

## К СЕБЕ БЕРЕЖНО!



😊 Поговорим об умении справляться со стрессом через бережное отношение к себе, тем самым развивая в себе такое полезное качество как стрессоустойчивость.

✅ Стрессоустойчивость - это способность личности активно противостоять проблемам, трудностям, шоковым и неприятным ситуациям. Это то качество, которое позволяет нести значительные эмоциональные и волевые нагрузки без ущерба для своего здоровья и окружающих.

✅ Чтобы максимально эффективно справляться с возникающими сложностями и не менее простыми чувствами и эмоциями нам необходимо, в первую очередь иметь энергию (силы).

Поговорим об энергии. Куда она уходит.

✅ Часто мы можем чувствовать себя обессиленными и истощенными, как будто ни на что нет сил. Как думаете, почему так получается? Причин у этого может быть достаточно много. Часто мы тратим свою энергию на вещи или занятия, которые не наполняют, а наоборот, только забирают наши силы и энергию.

💬 Поговорим об основных причинах, которые могут забирать нашу энергию и что с этим можно сделать.

### 1. Огромный поток информации.

Он приходит к нам из телевизора, социальных сетей и т.д. Информация бывает полезная и не очень. Чтение новостной ленты далеко не всегда расслабляет, скорее загружает мозг еще больше и нередко из-за этого может возникнуть ощущение загруженности.

👍 Что можно сделать:

- постарайся ограничить количество поступающей информации. Это необходимо, чтобы нужная и полезная информация, новые знания хорошо усваивались мозгом.
- устраивай детокс от информации хотя бы 1 раз в 2 недели (не пользоваться гаджетами и побольше гулять).

### 2. Многозадачность.

Это когда ты понимаешь, что нужно сделать и успеть очень много. Ты можешь выполнить все, но не чувствовать расслабления.

👍 Что можно сделать:

- постарайся не держать все дела «в голове». Выписывай задачи на листок. Это очень хорошо разгружает голову.
- учись определять, какие дела сейчас наиболее важные и выполняй в первую очередь их.
- делай перерывы во время выполнения заданий дома. Установи для себя режим, например, 20 минут я занимаюсь, 10 минут отдыхаю. Определи для себя свой оптимальный

режим.

### 3. Недостаточная физическая активность.

Физическая нагрузка помогает лучше пережить стресс и это научно доказанный факт. Не обязательно заниматься долго и сильно. Нагрузка должна быть в радость.

### 4. Здоровый сон и здоровое питание – важные составляющие умения справляться со стрессом, так как это основа основ.

Если не будет сил из-за недосыпа и недостаточного количества витаминов, со сложными ситуациями справляться несколько труднее.

### 5. Учись переключать фокус своего внимания с негатива, который, безусловно, есть в нашей жизни. Учись замечать то, что тебя радует. Это помогает сохранять тот самый ресурс, который нам необходим, чтобы справляться с трудностями.

Ты можешь завести коробочку, которую будешь регулярно пополнять записками с тем, что тебя порадовало сегодня. Это также может быть дневничок или общение с друзьями, с которыми вы будете делиться друг с другом своими радостями и достижениями в конце дня (это может быть в общем чате или на прогулке).

Главное, научиться переключать свое внимание и видеть, что в мире и конкретно в твоей жизни есть разные события и эмоции. Важно научиться замечать даже самые маленькие свои радости и достижения.

### 6. Если у тебя приключилась неприятность и ты склонен/склонна ругать себя за то, что эта неприятность случилась, помни, что от обвинения себя ситуация не поменяется и никому от этого лучше не станет.

Неприятности-это часть жизни, а не вся жизнь. Если ты чувствуешь, что сам/сама не справляешься, будет абсолютно нормально обратиться за помощью к взрослым, которым ты доверяешь.

✅И, конечно, очень важно помнить о своих интересах и занятиях, которые тебя радуют.

- Обязательно уделяй время тому, что тебе нравится и хочется (своим хобби, просто прогулке с друзьями и т.д.).

- Замечай и признавай свои достижения. Хвали себя за сделанные домашние и школьные дела, и даже просто так. Можно завести дневничок, где ты будешь хвалить себя (хотя бы 5 пунктов в день), можно вспоминать об этом в течение дня.

Это важно!

Педагог-психолог: Барсукова Е.В.