**Рекомендации**

**Как справиться со стрессом**

Современным подросткам необходимо уметь справляться со стрессом, чтобы избежать умственного и эмоционального истощения.

**Творческий час.** Есть ли у тебя любимое место недалеко от дома — кафе, парк, библиотека, соседний двор? Пора наведаться туда! Возьми с собой блокнот и ручку или альбом для рисования и карандаши.

Сначала просто посиди и понаблюдай, что происходит вокруг. Отмечай звуки, запахи, свои эмоции. Рассматривай людей. А потом принимайся за творчество: нарисуй то, что тебя впечатлило; напиши рассказ об этом месте или о ком-то из прохожих; придумай стихотворение; сочини комикс; сделай художественные фотографии или сними короткометражку.

**Доска вдохновения.** На доску вдохновения можно поместить все, что тебя мотивирует, заряжает и окрыляет: любимые цитаты, важные слова, фотографии, рисунки, портреты людей, на которых ты равняешься, списки целей, памятные безделушки из поездок…

**Добрые записки.** Трудно оставаться несчастным, когда даришь радость другим людям. Напиши на открытках или стикерах добрые пожелания, шутки, анекдоты, ободряющие слова и вдохновляющие цитаты. Носи эти листочки с собой и оставляй в подходящих местах.

**Тревожная коробка.** Люди часто переживают из-за каких-нибудь пустяков, которые уже через месяц не будут иметь никакого значения. Чем дольше мы думаем о том, что нас беспокоит, тем навязчивее становятся тревожные мысли. А это серьезный стресс для организма!

Однако существует простой способ уменьшить отрицательное воздействие мелочей, которые не дают тебе покоя, — отправить их на хранение. Просто опиши все свои тревоги на листке бумаги и положи его в специальную коробку. Это поможет освободить голову от токсичных мыслей.

**Прогулки на природе.** Общение с природой — это самое сильное лекарство от стресса и напряжения. Чаще бывая на воздухе, ты становишься здоровее, спокойнее и счастливее. Прогулки улучшают настроение, снижают тревожность, положительно влияют на работу мозга.

**Цифровой детокс.** Время от времени полезно отдохнуть от телефона, планшета, компьютера, игровой приставки и других устройств. На то есть множество причин. Мерцающие экраны нарушают ритмы сна. Из телевизора и Интернета на нас обрушивается слишком много информации, а это ухудшает работоспособность мозга. Социальные сети снижают нашу самооценку: листая чужие профили, мы постоянно сравниваем себя с другими людьми и забываем, что перед нами отредактированная, идеальная версия их жизни.

1. Если ты пока не готов к радикальным мерам, начни с легкой версии цифрового детокса: отключи все электронные устройства на один час. Чем можно заняться в это время? Почитай книгу, порисуй, приберись в комнате, прогуляйся, сделай разминку, поиграй с домашним питомцем или придумай что-нибудь еще.

2. С этого дня установи себе правило: никаких экранов после восьми вечера. 3. Попробуй провести без телефона, компьютера и телевизора целый день (например, субботу или воскресенье). 4. Во время каникул устрой себе недельный детокс. Тебе нужно будет продержаться без электронных устройств семь дней! Справишься? Предложи своим друзьям тоже поучаствовать в этом эксперименте.

**Хобби-терапия.** Хобби — это замечательный способ отвлечься от повседневных забот, расширить кругозор, самореализоваться и почувствовать себя счастливее. Найди дело, которое тебя вдохновляет. Научись чему-нибудь, если давно об этом мечтаешь. Не бойся пробовать новое!

**Дневник благодарностей.** Как утверждают ученые, благодарность полезна для здоровья. Когда ты испытываешь это чувство, то концентрируешься на приятных моментах и вспоминаешь хороших людей, а твое настроение автоматически улучшается.

Заведи специальный блокнот и каждый вечер записывай в него несколько вещей, за которые ты благодарен прошедшему дню. Ничего страшного, если это будут какие-нибудь мелочи: интересный разговор с другом, солнечная погода, отличная оценка за контрольную, вкусный ужин, который приготовила мама… Помни: даже в самые темные времена можно почувствовать себя счастливым, если обращать внимание на светлые стороны жизни.

***Надеюсь, что эти советы помогут тебе избежать утомление и истощение, чувствовать себя более счастливым.***

**Ваша Людмила Борисовна**