***Техники самопомощи***

***Когда человек находится в постоянном напряжении, то у него истощаются психические и физические ресурсы. Чтобы выстоять в стрессовых условиях, нужно поддерживать своё психофизическое состояние. Предлагаем вам, быстрые техники, которые помогут стабилизировать ваше внутреннее состояние при беспокойстве и стрессе.***

**Упражнение «Мои ресурсы»**

Возьмите листок бумаги и разделите страницу на три столбика: «Ресурсные люди», «Ресурсные места», «Ресурсные занятия». В каждый столбик впишите пункты из своей жизни, подходящие под каждую категорию. Это простое действие позволит вам оценить источники своих сил и мотивации и сосредоточиться на позитивных моментах своей жизни.

Сохраните этот список и не забывайте пополнять свою «копилку ресурсов» и обращаться к ней по мере необходимости.

**Техника «Арт-терапия»**

Нарисуйте своё переживание, выбрав те цвета, которые подходят вашему настроению. Это может быть абстракция или конкретный персонаж. Здесь нет правильного или неправильного: делайте так, как считаем нужным. Не надо стараться нарисовать красиво. Когда рисунок будет закончен, постарайтесь дополнить его тем, что радует вас, успокаивает, поддерживает, снова используя те цвета, которые отражают это чувство. Задача сделать так, чтобы рисунок уже не приносил негативных эмоций. К тому же **рисование само по себе довольно медитативный и заземляющий процесс.**

**Техника «Дыхание по квадрату»**

Эта техника хорошо работает, **когда нужно успокоиться и полностью сосредоточиться на текущем моменте.**

Примете удобную позу, можно сидя или стоя. Нужно последовательно на каждые четыре счёта сделать вдох — задержать дыхание — выдохнуть — задержать дыхание. Технику нужно повторять в течение 5 минут.

**Техника «Разговор с близким»**

Социальная поддержка — наш мощнейший ресурс для преодоления стрессовых состояний. Общение с близкими и друзьями помогает нам не просто отвлечься и снять напряжение, но и проговорить конкретные проблемы и приблизиться к их решению.

Если вы в данный момент испытываете стресс, один из способов помочь себе — поговорить с тем, кому вы доверяете. Обратитесь к одному из тех, чье имя вы записали в список «Ресурсных людей». В процессе беседы с близким постарайтесь проговорить следующие вопросы:

1. Что вы чувствовали в тот момент, когда произошло событие, заставившее вас испытывать стресс?
2. Что вы делали, чтобы справиться с этими чувствами?
3. Что вы можете сделать, чтобы помочь себе, в ближайшие 24 часа?
4. Что вы чувствуете теперь?

Проговаривая проблему, вы можете взглянуть на свое состояние как бы с другого ракурса. В момент стресса это очень важно.

**Упражнение «Маленькие радости»**

Это еще одно упражнение, направленное на восполнение своих ресурсов.

Выделите полчаса наедине с собой. Налейте душистый чай, включите любимую музыку или звуки природы, расслабьтесь и отвлекитесь от повседневных дел. Возьмите ваш дневник или просто листок бумаги. Подумайте о тех вещах, которые приносят вам радость и удовольствие и составьте из них свой *«Список маленьких радостей»*.

**Техника «Три правила»**

***1. «Маленькие радости» или «Мелочь, а приятно»***

Ищите удовольствие даже в мелочах жизни. Подмечайте все приятные и радостные моменты вашей жизни. Составляйте (хотя бы мысленно) свой «Список маленьких радостей», о котором мы писали выше, и не забывайте регулярно баловать себя маленькими приятностями.

***2. «Отдых всему голова»***

Помните, что человеку просто жизненно необходим качественный отдых. В него входит сон, отдых среди дня, возможность «переключиться» от работы, учебы на что-то приятное.

***3. «Движение — это жизнь»***

Пробуждение силы тела — еще одна важная составляющая здорового эмоционального и психического состояния. Найдите то, что подходит вам — зарядка, танцы, бег, плавание в бассейне, пешие прогулки.

Следуйте этим правилам в повседневной жизни, и вы непременно заметите позитивные изменения в вашем настроении и мироощущении.

**Техника «Граундинг»**

Используя ваши пять каналов восприятия, мы направляем внимание на то, что происходит здесь и сейчас, отвлекая от любых мыслей, в которых

вы застряли.

1. Найти вокруг себя предметы или вещи, которые вы можете увидеть в количестве 5 штук. Их нужно найти, зафиксировать, описать (цвет, форма, размер и т.д.).
2. Далее найти 4 предмета, которые можно потрогать. Также перечисляем, трогаем, фиксируем особенности (текстуру, температуру, особенности поверхности).
3. Приступаем к поиску 3 вещей, которые можно услышать. Слушаем, отмечаем, запоминаем, по возможности можно воспроизвести их или просто описать, найти отличия друг от друга.
4. Следующий этап – ищем 2 предмета, которые можно понюхать. Находим, перечисляем, запоминаем.
5. И последнее, находим одну вещь, которую можно попробовать на вкус. Пробуем, анализируем, фиксируем.

Если вы чувствуете, что не можете сами справиться со стрессовой ситуацией, мы советуем вам обязательно обратиться к специалисту за профессиональной помощью.

**Психологическую помощь и консультацию психолога вы можете получить обратившись по телефонам:**

Телефон республиканской «Детской телефонной линии» - **8-801-100-1611**

Республиканский центр психологической помощи - **+375 17 300 1006**

ГУО «Гимназия-колледж искусств г.Молодечно», ул Ф.Скорины, 45

**педагоги-психологи, тел. 580540**

**педагоги социальные, тел. 580507**

УЗ «Молодечненская центральная районная больница», г.Молодечно, ул.Виленская, 11В, каб.107

**Центр, дружественный подросткам, тел.80296654868**

ГУО «Социально-педагогический центр Молодечненского района

г. Молодечно, ул Ясинского, д.25, **тел. 770260**

 