***Если жизнь кажется невыносимой, помни…***

* Проблемы бывают в жизни у каждого человека
* Из каждой ситуации есть выход!
* Если ты не видишь выхода – ложись спать. Выход может тебе присниться
* Можно плакать, хлопать дверями, рвать бумагу, громить пластиковые бутылки. Можно надеть кроссовки и бежать, бежать, бежать, пока не откроется «второе дыхание»…
* Можно поделиться своей болью с другом или родителями, педагогами. Если стесняешься или не хочешь рассказывать им, обратись к психологу, можно анонимно, не называя своего настоящего имени, – напиши на электронную почту o.cozel@yandex.ru
* Всегда помни, что жизнь прекрасна, даже если иногда кажется, что это не так!

***Помоги себе сам***

(скорая помощь при стрессе)

1. Умойся холодной водой. Выпей воды

2. Потряси кистями, руками, ногами

3. Сожми кисти в кулак что есть силы и продержи их так 10 секунд. Сбрось напряжение.

4. Вдохни животом и медленно выпускай воздух. Мычи при этом, как будто ты стонешь

5. Переведи нервное напряжение в мускульное – пробегись и помаши руками

6. Сделай себе массаж лица и головы. Помассируй «мышцы радости», которые находятся в верхней части щек

7. Переключи внимание на посторонний объект. Это может быть блестящий шарик, на котором можно сконцентрировать внимание, или простая безделушка. Внимательно рассмотри их. Найди в них что-то новое

8. Подумай о твоих друзьях и близких, которые тебя любят, несмотря ни на что.

*О.М.Козел,*

*педагог-психолог*