

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА

### КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ В СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ?

1. Объективно оценить ситуацию, чего именно вы боитесь, какова причина этого страха.
2. Не принимать никаких решений в стрессовых ситуациях, «сгоряча».
3. Уделяйте больше времени на сон. Желательно ложиться спать за 2-3 часа до полуночи.
4. Чаще бывайте на свежем воздухе.
5. Составьте свой режим дня, которому вы будете следовать.
6. Старайтесь соблюдать правильный режим приема пищи.
7. Питание должно быть рациональным и сбалансированным. Больше употребляйте фруктов и овощей.
8. Ведите здоровый образ жизни.
9. Старайтесь избегать конфликтных ситуаций дома и в школе. Устраняйте причины их появления.
10. Находите время на свой отдых. Отдыхайте правильно.
11. Уважайте и любите самого себя со всеми достоинствами и недостатками.
12. Научитесь контролировать свое эмоциональное поведение.
13. Настраивайтесь и думайте только о хорошем, о положительных результатах в любом деле.
14. Чаще улыбайтесь людям и самому себе.