

Як зменшити стрес на початку навчального року



Щоб позбутися стресу, розподіліть свій день і приділіть час відпочинку

Щоб позбутися стресу, розподіліть свій день і приділіть час відпочинку. Послухайте улюблену музику, потанцюйте, заспівайте пісню, поспіть або подивіться фільм, погуляйте, пострибайте на батуті або погойдайтесь на гойдалках, прийміть душ. Лягайте раніше спати і за 2 години до сну не користуйтеся телефоном та планшетом.

Підтримуйте добрі стосунки з викладачами, в скрутну хвилину вони не підведуть, зрозуміють і пробачать, адже вони теж люди. Якщо відчуваєте стрес біля дошки, то глибоко вдихніть і уявіть, що у класі лише ви і вчитель.

Приготуйте щось смачненьке, випийте гарячого зеленого чаю, а можна просто з'їсти шоколадку чи банан. Взагалі, беріть зі собою солодощі або щось дуже кисле.

Намалюйте узор або розфарбуйте картинку. Покришіть крейду або порвіть папір, а ще можна дуже дрібно написати слово, пов'язане з подразником, який спричиняє стрес.

Одягніть одяг синіх відтінків, бо синій колір діє заспокійливо.

Обладняйте своє робоче місце так, щоб у ньому було затишно і спокійно особисто вам. Запаліть свічку.

Заведіть собі маленьку, але обов'язково м'яку подушечку для зняття стресу і завжди беріть її з собою – на ній можна полежати, поплакати в неї.

Займіться справою, яка приносить радість. Запишіться на гурток, а якщо він не сподобається, спробуйте інший. Шукайте своє, а раптом щось зацікавить.

Заведіть рибок. Добре, якщо є собака або кішка, спілкування з ними заспокоює, особливо перед виходом до школи.

Не вступайте в діалог з людьми, які неприємні вам.

Спілкуйтеся з близькими. Вимовляйте те, що наболіло, кричіть на всю силу або поплачте.

Не соромтеся просити допомоги і допомагати товаришам.

Якщо зранку у вас поганий настрій, то тримайте класний чат увімкненим, там неодмінно буде якщо не відповідь, то підтримка.

Щоб не було проблем з однокласниками, давайте іноді списувати.

Ставтеся до деяких неминучих ситуацій з гумором. Наприклад, якщо ви спізнюєтеся, то говоріть собі, що ви завжди у потрібний час у потрібному місці, але постарайтеся більше не запізнюватися. Згадуйте якісь хороші, смішні моменти з життя. Жартуйте з друзями, але не перетворюйтеся на клоуна.

Знайдіть, за що себе похвалити, згадайте приємні моменти дня, наприклад, компліменти.

Довіряйте своєму талісману, наприклад, щасливому браслету, і не забудьте взяти його на іспит. До речі, на іспиті буде лише те, що ви вивчали, і не більше.

Потрібно пам'ятати, що навіть низька оцінка не зможе серйозно змінити ваше життя.

Розвивайте навички самонавіювання. Постійте, заплющивши очі, хвилин п'ять і уявіть, що все добре. Говоріть собі: «Я все можу!». Повірте, це заспокоює.

Стреси загартовують, допомагають себе зрозуміти, а подолання труднощів робить людину щасливішою.