

СОВЕТЫ
ДЛЯ ПОДРОСТКОВ



ТРЕВОГА И СТРЕСС

СПОСОБЫ
САМОПОМОЩИ

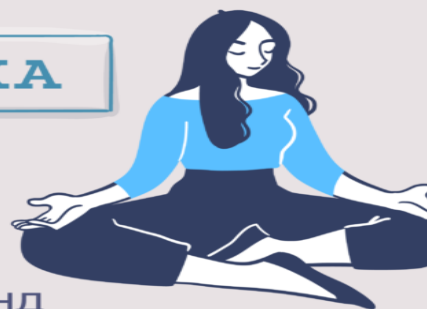


ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

Дыхательные упражнения успокаивают, помогают мыслить ясно и рационально. Они основаны на чередовании циклов «вдох-выдох».

КЛАССИЧЕСКАЯ ТЕХНИКА

- Медленный глубокий вдох через нос так, чтобы максимально «надулся» живот. Дыши животом, а не грудью
- Задержи дыхание на несколько секунд
- Неторопливый выдох через приоткрытый рот, чтобы из легких вышел весь воздух. Выдох длится в два раза дольше, чем вдох



**Выполни 10 циклов «вдох-задержка-выдох»
в течение 1-3 подходов**

АКТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ

- Движения помогают:**
- ✓ высвободить напряжение без вреда себе и окружающим
 - ✓ сфокусироваться на настоящем моменте

ТЕХНИКИ ЗАЗЕМЛЕНИЯ ДЛЯ ТЕЛА

- Похлопать себя по плечам, груди, рукам, ногам; энергично смахнуть с себя воображаемые пылинки, словно они осели на всех частях тела
- Интенсивно потереть мочки ушей
- Помассировать виски
- Резко сжать и разжать кулаки
- Пошевелить пальцами рук и ног

Подручные средства:

*Сжимать и разжимать в руках мячик, комок пластилина, камушек
Порвать на мелкие клочки газеты, тетради, блокноты
Побить кулаком в подушку*



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- Поднимись и спустись по лестнице
- Поприседай
- Бегай
- Прыгай
- Танцуй

Выполняй физкультурную зарядку, посещай спортивные секции или фитнес-клуб.

ПРОГУЛКИ

Гуляй на природе среди приятных пейзажей. Мысли упорядочиваются, настроение улучшается.

ЗАБОТА О ТЕЛЕ

- Прими душ или ванну с ароматными средствами: пеной, гелем, мылом и т.д.
- Сделай массаж там, где напряжены мышцы



ОЙ, БОЮСЬ, БОЮСЬ!

Тебя буквально трясет от переживаний?

В помощь – упражнение для расслабления

«ОЙ, БОЮСЬ, БОЮСЬ!»

Сильно напряги мышцы рук, ног, лица.

Потряси всем телом будто бы в порыве жуткого испуга минимум 30 секунд.

Если нервная дрожь не проходит, повтори еще раз или больше.

Спрячься в укромном месте – подальше от окружающих.



ДНЕВНИК ПОЗИТИВА

Он тренирует навык отслеживания позитивных моментов в разных ситуациях, включая тревожные и стрессовые. Веди его регулярно – ежедневно или раз в несколько дней.

ОТМЕЧАЙ В ДНЕВНИКЕ:



- ✓ свои успехи, достижения
- ✓ все то хорошее, что случилось с тобой в течение дня/недели/месяца

Это не только масштабные события вроде победы в городском конкурсе.

Записывай любые детали:

- теплая солнечная погода
- душевный комплимент
- поход в кино с друзьями
- четверка за контрольную работу
- вместо ожидаемой тройки и т.д.