

1. **Возьмите паузу.** Основной источник стресса – это перенапряжение, поэтому бороться с ним помогает отдых. Но это не значит, что нужно целыми днями сидеть перед телевизором, отдыхайте активно, отправляйтесь на природу, на свежий воздух.
2. **Витаминотерапия.** Стрессовое состояние заставляет человеческий организм включать все внутренние резервы, чтобы поддержать его работоспособность употребляйте в пищу полезные продукты, насыщенные витаминами С (яблоки, помидоры, шиповник) и В (сухофрукты, капуста, свекла, миндаль, куриная печень, рыба и т.д.).
3. **Употребление в пищу продуктов, способствующих улучшению настроения.** Как известно, незаменимым помощником в борьбе со стрессом является гормон счастья – серотонин, а такие продукты, как бананы, миндаль, шоколад и многие другие способствуют его выработке. Но не все продукты помогут вам в борьбе со стрессом, ограничьте употребление сахара, кофеина и жирной пищи по мере возможности.

4. **Ароматерапия.** Еще с древних времен известно благоприятное воздействие ароматных эфирных масел. Успокаивающе действуют эфирные масла розы, лаванды, жасмина и кипариса.
5. **Задумчивая беседа,** как способ снятия стресса, очень эффективна. Иногда человеку в состоянии эмоционального напряжения просто необходимо выговориться, часто чтобы увидеть проблему под другим углом достаточно просто озвучить ее. Тут Вам помогут близкие люди, лучшая подруга или друг, или, можно обратиться к психологу.
6. **Займитесь спортом.** Бороться со стрессовыми ситуациями помогают занятия спортом, а также они делают организм более устойчивым к эмоциональным воздействиям.
7. Древнейшая система – **йога.** При помощи йоги можно расслабиться, разобраться в себе, а также укрепить мышцы. Попробуйте медитировать. Закрыв глаза, дышите глубоко и медленно.
8. **Берегите себя.** Избегайте ситуаций, которые могут привести к эмоциональному расстройству.
9. **Почаще улыбайтесь.** Если улыбаться чаще, то можно вызвать хорошее настроение на подсознательном уровне. Хвалите себя
10. **Радуйтесь жизни.** Нужно научиться радоваться жизни. Побольше общения и смеха в компании друзей и близких. Совместный поход в кино, кафе или боулинг отвлечет вас от ваших проблем.

1. **Возьмите паузу.** Основной источник стресса – это перенапряжение, поэтому бороться с ним помогает отдых. Но это не значит, что нужно целыми днями сидеть перед телевизором, отдыхайте активно, отправляйтесь на природу, на свежий воздух.
2. **Витаминотерапия.** Стрессовое состояние заставляет человеческий организм включать все внутренние резервы, чтобы поддержать его работоспособность употребляйте в пищу полезные продукты, насыщенные витаминами С (яблоки, помидоры, шиповник) и В (сухофрукты, капуста, свекла, миндаль, куриная печень, рыба и т.д.).
3. **Употребление в пищу продуктов, способствующих улучшению настроения.** Как известно, незаменимым помощником в борьбе со стрессом является гормон счастья – серотонин, а такие продукты, как бананы, миндаль, шоколад и многие другие способствуют его выработке. Но не все продукты помогут вам в борьбе со стрессом, ограничьте употребление сахара, кофеина и жирной пищи по мере возможности.

4. **Ароматерапия.** Еще с древних времен известно благоприятное воздействие ароматных эфирных масел. Успокаивающе действуют эфирные масла розы, лаванды, жасмина и кипариса.
5. **Задумчивая беседа,** как способ снятия стресса, очень эффективна. Иногда человеку в состоянии эмоционального напряжения просто необходимо выговориться, часто чтобы увидеть проблему под другим углом достаточно просто озвучить ее. Тут Вам помогут близкие люди, лучшая подруга или друг, или, можно обратиться к психологу.
6. **Займитесь спортом.** Бороться со стрессовыми ситуациями помогают занятия спортом, а также они делают организм более устойчивым к эмоциональным воздействиям.
7. Древнейшая система – **йога.** При помощи йоги можно расслабиться, разобраться в себе, а также укрепить мышцы. Попробуйте медитировать. Закрыв глаза, дышите глубоко и медленно.
8. **Берегите себя.** Избегайте ситуаций, которые могут привести к эмоциональному расстройству.
9. **Почаще улыбайтесь.** Если улыбаться чаще, то можно вызвать хорошее настроение на подсознательном уровне. Хвалите себя
10. **Радуйтесь жизни.** Нужно научиться радоваться жизни. Побольше общения и смеха в компании друзей и близких. Совместный поход в кино, кафе или боулинг отвлечет вас от ваших проблем.

Упражнение «Голова»

Цель: снять неприятные соматические ощущения, боли в области головы.

Станьте прямо, свободно расправив плечи, откинув голову назад. Постарайтесь почувствовать, в какой части головы локализовано ощущение тяжести. Представьте себе, что на вас громоздкий головной убор, который давит на голову в том месте, в котором вы чувствуете тяжесть. Мысленно снимите головной убор рукой и выразительно, эмоционально сбросьте его на пол. Потрясите головой, расправьте рукой волосы на голове, а затем сбросьте руками вниз, как бы избавляясь от головной боли. Упражнение выполните 3-4 раза.

Памятка для педагогов.

«Как стать стрессоустойчивым?»



Упражнение «Голова»

Цель: снять неприятные соматические ощущения, боли в области головы.

Станьте прямо, свободно расправив плечи, откинув голову назад. Постарайтесь почувствовать, в какой части головы локализовано ощущение тяжести. Представьте себе, что на вас громоздкий головной убор, который давит на голову в том месте, в котором вы чувствуете тяжесть. Мысленно снимите головной убор рукой и выразительно, эмоционально сбросьте его на пол. Потрясите головой, расправьте рукой волосы на голове, а затем сбросьте руками вниз, как бы избавляясь от головной боли. Упражнение выполните 3-4 раза.

Памятка для педагогов.

«Как стать стрессоустойчивым?»



--	--	--	--