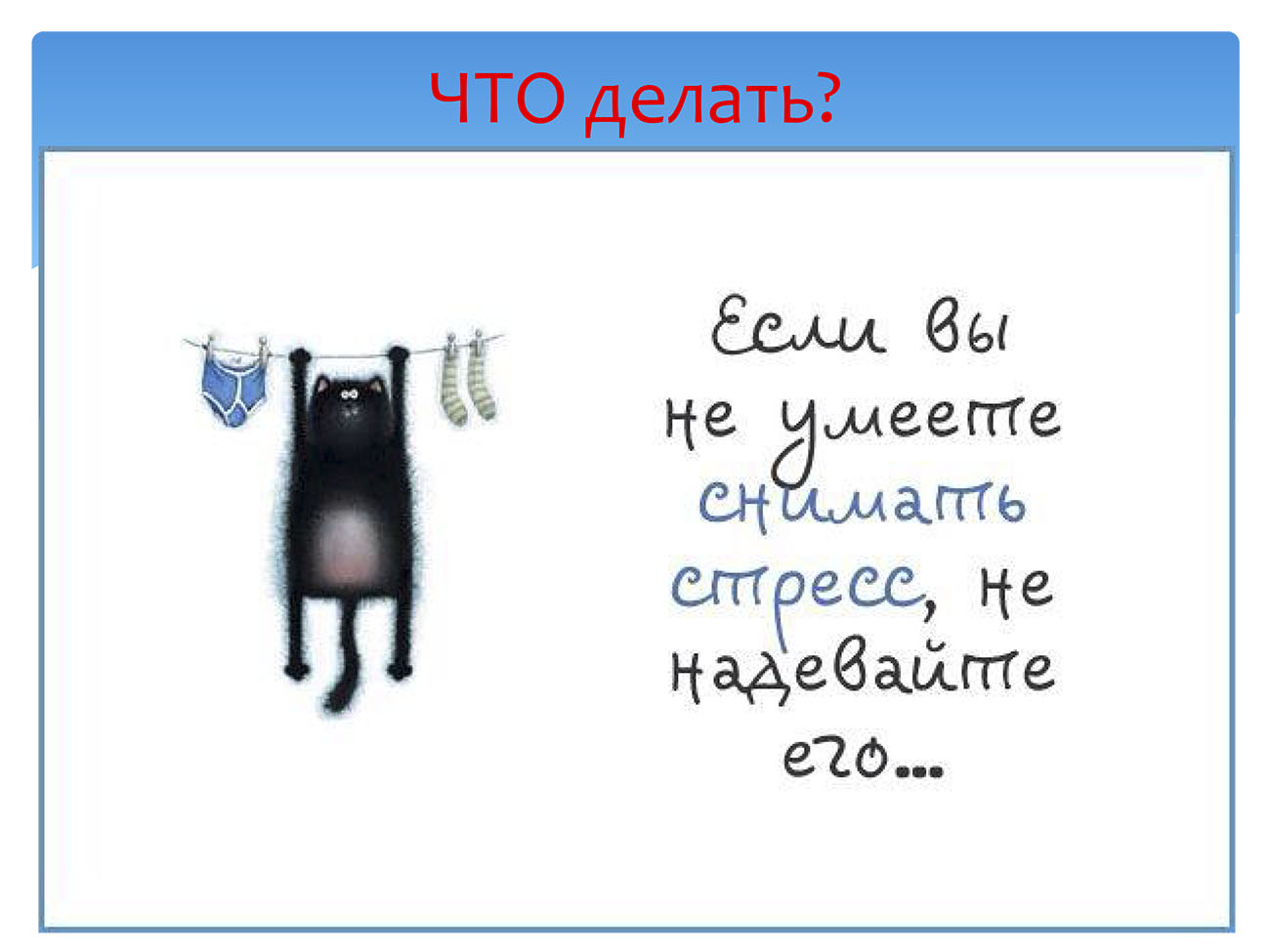
******

***Автор проекта: Яхина Вера, учащаяся 9А класса***

**МБОУ «Центр образования №9»**

**Рекомендации по профилактике стресса**

**(памятка для учащихся)** ****

***РЕЛАКСАЦИЯ***

Релаксация – это метод, позволяющий избавляться от любого вида стресса и напряжения (физического, психического) частично или полностью.

Релаксация – полезный и легкий метод, которым может овладеть любой желающий, не зависимо от его образования или каких-либо склонностей к психоанализу.

Для успешного применения этого метода необходимо выполнение одного условия – адекватная мотивация.

Суть релаксации – расслабление напряженных мышц, скованных стрессом. Для освоения этой техники потребуется терпение и упорство.



* Приобретайте раз в месяц одну полезную привычку. Например, съедайте яблоко перед ужином.

******



* Уделять больше внимания двигательной активности (прогулки, занятия фитнесом).



* Организовать правильное и сбалансированное питание, прием витаминов.



***КОНЦЕНТРАЦИЯ***

Концентрация от стресса – упражнения на сосредоточение. Выполнять их можно в любом месте, в любое время. Для выполнения этих упражнений от стресса необходимо соблюдение нескольких правил:

* Найдите уединенное место.
* Выберите стул без мягко сиденья, сядьте на него боком к спинке. Займите удобное положение, в котором вы сможете просидеть в течение некоторого времени неподвижно.
* Руки следует положить на колени, глаза закрыть. Глаза нужно держать закрытыми до окончания выполнения упражнения, чтобы не отвлекала визуальная информация.
* Дышать нужно через нос, спокойно и ровно. Необходимо сосредоточить все внимание на дыхании.

Непосредственно для концентрации можно использовать следующие упражнения:

### **Счет**

### **Концентрация на словах**



***ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ***

***Вдох-выдох***

При таких упражнениях следует знать, что вдох возбуждает, выдох успокаивает. Поэтому при дыхании необходимо соотносить количество вдохов и выдохов в пропорции 1:2. Например, на счет один вдох, на два, три – выдох. Выдох получается медленнее.

Для снятия напряжения достаточно 20 минут такой гимнастики.



* Разгрузить график. Именно излишне напряженный рабочий день является основной причиной стресса. Уберите часть дел или перенесите их решение на другое время. Важно «вычеркнуть» все малозначимое и неважное.
* Один подход – одно дело. Запланировав какое-либо дело, не стоит пытаться сделать еще парочку по пути.



Кроме специальных приемов и методов справиться со стрессом поможет

***ОРГАНИЗАЦИЯ СВОЕГО ДНЯ И РАБОЧЕГО ПРОСТРАНСТВА***

В этих целях психологи рекомендуют:

* Навести порядок на своем рабочем месте. Выбросить лишние предметы и мусор, разложить все по полочкам и своим местам. Представители психоанализа считают, что, наводя порядок в своем жилище и на рабочем месте, человек наводит порядок в своих мыслях.



……

***Брюшное дыхание от стресса***

В этом случае применяют обратный отсчет от десяти до одного.

Вдох осуществляют животом, на выдохе каждый раз произносят «десять». В этот момент необходимо представить, как напряжение покидает тело, начиная с головы, спускается до ступней и переходит в землю.



***ИСКУССТВО***

Одним из действенных методов для избавления от стресса является искусство.

В практическом применении этот способ представляет собой собственную творческую деятельность, а именно любой человек может самостоятельно, без помощи специалиста, выразить свои чувства при помощи кисти художника или пера поэта, или писателя.

Понятно, что таланты у каждого из нас разные. Кто-то любит музицировать, кого-то успокаивает вязание, кто-то получает удовольствие от резьбы по дереву или от банального мыловарения.

******



