

Если обстановка накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание:

Данный комплекс можно выполнять за столом, незаметно для окружающих.

- Сильно напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
- Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
- Напрягите и расслабьте икры.
- Напрягите и расслабьте бедра.
- Напрягите и расслабьте живот.
- Расслабьте спину и плечи.
- Расслабьте кисти рук.
- Расслабьте предплечья.
- Расслабьте шею.
- Расслабьте лицевые мышцы.

Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем.

Эти простые упражнения делают человека спокойнее, жизнерадостнее, помогают обрести уверенность в себе, развивают способность управлять собой в трудных жизненных ситуациях.

**Самое главное:
счастливая жизнь – это
не отсутствие проблем,
а их успешное
преодоление.**

**Подготовил:
педагог-психолог
ПМПК**

Н.Г. Герасимова

**Наш адрес:
Краснодарский край,
г. Новокубанск,
ул. Первомайская, 134
352240
Тел. (886195) 31709**

**Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр развития образования»
муниципального образования
Новокубанский район**

Стрессу - стоп!!!

**Советы психолога для
выпускников, родителей и
педагогов**



г. Новокубанск

2021г.

К сожалению, наша жизнь переполнена стрессами, вызванными чаще всего негативными событиями, проблемами, заботами, тревогами и страхами. В итоге мы получаем расстроенные нервы, плохое настроение, хроническую усталость, бессонницу, депрессию и болезни.

Как противостоять этому?

Несколько психологических рекомендаций для снижения эмоционального напряжения, профилактики стресса:

Самый простой способ сохранения спокойствия вы знаете сами – **сосчитайте в уме до десяти и улыбнитесь.**

Попробуйте научиться без каких-либо условий принимать и уважать окружающих людей, полюбить всех, начиная с себя.

Укрепление физического здоровья – важнейшее условие профилактики стресса

Помните, стресс и депрессия не длятся вечно. День, когда вы почувствуете себя значительно лучше, настанет.

Чаще общайтесь с людьми, которые вам дороги и которые дорожат вами.

Юмор – лучший способ избавиться от стресса. Смотрите смешные фильмы, читайте смешные книги. Попробуйте посмеяться над своими мрачными мыслями, над плохим настроением.

Не слишком увязайте в эмоциональных переживаниях о прошлом. Прошлого уже нет. Не погружайтесь слишком в мечты о будущем. Его еще нет.

Старайтесь получать максимальное удовольствие от жизни «здесь и сейчас».

Если вы так сильно рассержены или расстроены, что не в состоянии больше ни о чем думать, успокоит нервы и вернет ясность

простое дыхательное упражнение:

Упражнение

«Вдыхаем воздух – выдыхаем стресс»

Сядьте прямо, руки положите на колени, ладонями вниз, закройте глаза, либо зафиксируйте взгляд в одной точке.

- Сделайте максимально глубокий вдох носом и задержите дыхание на 10 секунд.

- Затем очень медленно начинайте выдыхать тоже носом. Не исключено, что ваш выдох будет сопровождаться неким звуком, похожим на шипение – это вас покидает негативная энергия стресса. Постарайтесь растянуть выдох как минимум на 15-20 секунд.

Повторите упражнение 3 раза, и вы сразу почувствуете, что напряжение отступило, и вы уже готовы справиться с неприятной ситуацией.