

Современным подросткам необходимо уметь справляться со стрессом, чтобы избежать умственного и эмоционального истощения. Делимся хорошими идеями из книги «50 шагов к себе». Эти методы помогут расслабиться, успокоить нервную систему, восстановить энергию, обрести вдохновение и вернуть вкус к жизни. Кстати, они будут полезны и взрослым!

Добрые записки

Трудно оставаться несчастным, когда даришь радость другим людям.

Напиши на открытках или стикерах добрые пожелания, шутки, анекдоты, ободряющие слова и вдохновляющие цитаты. Носи эти листочки с собой и оставляй в подходящих местах, например:

- на зеркале в школьном туалете;
- на подносе в столовой;
- за дворниками автомобиля;
- на подоконнике в подъезде;
- на остановке;
- между страницами библиотечной книги;
- в раздевалке;
- на сиденье в маршрутке.

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.



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.

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).

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.

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

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

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.

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!

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
Средняя общеобразовательная школа №25
«Олимп»

Подросткам

Методические рекомендации к проекту
«Гармонизация психологического состояния
обучающихся 5-х классов через
использование арт-терапевтических и
здоровьесберегающих технологий»

Великий Новгород

2023

