**СКОРАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОСТРОМ СТРЕССЕ**

1. Умойтесь холодной водой. Выпейте воды или, лучше, сока.

2. Найдите в теле напряженные мышцы и расслабьте их. По­трясите кистями, руками, ногами.

3. Сожмите кисти в кулак что есть силы и продержите их так 10 секунд. Сбросьте напряжение. То же самое проделайте с лок­тями, плечами, ногами, животом.

4. Вдохните животом и медленно выпускайте воздух. Мычи­те при этом, как будто вы стонете.

5. Переведите нервное напряжение в мускульное - пробеги­тесь и помашите руками.

6. Помассируйте тело - погладьте себя с ног до головы, по­хлопайте и пощипите руки, ноги, тело, разотрите шею.

7. Сделайте себе массаж лица и головы. Помассируйте «мышцы радости», которые находятся в верхней части щек.

8. Переключите внимание на посторонний объект. Это мо­жет быть блестящий шарик, на котором можно сконцентриро­вать внимание, или простая безделушка. Внимательно рассмот­рите их. Найдите в них что-то новое.

9. Нарисуйте вашу стрессовую ситуацию. Сожгите рисунок. Уменьшите значение события. Скажите себе: «Это не конец све­та! Мы еще поживем! Бывали дни и похуже! Я все равно себя люблю!» Пошлите все к чертям и прогуляйтесь без спешки, гля­дя на толпу и красивых людей.

10. Закройте глаза. Мысленно представьте себе тихое место, в котором вам было бы хорошо и комфортно. Это то место, ко­торое психологи называют «безопасное место, в котором вос­станавливаются ресурсы». Побудьте в нем несколько минут.

11. Подумайте о ваших друзьях и близких, которые вас лю­бят несмотря ни на что. Улыбнитесь им. Вы в полном порядке.

**Помните! Наличие проблем свидетельствует, что вы человек,**

**а умение их решать - что вы счастливый человек.**

**Педагог – психолог: Ремер Карина Анатольевна**