

## Способы борьбы со стрессом

Современным подросткам необходимо уметь справляться со стрессом, чтобы избежать умственного и эмоционального истощения. Эти методы помогут расслабиться, успокоить нервную систему, восстановить энергию, обрести вдохновение и вернуть вкус к жизни. Кстати, они будут полезны и взрослым!

### Творческий час

Есть ли у тебя любимое место недалеко от дома — кафе, парк, библиотека, соседний двор? Пора наведаться туда! Возьми с собой блокнот и ручку или альбом для рисования и карандаши.

Сначала просто посиди и понаблюдай, что происходит вокруг. Отмечай звуки, запахи, свои эмоции. Рассматривай людей. А потом принимайся за творчество: нарисуй то, что тебя впечатлило; напиши рассказ об этом месте или о ком-то из прохожих; придумай стихотворение; сочини комикс; сделай художественные фотографии или сними короткометражку.



Вырази свои чувства и отношение через любой вид искусства, который тебе по душе. Но не стремись к совершенству, а просто получай удовольствие от процесса.

### Доска вдохновения

На доску вдохновения можно поместить все, что тебя мотивирует, заряжает и окрыляет: любимые цитаты, важные слова, фотографии, рисунки, портреты людей, на которых ты равняешься, списки целей, памятные безделушки из поездок...

Тебе также понадобятся ножницы и клей, фломастеры, канцелярские кнопки, рама для объемной картины, пробковая доска или пенокартон.



## Идеи записок

НАДЕЮСЬ, СЕГОДНЯ У ТЕБЯ ХОРОШИЙ ДЕНЬ!

ТЫ ПРЕКРАСНЕЕ ВСЕХ!

НЕ СДАВАЙСЯ!

ТЫ УНИКАЛЕН.

УЛЫБНИСЬ! ТЕБЕ ТАК ИДЕТ УЛЫБКА.

ОТЛИЧНО ВЫГЛЯДИШЬ СЕГОДНЯ!

ХОРОШЕГО ДНЯ.

НЕ ТЕРЯЙ ОПТИМИЗМА!

ТЫ СИЛЬНЕЕ, ЧЕМ ДУМАЕШЬ.

ЗАВТРА БУДЕТ СОВСЕМ ДРУГОЙ ДЕНЬ!

ВЫШЕ НОС!

ПОМНИ О СВОЕЙ МЕЧТЕ!

### Практика наблюдения

Понаблюдай, как ты себя чувствуешь, оставляя эти записки. Такое простое действие, но как оно поднимает настроение!

### Тревожная коробка

Люди часто переживают из-за каких-нибудь пустяков, которые уже через месяц не будут иметь никакого значения. К сожалению, наша богатая фантазия способна сделать слона из любой мухи. Чем дольше мы думаем о том, что нас беспокоит, тем навязчивее становятся тревожные мысли. А это серьезный стресс для организма!

Однако существует простой способ уменьшить отрицательное воздействие мелочей, которые не дают тебе покоя, — отправить их на хранение. Просто опиши все свои тревоги на листке бумаги и положи его в специальную коробку. Это поможет освободить голову от токсичных мыслей.





В конце месяца перечитай записи и выбрось бумажки. Скорее всего, ты увидишь, что все разрешилось само собой и переживания были напрасными.

### **Прогулки на природе**

Общение с природой – это самое сильное лекарство от стресса и напряжения. Чаще бывая на воздухе, ты становишься здоровее, спокойнее и счастливее. Прогулки улучшают настроение, снижают тревожность, положительно влияют на работу мозга. Так что постарайся хотя бы полчаса в день проводить в парке, заповеднике, саду, горах, лесу, у реки или озера. Не сиди сутками в помещении, особенно в ясную погоду!

Во время прогулки не думай о проблемах. Просто внимательно смотри по сторонам. Отмечай оттенки, запахи, звуки. Полюбуйся красивыми цветами, насладись ароматом свежескошенной травы, понаблюдай за птицами и бабочками. Подставь лицо солнцу и почувствуй, как тебя наполняет радость!

«КРАСОТА ВО ВСЕМ, НО НЕ ВСЕ ЕЕ ЗАМЕЧАЮТ»  
КОНФУЦИЙ

## **Цифровой детокс**

Время от времени полезно отдохнуть от телефона, планшета, компьютера, игровой приставки и других устройств. На то есть множество причин. Мерцающие экраны нарушают ритмы сна. Из телевизора и Интернета на нас обрушивается слишком много информации, а это ухудшает работоспособность мозга. Социальные сети снижают нашу самооценку: листая чужие профили, мы постоянно сравниваем себя с другими людьми и забываем, что перед нами отредактированная, идеальная версия их жизни.



Конечно, в современном мире трудно совсем обойтись без гаджетов, но мы вполне можем устроить себе небольшую передышку. Попробуй один из следующих методов.

1. Если ты пока не готов к радикальным мерам, начни с легкой версии цифрового детокса: отключи все электронные устройства на один час. Чем можно заняться в это время? Почитай книгу, порисуй, приберись в комнате, прогуляйся, сделай разминку, поиграй с домашним питомцем или придумай что-нибудь еще.

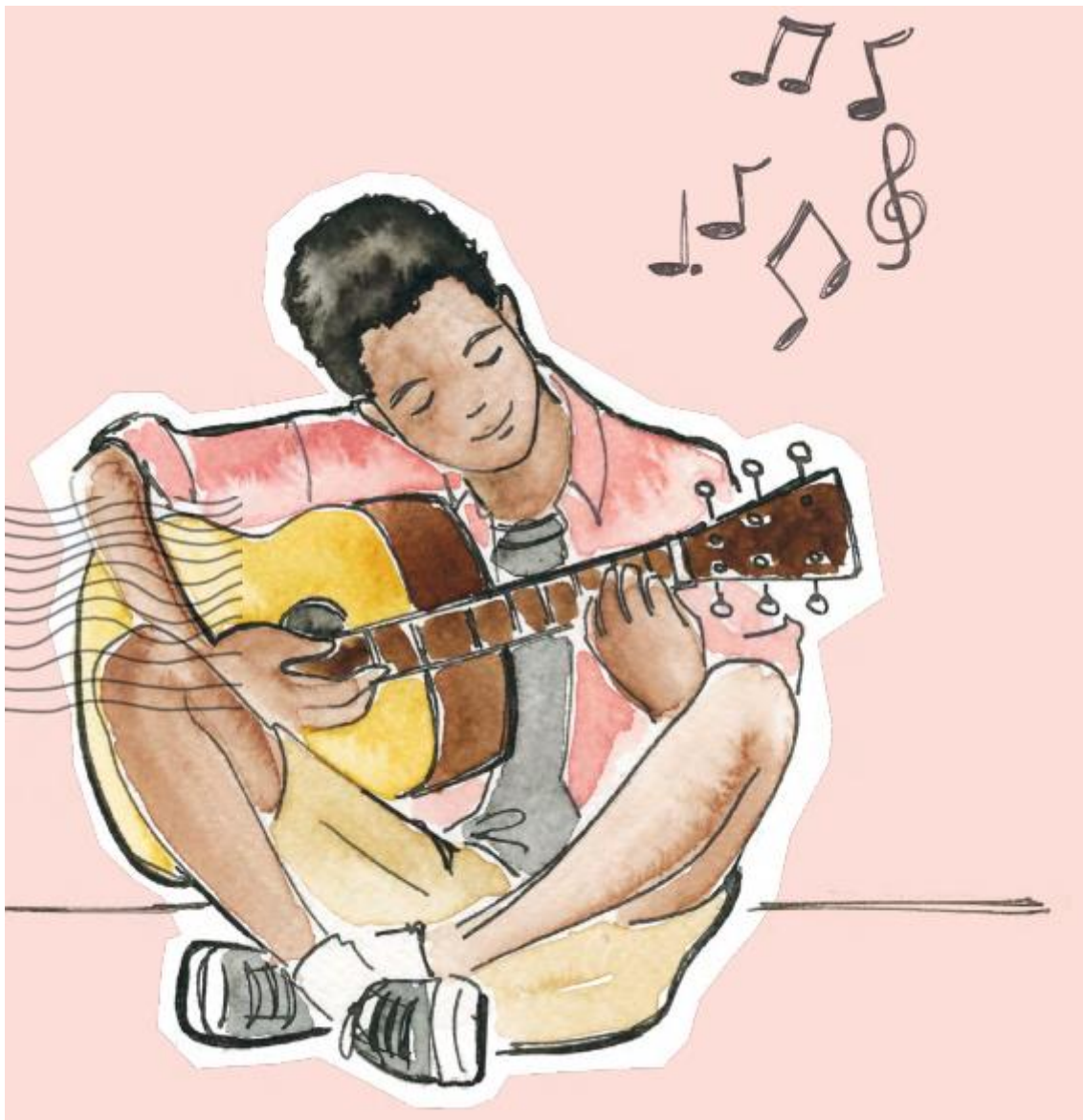
2. С этого дня установи себе правило: никаких экранов после восьми вечера.

3. Попробуй провести без телефона, компьютера и телевизора целый день (например, субботу или воскресенье).

4. Во время каникул устрой себе недельный детокс. Тебе нужно будет продержаться без электронных устройств семь дней! Справишься? Предложи своим друзьям тоже поучаствовать в этом эксперименте.

## **Хобби-терапия**

Хобби – это замечательный способ отвлечься от повседневных забот, расширить кругозор, самореализоваться и почувствовать себя счастливее. Найди дело, которое тебя вдохновляет. Научись чему-нибудь, если давно об этом мечтаешь. Не бойся пробовать новое!



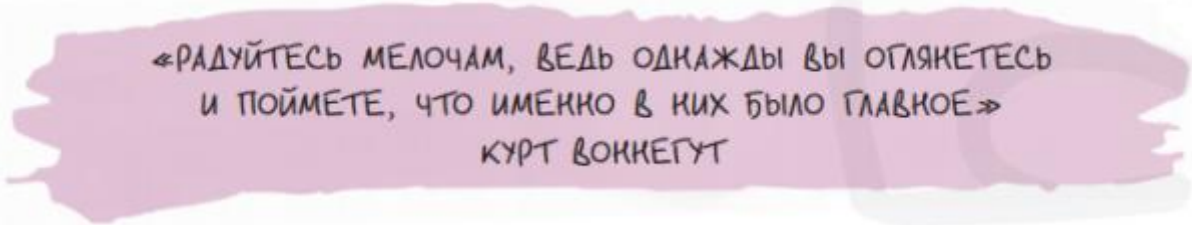
Можешь выбрать что-то из этого списка:

- фотография;
- вязание;
- шитье;
- плетение из бисера;
- кулинария;
- программирование;
- сочинение рассказов;
- танцы;
- моделирование;
- актерское мастерство;
- шахматы;
- любой вид спорта на твой вкус;
- игра на музыкальном инструменте.

**Дневник благодарностей**

Как утверждают ученые, благодарность полезна для здоровья. Когда ты испытываешь это чувство, то концентрируешься на приятных моментах и вспоминаешь хороших людей, а твое настроение автоматически улучшается.

Заведи специальный блокнот и каждый вечер записывай в него несколько вещей, за которые ты благодарен прошедшему дню. Ничего страшного, если это будут какие-нибудь мелочи: интересный разговор с другом, солнечная погода, отличная оценка за контрольную, вкусный ужин, который приготовила мама... Помни: даже в самые темные времена можно почувствовать себя счастливым, если обращать внимание на светлые стороны жизни.



«РАДУЙТЕСЬ МЕЛОЧАМ, ВЕДЬ ОДНАЖДЫ ВЫ ОГЛЯНЕТЕСЬ  
И ПОЙМЕТЕ, ЧТО ИМЕННО В НИХ БЫЛО ГЛАВНОЕ»  
КУРТ ВОННЕГУТ