мните, рвите бумагу;**

** кидайте предметы в мишень на стене;**

** попытайтесь нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите;**

** поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства (*«Я расстроен», «Меня это обидело»*).**

**Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать очень вредно! Учитесь показывать эмоции, "выплескивать" их без вреда для окружающих. Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического), умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.**

 **Подготовил:**

**педагог-психолог**

**ПМПК**

**Н.Г. Герасимова**

**Наш адрес:**

**Краснодарский край,**

**г. Новокубанск,**

**ул. Первомайская, 134**

**352240**

****

**Тел. (886195) 3-17-09**

**Муниципальное бюджетное учреждение**

**«Центр развития образования» муниципального образования**

**Новокубанский район**

**Приемы антистрессовой защиты**

******

 **г. Новокубанск**

 **Уважаемые выпускники!**

Данные рекомендации помогут вам справиться с волнением, избавиться от стресса и повысить стрессоустойчивость.

 **1. Отвлекайтесь:**

** много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе;**

** постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет;**

** оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь;**

** обращайте внимание на мельчайшие детали;**

** медленно, не торопясь, мысленно "переберите" все предметы один за другим в определенной последовательности. Говорите мысленно самому себе: «*Коричневый письменный стол, зеленые занавески и т. п.***»

**2. Снижайте значимость событий:**

** следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то, как вы к этому относитесь;**

** используйте принцип позитивности во всем с установками, типа:**

* ***«не очень-то и хотелось»,***
* ***«главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе», и т.п;***
* ***«нечего себя накручивать»;***
* ***«хватит драматизировать»;***
* ***«кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено».***

******

****

**3. Действуйте:**

**Любая деятельность, особенно физический труд – в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода.**

**Стресс является очень сильным источником энергии. Разрядиться можно самым простым способом:**

** наведите порядок дома или на рабочем месте;**

** устройте прогулку или быструю ходьбу;**

** пробегитесь;**

** побейте мяч или подушку и т. п.**