

## Скорая помощь при остром стрессе

1. Умойтесь холодной водой. Выпейте воды или лучше сока.
2. Найдите в теле напряженные мышцы и расслабьте их. Потрясите кистями, руками, ногами.
3. Сожмите кисти в кулак что есть силы и продержите их так 10 секунд. Сбросьте напряжение. То же самое проделайте с локтями, плечами, ногами, животом.
4. Вдохните животом и медленно выпускайте воздух. Мычите при этом, как будто вы стонете.
5. Переведите нервное напряжение в мускульное - пробегитесь и помашите руками.
6. Помассируйте тело - прогладьте себя с ног до головы, похлопайте и пощипайте руки, ноги, тело, разотрите шею.
7. Сделайте себе массаж лица и головы. Помассируйте мышцы радости, которые находятся в верхней части щек.
8. Переключите внимание на посторонний объект. Это может быть блестящий шарик, на котором можно сконцентрировать внимание, или простая безделушка. Внимательно рассмотрите их. Найдите в них что-то новое.
9. Нарисуйте вашу стрессовую ситуацию. Сожгите рисунок. Уменьшите значение события. Скажите себе: «Это не конец света! Мы еще проживем! Бывали дни и похуже! Я все равно себя люблю!» Пошлите все к чертям и прогуляйтесь без спешки, смотря на толпу и красивых людей.
10. Закройте глаза. Мысленно представьте себе тихое место, в котором вам было хорошо и комфортно. Это то место, которое психологи называют «Безопасное место, в котором восстанавливаются ресурсы». Побудьте в нем несколько минут.
11. Подумайте о ваших друзьях и близких, которые вас любят несмотря ни на что. Улыбнитесь им. Вы в полном порядке.

**Если Вам или Вашему близкому нужна помощь и поддержка, Вы можете обратиться к нам в Центр психолого-медико-социального сопровождения.**

**В нашем Центре вам окажут поддержку специалисты:**

- педагог-психолог
- социальный педагог
- учитель-логопед
- учитель-дефектолог
- врач-психиатр

**Центр работает с 8:30 до 16:30**

**Наш адрес:  
Архангельская область,  
г. Коряжма, ул. Гоголя, 22 (2 этаж).**

**Телефон: 5-61-31  
8-902-285-34-58**

Структурное подразделение  
«Центр психолого-медико-  
социального  
сопровождения»  
МОУ «СОШ №2»



**Как выработать  
"стрессоустойчивость"  
и уверенность в себе ...**



**ЛУЧШИЙ СПОСОБ ИЗБЕЖАТЬ  
РАЗОЧАРОВАНИЙ, ССОР И СТРЕССОВ,  
И ЗДЕСЬ НЕТ НИКАКОЙ ТАЙНЫ  
— НАДО ВСЕГДА СТАРАТЬСЯ  
ОТНОСИТЬСЯ К ЛЮДЯМ ТАК,  
КАК ТЫ ХОЧЕШЬ, ЧТОБЫ ОТНОСИЛИСЬ  
К ТЕБЕ.**

КОРЯЖМА  
2019

*Человек лишь тогда чего-то добивается,  
когда он верит в свои силы.*

*Л.Фейербах*

### **1. Считай себя удачливым.**

Когда ты принижаешь себя, говоря себе «я плохой», или «я неудачник», ты настраиваешься на еще большие неудачи, да еще и другие думают о тебе хуже, отражая твое мнение о себе. Концентрируйся на том, что ты уже сейчас можешь сделать хорошо.

### **2. Не уклоняйся от принятия решения.**

Начни жить с настроением на успех. Способность принимать решения - жизненно важная предпосылка успеха. Принимай решения и действуй в нужном тебе направлении.

### **3. Люби себя, или по крайней мере постарайся себе нравиться.**

Зачем нравиться другому? Хочешь, чтобы тебя полюбили - полюби себя самого.

### **4. Люби других (или, по крайней мере, старайся, чтобы они тебе нравились).**

Не будь недоброжелательным. Будь вежлив, но тверд. Дай другим понять, что ты ценишь их добрые намерения.

### **5. Считай все достижимым.**

Всякий раз, когда ты говоришь «Я не могу», «Это невозможно», - ты предопределяешь для себя неудачу. На каждого, кто говорит «Это невозможно», находится некто, кто говорит «Да, это возможно!», идет вперед и добивается своего. Рассуждая и действуя в соответствии с этим принципом, ты скоро привыкнешь добиваться своей цели, невзирая на то, насколько она далека от тебя сейчас.

### **6. Доводи начатое до конца.**

Начни с мелочей, таких, как приготовление уроков или мытье посуды. Заканчивай все, что ты мог раньше оставить недоделанным. Завершай дела как можно быстрее.

### **7. Не оправдывайся.**

Оправдывая себя, ты перекладываешь то, что произошло с тобой, на других. Ты становишься беспомощным и зависимым от других людей и обстоятельств. Учись отвечать за все, что случается с тобой, не перекладывая вину на других.

### **8. Отстаивай свои права.**

Если ты твердо стоишь на своем и можешь положить конец нежелательным отношениям с нежелательными для себя друзьями - заслужишь уважение других и самого себя.

### **9. Контролируй услышанное.**

Остерегайся ненужной информации. Избегай тех, кто постоянно ссорится или ругает своих друзей, близких в их отсутствие, если ты стремишься к успеху.

### **10. Будь терпеливым.**

Верь в себя, доверяй своей интуиции, тогда страх превратится в уверенность, неудача - в успех, страдание - в счастье.

### **11. Ты имеешь право не зависеть от того, как к тебе относятся другие.**

Ты не должен волноваться из-за того, что кому-то не нравишься (учителю, новой компании и т.п.). Тебе ведь тоже не все люди нравятся и не со всеми ты готов дружить.

### **12. Ты имеешь право делать ошибки.**

Ошибаться - одно из свойств человеческого существования. Не надо винить себя за ошибки, но необходимо извлекать уроки из них и исправлять их.

### **13. Развивай уверенность в себе.**

Не сравнивай себя с другими. Не позволяй другим навязывать тебе свои желания и нормы. Месте, носить определенную одежду. Другие хотят обладать определенным.

### **14. Учись быть счастливым!**

Начни прямо сейчас быть довольным собой. Своими взглядами, своей семьей, своими родителями, братьями, сестрами, даже собакой. Улучшай все, что можешь или хочешь. Проще смотри на вещи, не воспринимай себя самого и окружающих слишком серьезно. Не позволяй обстоятельствам лишать тебя уверенности в себе, безмятежности. У тебя есть все, что поможет тебе справиться с любыми непредвиденными обстоятельствами. Будь благодарен за то, что ты имеешь и знаешь. За то, что ты сейчас есть. Ты удачливее, чем ты думаешь.

### **15. Добивайся своего.**

Будь настойчив. Не отступай. Только тогда ты приобретешь уверенность в себе.

*Не умеете снимать стресс -  
....так не надевайте его.*

Сегодняшняя жизнь характеризуется изобилием разнообразных стрессов. **Стресс** - состояние негативной нервно-психической напряженности, возникающее в ответ на сложные жизненные ситуации.

Уровень **стрессоустойчивости** зависит от владения определенными знаниями:

**Умение адекватно реагировать на критику** - позволяет оценивать ситуацию и в соответствии с этим строить свое поведение. Когда человек воспринимает критику только как желание за что-то поругать его, указать ему на ошибки, то любая критика будет отрицательно на него влиять, снижая его уверенность в своих силах и желание продолжать работу. Если же человек относится к критике как к возможности узнать о своих недостатках, с целью дальнейшего их исправления, то это поможет ему правильно отреагировать на критику и откроет перед ним новые возможности;

**Умение правильно строить отношения со сверстниками** - помогает школьнику найти с ними взаимопонимание. В общении подросток открывает собственную уникальность, неповторимость, и то, как это будет происходить во многом зависит от качества отношений между школьником и его сверстниками;

**Умение правильно строить отношения со старшими** - также играет значимую роль в процессе становления личности, помогает решить уже существующие конфликты и предотвратить последующие;

**Справляться с волнением и негативными эмоциями** - способствует формированию стрессоустойчивости. Когда ребенок знает, как справиться с волнением, то в сложных ситуациях не позволяет эмоциям завладеть собой, а старается максимально объективно оценить ситуацию и принять правильное решение;

**Правильно вести себя в конфликтной ситуации** - позволяет найти компромисс, не унижая собственного достоинства. Часто в споре человек старается любым способом доказать свою правоту, переубедить собеседника, заставить что-либо сделать, а это приводит к еще большему напряжению.

*Подготовил педагог-психолог И.В. Чухломина*