

Родительское собрание на тему "Приемы снятия эмоционального напряжения у родителей"

В нашей школе МБОУ СОШ с.Виноградное каждый год проводятся групповые занятия для родителей на снятие психоэмоционального напряжения, что помогает в гармонизации их состояния. На мероприятии, которое было проведено 12 мая 2023 года для родителей обучающихся с низкими образовательными результатами, были проведены практические игры и упражнения для снятия психоэмоционального напряжения, которыми родители могут воспользоваться дома, а также по аналогии, которые могут воспроизвести самостоятельно в домашних условиях. А по окончании мероприятия каждый родитель получил ПАМЯТКУ «Как преодолеть стресс».

Сценарий мероприятия "Приемы снятия эмоционального напряжения у родителей"

Цель: ознакомление родителей со способами снижения эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья.

Задачи:

- познакомить родителей с некоторыми приемами релаксации, психологической саморегуляции;
- создать благоприятные условия для продуктивной работы над собой;
- совершенствовать развитие личностных качеств, стабилизируя внутреннюю душевную гармонию.
- показать способы борьбы со стрессом и их благотворное влияние на микроклимат семьи.

Форма проведения собрания – круг, возможно свободное перемещение по кабинету, принятие удобного положения тела во время релаксации.

Ход проведения мероприятия.

Звучит приятная спокойная музыка. Участники тренинга заходят в кабинет.

Вступление.

Дорогие участники, мы рады вас приветствовать!

1. Приветствие: Упражнение «супермаркет».

Добрый вечер уважаемые родители, мы очень рады, что вы посетили сегодня наше родительское собрание и надеемся, что тема собрания будет полезной и интересной для вас.

Я хочу попросить вас помечтать немного.

Представьте себе большой трехэтажный супермаркет. На первом этаже его продаются товары самого низкого качества, но и по самой низкой цене. На втором этаже, качество товаров лучше, но и цена средняя. А на третьем этаже, даже пахнет по-другому: натуральной кожей, свежей выпечкой, дорогим парфюмом. Товары этого этажа самого высокого качества. Но и цена на них самая высокая. А теперь отбросьте все свои материальные трудности, принципы и сомнения и ответьте мне на вопрос. На каком этаже вы бы хотели покупать товары?

(ответы родителей)

Конечно же мы хотим в жизни получать все самое лучшее. Но, как и супермаркете за это приходится платить больше. Так же и в воспитании ребенка. Если мы хотим получить воспитанного, уверенного в себе, умного ребенка, то нужно больше уделять ему времени и тратить на его воспитание много сил.

Сегодня мы собрались здесь, чтобы дать вам подсказки как воспитать детей и сохранить свое здоровье.

2. Знакомство.

Но для начала давайте познакомимся с вами и вашими семьями.

Упражнение «Волшебная коробочка» (мешочек)

У меня в руках волшебная коробочка. В ней находятся разные предметы. Сейчас каждый из вас возьмет предмет из коробочки и попытается рассказать, как этот предмет связан с их семьей, чем похож на семью или на ее традиции.

Например: Я достаю из коробочки камешек. Он такой же гладкий как взаимоотношения в моей семье. А они зависят от тепла, которое мы дарим друг другу. Если камешек держать в руке, то он будет теплый, а если оставить на морозе, то станет холодным.

(проводится упражнение)

(Предметы в коробочке: ложка, камень, платочек, ручка, зеркало, конфета, скотч...)

Одинаковых семей не существует. В каждой семье есть свои традиции и свои особенности. Именно в семье закладываются основы характера и нравственного облика, именно от семьи во многом зависит направление интересов и склонностей детей.

Все семьи разные, да и одинаковых детей не бывает. Так что нельзя разработать и дать один практический совет на всех. Но мы все же подготовили для вас несколько советов по воспитанию ребенка и предоставляем вам выбрать самостоятельно, какие из них пригодятся вам.

Как приятно видеть Вас в хорошем настроении! Психологи постоянно напоминают нам, что «каждый день находить повод, чтобы хоть немного посмеяться».

Наверное, каждый из вас попадал в стрессовые ситуации. Итак, наш сегодняшний тренинг направлен на развитие навыков стрессоустойчивости, на снятие эмоционального напряжения.

Лекция

Современное общество находится в состоянии нравственно- культурного кризиса. Разнообразные источники массовой информации навязывают западный образ мышления, когда семейные отношения отходят на задний план, а приоритет отдается эгоизму и ложной независимости. Однако в России всегда считались важными семейная поддержка, уважительное отношение к старшим. “Почитай отца и мать твою”, - этот завет передан нам предками. Общепризнанный идеал - человек, уважающий своих родителей, старших родственников, оказывающий поддержку младшим. Такой человек будет с уважением относиться и к другим людям, что позволит ему в дальнейшем найти свое место в обществе. В связи с этим семейное воспитание следует рассматривать в качестве неотложной важнейшей задачи, если мы хотим сохранить страну, общество, человека и “человеческое в человеке”.

Порой избежать эмоционального напряжения просто невозможно. Ни для кого не секрет, что наш мир полон стресса – транспорт, проблемы на работе, нехватка денег и времени. Все это постоянно давит на современного человека. Но и с этим стрессом можно бороться. Конечно, нелишними будут попытки избавиться от факторов, приводящих к эмоциональному напряжению.

Впрочем, в большинстве случаев достаточно изменить не стрессовые факторы, а отношение к ним. Следующие методы помогут Вам сохранять спокойствие и

находиться в состоянии гармонии даже в моменты, когда трудности окружают Вас со всех сторон.

1. **Разбейте задачу на части.** Этот метод помогает, когда кажется, что проблему просто невозможно решить. Но если разбить её на несколько небольших частей, оказывается, что все не так страшно, как казалось поначалу. Главное – не позволить эмоциям захватить Вас, не впасть в истерику. Попробуйте размышлять – что Вы можете сделать в первую очередь, что после этого и т.д.

2. **Разработайте план действий.** Часто эмоциональное напряжение нарастает из-за того, что отсутствует четкий план действий. Человека мучает неизвестность – что и как будет, как подготовиться к возможным ситуациям. Постарайтесь найти как можно больше информации об ожидаемом событии, это Вас успокоит и настроит на конструктивное восприятие окружающей действительности.

3. **Обдумайте все возможные варианты развития событий.** Иногда построить план просто невозможно из-за недостатка информации. Бывает и так, что боязнь провала парализует человека и толкает на необдуманные поступки. Попробуйте рассмотреть все варианты – как Вы поступите в том или ином случае. Задумайтесь, что будет, если Ваше дело действительно провалится с треском? Так ли это страшно? Чаще всего оказывается, что неразрешимых ситуаций нет, всегда можно найти выход. Понимание этой простой вещи успокаивает и помогает снять напряжение.

4. **Займитесь спортом.** Большинство людей никак не связывают свое физическое состояние с эмоциональным. Между тем, часто депрессия бывает вызвана банальной нехваткой эндорфинов – «гормонов счастья». Наш организм вырабатывает их сам, под воздействием физических нагрузок. Кроме того, спорт помогает отвлечься на время от печальных мыслей и сосредоточиться на работе тела.

5. Эмоциональное напряжение отлично **снимает вода**, не зависимо от того, принимаете ли вы контрастный душ, или выбираете время для похода в бассейн.

6. Снять эмоциональное напряжение хорошо **помогают пешие прогулки**, особенно хороши прогулки на свежем воздухе вдали от города.

7. **Не позволяйте себе грустить.** Есть множество способов избавиться от негативных мыслей – от посиделок в кафе с подругами и до просмотра комедии. Как только чувствуете, что отрицательные эмоции накапливаются, постарайтесь заменить их позитивными.

И хотя жить лучше с любовью, здоровая агрессивность бывает нужна. Тот, кто боится собственной агрессивности, рано или поздно все равно взрывается.

Сегодня мы поговорим с вами и о психоэмоциональном напряжении, и что с ним делать. Как вы считаете, что это вообще такое?

Эмоциональное напряжение – это механизм, способный активизировать и мобилизовать все ресурсы организма, направленные на решении тех или иных задач при минимальной информации и сжатые временные сроки.

В соответствии с той или иной ситуацией возбуждение преобразуется в эмоции, которые в свою очередь преобразуются в сенсорные (чувствительные) и моторные (двигательные) действия.

От того насколько высока мотивация тех или иных побуждений, зависит насколько повышается **стадия эмоционального напряжения**.

1 стадия – мобилизация активности. На этой стадии существенно повышается физическая и умственная работоспособность, позволяющая решить сложные и нестандартные задачи при существенной ограниченности во времени. Если такая мобилизация организма оказывается дефицитной для организма, то **эмоциональное напряжение** переходит во вторую стадию.

2 стадия – стеническая отрицательная эмоция. Для второй **стадии эмоционального напряжения** характерна предельная мобилизация всех внутренних ресурсов организма, проявляющаяся в злости, гневливости, одержимости и ярости. Если организм ощущает нехватку внутреннего ресурса, то наступает третья **стадия эмоционального напряжения**.

3 стадия – астеническая отрицательная эмоция, выражающаяся состоянием страха и тревоги, ужаса и тоски, ощущением безысходности. На этой стадии организм подает сигнал об опасности, указывая, что все внутренние резервы исчерпаны и нужно искать другие пути достижения своей цели, либо отказаться от неё, в противном случае наступает четвертая **стадия эмоционального напряжения**.

4 стадия – невроз. Эта **стадия эмоционального напряжения**, характеризующаяся тремя основными состояниями: крайнее возбуждения с быстрой утомляемостью (неврастения), навязчивыми мыслями, провоцирующими переживания (психастения) и навязчивой выраженной агрессией, сопровождающейся криком, созданием конфликтных ситуаций, в сочетании с плачем (истерия).

Эмоциональное напряжение, достигнув своего апогея грозит не только психическими и невротическими расстройствами, но и вызывает ряд опасных соматических заболеваний или серьезно обостряет уже имеющиеся хронические болезни.

Зная, о последствиях эмоционального напряжения нужно учиться управлять этим состоянием и своевременно **снять эмоциональное напряжение**, пока оно не достигло опасной четвертой стадии – невроза.

Какие способы снятия эмоционального напряжения вы знаете ?(ответы родителей)

Способы борьбы с эмоциональным напряжением

Упражнение «Назови ассоциации»

Хотелось бы у вас узнать, а какие ассоциации у вас возникают со словом «стресс»?

Передавая *мяч*, друг другу по кругу, участники называют ассоциации со словом «стресс».

(Стресс – это реакция нашего организма на внешнее физическое и эмоциональное раздражение. Люди по-разному переносят стресс)

В наше непростое время диагнозом «стресс» уже никого не удивишь. Проблемы с нервами испытывает практически каждый. Часто причиной становится банальная усталость, загруженность рутинными делами на работе и дома. Не следует

недооценивать опасность заболеваний нервной системы и запускать ситуацию. Она влияет не только на состояние вашего организма, но и на благополучие взаимоотношений прежде всего в семье, с детьми, мужем, родителями, с коллегами на работе.

Задумайтесь и честно скажите себе, насколько вы подвержены влиянию стресса и удачно ли с ним справляетесь? Уточнить ответ поможет выявление таких симптомов как утомленность уже в начале рабочего дня, раздражение, нетерпеливость, бессонница, беспокойство по любым мелочам, тревожность в целом. Часто ли вы слышите от друзей и близких фразу: «Тебе пора отдохнуть и расслабиться», но никак не реагируете на такие замечания? Если в предыдущих предложениях вы легко узнаете себя – самое время научиться снимать напряжение посредством упражнений на релаксацию.

Снятие напряжения

Для многих из нас релаксация – это отдых в конце напряженного рабочего дня. И проходит он для большинства одинаково – у экрана телевизора или монитора домашнего компьютера. Но это далеко не лучший способ снятия эмоционального напряжения, скорее даже, своеобразная иллюзия отдыха. Органы чувств остаются в рабочем состоянии – вы испытываете эмоции, переживаете. С физиологической точки зрения такой способ не подходит для борьбы со стрессом, ведь для полноценного восстановления психических сил, нужно активизировать естественную реакцию релаксации самого вашего организма.

Психиатрами разработаны специальные методики для снятия стресса и борьбы с ним, использовать которые можно в домашних условиях. Некоторыми упражнениями мы постараемся сегодня овладеть.

3 способа снятия напряжения:

Комплекс 1. Дыхательные упражнения

Глубокое дыхание позволяет расслабиться вне зависимости от мыслей, которые одолевают человека. Не зря в фильмах, прибывшие на место действия полицейские или врачи, советуют потерпевшим в первую очередь глубоко и ровно дышать, так как в стрессовых ситуациях дыхание учащается и организму не хватает кислорода.

Упражнения:

1. Вдыхайте и выдыхайте медленно и глубоко через нос, считая при вдохе и выдохе от 1 до 4. Такое упражнение очень легко делать, а особо оно эффективно, если вы не можете уснуть.

2. Попробуйте расслабить плечи и верхние мышцы груди, когда дышите. Делайте это сознательно при каждом выдохе. Дело в том, что в стрессовых ситуациях, когда человек напряжен, для дыхания не используются мышцы диафрагмы. Их предназначение в том, чтоб опускать лёгкие вниз, тем самым расширяя дыхательные пути. Когда мы взволнованы, чаще используются мышцы верхней части груди и плеч, которые не способствуют работе дыхательных в полном объеме.

3. Нади Шадхана. Упражнение из йоги, которое помогает активизироваться и сосредоточиться; действует, по утверждению специалистов, как чашка кофе. Большим пальцем правой руки нужно закрыть правую ноздрю и глубоко вдохнуть через левую (у женщин наоборот – левой рукой закрыть левую ноздрю и вдохнуть через правую). На пике вдоха нужно закрыть левую (правую для женщин) ноздрю безымянным пальцем и выдохнуть.

4. Сядьте прямо или лягте на спину. Одну руку положите на живот, вторую на грудь. Вдыхайте воздух глубоко через нос, при этом рука на животе должна подниматься, а на груди двигаться лишь незначительно. Выдыхайте через рот, при этом опять рука на животе опускается, а на груди практически не двигается. В таком случае дыхание будет происходить с помощью диафрагмы.

Комплекс 2. Мышечная релаксация

Техника прогрессивной мышечной релаксации разработана американским врачом Э. Джекобсоном в 1920-е гг. Она основывается на простом физиологическом факте: после напряжения любой мышцы начинается период ее автоматического расслабления. С учетом этого и была разработана методика, согласно которой, чтобы добиться глубокой расслабленности тела, нужно сначала на 10-15 сек сильно напрячь мышцы, а затем в течение 15-20 сек сконцентрироваться на возникшем чувстве расслабления в них.

Упражнения:

1. Начните с того, чтобы сосредоточиться на своем дыхании на несколько минут. Дышите медленно и спокойно, думайте о чем-нибудь приятном. После этого можно приступать к мышечным упражнениям, работая над различными группами мышц.

Руки. Максимально плотно и сильно сожмите руку. Вы должны почувствовать напряжение в кисти и предплечье. Расслабьте руку на выдохе, концентрируясь на возникающем чувстве облегчения. То же самое повторите для другой руки. Если вы правша, начинать стоит с правой руки, если левша – левой.

«Выжатый лимон»

Примите позу лотоса или любую другую, удобную для вас, сидя на диване или на полу. Представьте, будто в одной из рук вы сжимаете лимон. Напрягитесь и проявите усилие, «выжимая» из него сок. Затем «переложите» фрукт в другую руку, дожав его до конца.

Шея. Откиньте голову назад, медленно поворачивайте ее из стороны в сторону, затем расслабьтесь. Притяните плечевые суставы высоко к ушам и в таком положении наклоняйте подбородок к груди.

Лицо. Поднимите брови как можно выше, широко откройте рот (как будто изображаете чувство сильного удивления). Плотно закройте глаза, нахмурьтесь и наморщите нос. Сильно сожмите челюсти и отведите уголки рта назад.

Грудь. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на несколько секунд, затем расслабьтесь и вернитесь к нормальному дыханию.

Спина и живот. Напрягите мышцы брюшного пресса, сведите лопатки и выгните спину.

Ноги. Напрягите передние и задние мышцы бедра, держа колени в напряжённом полусогнутом положении. Максимально потяните на себя ступню и разогните пальцы. Вытяните голеностопный сустав и сожмите пальцы ступни.

Сделайте 3-4 повтора комплекса. Каждый раз, когда вы даете отдых только что напряженным мышцам, обращайтесь внимание то, как это приятно и как вы хорошо себя чувствуете расслабленным. Многим людям это помогает справляться со стрессом и беспокойством.

Комплекс упражнений на снятие стресса (делается под руководством психолога)

1. Расслабление. (Под плавную музыку)

Руки на уровне пояса ладонями вверх, на вдохе поднимаем до уровня плеча. Переворачиваем ладонями вниз, плавно опускаем до уровня талии на выдохе. Повторяем.

2. Перекрещиваем руки, обнимаем себя за плечи и плавно массируем лопатки в течение 2 минут (одновременно 2 руками).

3. Перекрещиваем руки и охватываем руки над локтем, совершаем кончиками пальцев обеих рук круговые движения (по часовой стрелке) – 1 минуту.

4. Встряхиваем кисти рук, растираем ладони, затем ребром одной ладони совершаем рубящие постукивающие движения, от ладони постепенно двигаясь к плечу и так же обратно, снова растираем ладони и меняем руки, делаем рубящие движения другой рукой.

5. Пальцы рук соединить, делать надавливающие движения с каждой стороны шеи под скулой (слева и справа). Нажать, ослабить руки, 10 повторов.

6. Заложить руки за голову (на затылок), повернуть туловище налево, с напряжением нажать на голову 3 раза, снова поворачиваем туловище вперед, руки опустить, поднять- опустить плечи 3 раза, руки к плечам, ладони сжаты в кулаки, постукиваем кулачками от плеча к шее, постепенно передвигаясь. Повторить с поворотом туловища в другую сторону.

Упражнения окончены, улыбаемся, машем рукой.

Дополнительные упражнения для снятия мышечного и эмоционального напряжения.

1. «Хлест». Руки расслаблены, делаем хлесткие обнимающие движения за плечи, затем опускаем вниз. Делаем энергично. Не важно, какая рука будет сверху. Упражнение. Делается в течение 1 минуты.

2. «Лыжник». Руки поднимаем вверх, ладони сжаты. Резко опускаем вниз, как бы отталкиваясь лыжными палочками, по инерции прогибаемся и встаем на пальчики. Снова руки вверх. 1 минута.

3. «Вращение». Руки расслаблены, висят вдоль туловища. Поворачиваем корпус, руки двигаются в противоположном направлении, как бы закручиваясь, затем движение в противоположном направлении. 1 минута.

4. «Наклоны». Тело расслаблено, руки опущены, ноги слегка согнуты в коленях, голова удобно откинута. Задержались на несколько секунд, затем плечи и голову опускаем вперед слегка округлив спину- несколько секунд (почувствуйте, что расслаблена поясница). Делаем вперед глубокий наклон вперед (желательно положить ладони на пол и в такой позе опереться на руки), задержаться на несколько секунд. Упражнение повторить несколько раз.

5. «Шаги с перекрутом». Как при ходьбе работает рука и противоположная нога. Ногой небольшой шаг вперед, следующий шаг с замахом с сторону противоположной руки (нога высоко влево- рука вправо, руки расслаблены). Нога уходит назад и делаем назад еще 1 шаг назад. 3- 4 раза 1 с одной ноги, затем 3-4 раза с другой ноги.

Надо прислушаться к телу и при желании по окончании комплекса повторить упражнение, которое хотелось бы.

Рисунок. Попробуйте изобразить на альбомном листе ситуацию, которая так вас тревожит. Рисуйте не только лица и предметы, но и эмоции: рисование поможет снять напряжение. На обратной стороне бумаги напишите несколько фраз, характеризующих

общее положение дел или собственные чувства и ощущения по этому поводу. Порвите или сожгите бумагу, избавляясь от проблемы.

Пирамида Игра рассчитана на избавление от негативных эмоций путём разбора их «по полочкам» и осознанию того, что они вполне разрешимы. Приобретите в магазине две детские пирамидки, разделите конусы для нанизывания на «позитивные» и «негативные». Сначала заполните форму для гнетущих вас чувств, стараясь осознать, чем вызвано каждое из них и настолько ли серьёзна проблема. Осознавайте с каждым нанизанным кольцом тот факт, что волнением делу не поможешь, а нервные клетки не восстанавливаются. Затем, освободив сознание от негативных мыслей, принимайтесь за работу более приятную – сосредоточьтесь на том, что радует вашу душу. Позвольте ощущению счастья полностью поглотить вас на этот период. Вы должны понять, что ради этих мгновений счастья и стоит жить.

Рожицы. Эта игра поможет вам или вашему ребёнку прогнать плохое настроение и настроиться на позитивный лад. Прекрасным вариантом станет коллективное проведение занятия – упражнения для снятия стресса. Корчите друг другу или перед зеркалом смешные рожицы, показывайте языки, делайте снимки. Подобные нехитрые действия способны развеселить человека и избавить его от хандры. Смешные рожицы развеселят и прогонят плохое настроение.

/// **«Точечный массаж»** - Помассируйте указательными пальцами обеих рук (до 10 раз) точки на лбу между бровями, на висках и за ушами.

Если обстановка вокруг накалена, и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.

Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.

Напрягите и расслабьте икры.

Напрягите и расслабьте колени.

Напрягите и расслабьте бедра.

Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.

Напрягите и расслабьте живот.

Расслабьте спину и плечи.

Расслабьте кисти рук.

Расслабьте предплечья.

Расслабьте шею.

Расслабьте лицевые мышцы.

Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что вы медленно плывете, - вы полностью расслабились.

«Улыбка фараона»

В случае наступления стресса, встаньте прямо, поднимите подбородок немного вверх, разведите плечи и улыбнитесь. Включите свое воображение на полную катушку и представьте себя египетским фараоном, гордым, как сфинкс, и веселым, как Евгений Петросян. Сохраните свою улыбку и эту позу в течение двух минут, а потом расслабьтесь и сделайте несколько энергичных движений руками и наклонов туловища в разные стороны.

Результаты этого упражнения:

Физиологический: улучшение кровообращения в мимических мышцах и позвоночнике.

Психологический: возможность посмотреть с юмором на ситуацию, а в результате - повышение устойчивости к источнику стресса.

«Колба»

Представьте себе, что Вы находитесь в стеклянной колбе и все негативные слова не пробивают ее, они бьются о колбу и рассыпаются...

«Ладони»

Трите ладони друг о друга пока не появится тепло. Это энергия силы. Далее «умойтесь» ладонями, потерев пальцами мочки ушей, потрите уши.

Техника «управления гневом»

Делаем глубокий, плавный вдох - на задержке дыхания: сжимаем сильно кулак (сначала левый) - делаем глубокий выдох. Затем правый кулак, затем оба кулака.

«Тигриное рычание»

Вы пришли с работы, и ваше настроение далеко от праздничного, нервы натянуты, вот-вот взорветесь агрессией, которую тщательно приходилось сдерживать весь рабочий день (на начальство ведь не принято кричать). Не ждите, когда кто-либо из членов семьи подаст вам повод для взрыва. Подойдите к зеркалу, посмотрите в глаза своему отражению и... рычите. Громко. С выражением. Излейте в рыке всю ярость, гнев, обиду. Как настоящий тигр, рвущий добычу. Кстати, вибрации, которые неизбежны во время такого рычания, благотворно сказываются на организме - по тому же принципу, как поглаживание урчащей кошки.

Но рычание не всем подходит. В этих случаях агрессию можно перенести на неодушевленные предметы.

Достаточно лечь на кровать и минут 5-10 с силой колотить пятками по матрасу - такое упражнение не только снимает внутреннее психологическое напряжение, но и неплохо тренирует мышцы ног и брюшного пресса.

Помогает и битье подушек.

Заключительная часть. Примите удобное положение, закройте глаза и молча, про себя проговаривайте те слова, которые я буду произносить. Звучит спокойная музыка. Психолог медленно и спокойно зачитывает формулу. («Формула на сегодня» Д. Карнеги.)

Именно сегодня!

Я постараюсь приспособиться к той жизни, которая меня окружает.

Именно сегодня!

Я позабочусь о своём организме.

Именно сегодня!

Я постараюсь уделить внимание развитию своего ума.

Именно сегодня!

Я ко всему буду доброжелательно настроен.

Именно сегодня! Я намечу программу своих дел.

Именно сегодня! Я буду любить и верить, что те, кого я люблю, любят меня.

Итак, ваш лучший день сегодня!

«Корзина Советов»

Как преодолеть стресс (ПАМЯТКА)

Регулярно высыпайтесь

Попробуйте говорить и ходить медленнее

Больше гуляйте на свежем воздухе

Составляйте список дел на сегодня

Ставьте перед собой только реальные цели

Выделяйте в день хотя бы один час для себя

Улыбайтесь и говорите себе комплименты, смотрясь в зеркало

Расскажите о своих неприятностях близкому человеку

Постарайтесь сосчитать про себя до десяти, когда чувствуете напряжение

Приготовьте чашку тёплого чая из трав, примите тёплую ванну или душ

Избегайте лишних обещаний, оцените свои возможности

Знайте подъёмы и спады своего настроения

Живите сегодняшним днём, не требуйте слишком многого для себя

Вспомните свои ощущения, когда всё было хорошо

Не старайтесь угодить всем – это нереально

Помните, что Вы не одиноки

Будьте оптимистом! Это поможет находить в жизни куда больше радости, чем уныния.

Не торопитесь принимать какие-либо решения. Сначала успокойтесь.

Примите свою неудачу! У каждого человека есть свои достоинства и недостатки.

Хорошим лекарством от стресса может стать любимая работа.

В любом случае помните: стресс — это нормально, это часть нашего повседневного опыта. То, что переживаете вы — пережили уже очень многие люди. А значит, нужно всегда помнить: «У меня все будет здорово! Я все могу!»

Заключительная часть.

Люблю по жизни позитивных, я людей.

У них свое, особое сияние.

И сколько б ни было в их жизни темных дней,

Лишь только свет имеет там влияние.

Они умеют излучать добро,

Теплом своим часть Мира согревают.

Увы, не каждому из нас это дано,

Но под теплом их, наши души тают.

Я так хочу, чтоб каждому из нас,

Досталась счастья малая крупица,

Чтоб вместо горьких и холодных фраз,

Улыбки поселились к нам на лица.

В сложной жизненной ситуации предпочитайте активно действовать, нежели переживать. Позитивно и доброжелательно относитесь ко всему окружающему: к людям, к природе, к миру.

Благодарим за участие в собрании! Будьте позитивны и счастливы!