**Памятка «Как выработать стрессоустойчивость»**

1. **Необходимо определить  ценности  и приоритеты.**

Правильное определение и четкое разграничение приоритетов, ценностей на  важные, значимые для человека и не столь важные. Если  старшеклассник  будет  разграничивать  то, что по-настоящему дорого и имеет значение в жизни, от того, что вообще никак его не касается, половину стрессов удастся избежать.

1. **Убежденность, самовнушение «у меня все получится, я смогу..».**

Вспомните, что ранее в стрессовой ситуации  вы смогли  хорошо сделать то, что было необходимо, вспомните свой предыдущий положительный опыт – это придаст вам уверенности и сил. Не стоит переживать о том, что сможете вы сделать что-то  или не сможете.

**3. Выбор окружения.**

Стрессовая ситуация может возникнуть и при общении с приятелями. Необходимо уметь выбирать  людей, с которыми приятно, полезно, интересно, которые могут  при необходимости оказать помощь. «Токсические» отношения, систематические конфликты  могут быть между людьми и  в подростковом возрасте, при этом  жизнь будет в постоянном эмоциональном напряжении. Важно научиться ограждать себя от людей, чье общество отнимает у вас спокойствие и жизненную энергию.

**4.  Тайм-менеджмент.**

В подростковом возрасте могут быть ситуации, при которых требуется делать выбор, что-то предпринимать, работать в режиме многозадачности. Тайм-менеджмент  - распределение действий на срочное и важное;  срочное,  но не важное; важное, но не срочное; не срочное и не важное. Данный подход поможет школьникам распределять время и добиваться успехов.

      **5. Внешние раздражители.**

 Определение и устранение внешних раздражителей -

• отвлекающая музыка (особенно если эта музыка не в нашем вкусе);

• шумы с улицы,

• сквозняки, дующие или на нашу шею, или по ногам;

• слишком тусклое или, наоборот, слишком яркое освещение, из-за которого напрягаются и сильно устают глаза;

• неприятные запахи;

• неудобное расположение оргтехники, особенно провода, о которых можно легко споткнуться и упасть;

• неудобное расположение мебели и каких-нибудь коробок;

• некомфортная температура в помещении;

Необходимо самостоятельно определить  то, что создаёт неблагоприятную обстановку. Постарайтесь создать комфорт и уют, особенно когда выполняете трудную или длительную работу.

**6. Внутренние раздражители.**

Определение и устранение внутренних раздражителей-

- боль (контролировать свое здоровье, заботиться о себе),

- чувство голода - из-за чувства голода снижается тонус, желание что-либо делать. Появляется усталость, апатия.  Становится труднее концентрировать своё внимание и о чём-либо думать. В это время мы очень слабы и подвержены вредному воздействию стресса.

      7**. Упражнение «Зато…»**

Справиться со стрессом поможет упражнение «Зато..». Вы делаете работу, которая не очень вам нравится, при этом вы себе говорите – «Зато, когда я закончу эту работу, я пойду смотреть мой любимый фильм, пойду гулять с друзьями и проч.»

**8.** **Ищите хорошее и умейте не замечать плохое.**

Рекомендуем не обращать большого внимания на негатив, ограничивайте себя в желании смотреть и обсуждать чьё-либо недостойное поведение или какую-нибудь неприятную ситуацию. Не тратьте на эту «грязь» своё время,   свои силы и энергию. Вокруг нас много хорошего, замечательного, красивого и чудесного – ищите это, наслаждайтесь и любуйтесь, восхищайтесь и говорите об этом.

      **9. Работа с дыханием.**

 Дыхание помогает эффективно противостоять стрессу и снять напряжение: сделайте обычный вдох, а потом длинный выдох. Пусть выдох будет примерно в 3 раза длиннее вдоха. И помните, что дышать лучше через нос. Затем опять обычный вдох и длинный выдох. Рекомендуется дышать  около 2-3 минут. Вы почувствуете эффект: успокоение, расслабление, уходят головные боли, нормализуется  сердцебиение  и вы чувствуете, что вновь обрели состояние уравновешенности и вновь владеете собой.