

Сам себе психолог

Памятка для учащихся

- 1. Определите свои главные жизненные цели. Даже самые скромные достижения на пути к цели к повысят твою уверенность в себе, а значит, и улучшает твоё эмоциональное состояние.**
- 2. Не оставайся один на один со своими проблемами. Правило «Три П»: поговори, позвони, посоветуйся.**
- 3. Причина твоего стресса – конфликт? Тогда постарайся наладить отношения.**
- 4. Решай проблему, когда она реально возникает. А если тревожные мысли не дают покоя, постарайся отвлечься, например, почитай интересную книгу.**
- 5. Выбирай для домашней обстановки тона зелено-голубой гаммы, они производят успокоительное действие.**
- 6. Обсуди свои проблемы с близкими (лучше в выходной день).**
- 7. Прежде, чем отвергнуть чье-либо видение проблемы, взгляди на решение проблемы – выслушай.**
- 8. Утром не хватает 15-20 минут? Не проще ли встать пораньше? Короче, научись распределять время.**
- 9. Смех и юмор улучшает самочувствие. Смотри комедии всей семьей.**
- 10. Музыка- отличные способы улучшения эмоционального самочувствия. Слушай любимую музыку почаще, выбирай в зависимости от настроения ту, которая вас успокаивает или, наоборот, бодрит.**
- 11. Стресс хорошо снимает физическими нагрузками. Запишись в спортивную секцию.**