

*Жизнь прекрасна и ярка,
Жизнь свободна и легка,
Жизнь есть солнечный
рассвет,
Жизнь есть неба дивный
свет,
Жизнь - улыбки и цветы,
Жизнь полнится красоты,
Жизнь есть ласка добрых
слов,
Жизнь есть дети и любовь!*



*Помните 9 слов, способных изменить
жизнь:*

**«НАША ЖИЗНЬ ЕСТЬ ТО,
ЧТО МЫ ДУМАЕМ О НЕЙ»**

**«Профилактика стрессов у
родителей или как помочь
себе»**

Мы для того,
чтобы было в кого рыдать,
о кого греться, в ком прятаться
от ошибок и разочарований,
к кому можно прийти под одеяло,
когда приснился страшный сон.



Спокойная мама – спокойный малыш!

Профилактика стресса.

1. Окружающий мир – это зеркало, в котором каждый человек видит свое отражение. Поэтому **основные причины стресса нужно искать в себе**, а не во внешних ситуациях.
2. Уходя с работы, **стараться не оставлять дела в хаотическом беспорядке**. Ведь, когда утром вы придете на работу, это снова погрузит вас **в состояние дискомфорта**.
3. **Разговаривайте иногда с людьми «по пустякам»**. Возможность просто поболтать на отвлеченные темы – **лекарство от стресса**.
4. **Укрепление физического здоровья** – важнейшее условие профилактики любого стресса. Не зря говорят, в здоровом теле – здоровый дух.
5. **Чаще общайтесь с людьми, которые вас любят и ценят**.
6. Приятно надеяться на лучшее. Однако, всегда необходимо прогнозировать не только лучший, но и худший варианты развития событий. Желательно психологически и даже материально быть готовым к худшему. **Чем больше готов, тем меньше стресс**.

Как выйти из состояния острого стресса:

1. Противострессовое дыхание.

Медленно выполняйте глубокий вдох через нос, на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как

можно медленнее. Постарайтесь себе представить, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.



2. Проговаривание мелочей.

Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно переберите все предметы один за другим в определенной последовательности. **Постарайтесь полностью сосредоточиться на «инвентаризации»**. Такой приём позволяет отвлечься от внутреннего стрессового напряжения.

3. Живительная сила воды.

Налейте стакан воды и, глядя вдаль через стекло, маленькими глотками пейте воду.



4. Расслабление.

Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойное. Фиксируйте положение 1-2 минуты, после чего очень медленно поднимайте голову так, чтобы она не закружилась.



5. **Аутотренинг** - метод воздействия на свое физическое и эмоциональное состояние благодаря самовнушению. Эта техника эффективна для кратковременного отдыха, подавления стрессов и излишней возбудимости.

Такие слова, как: «Я сильная и мудрая, я всё преодолею и совсем справлюсь!», «Даже если не светит солнце, у меня хорошее настроение, которым я могу поделиться с окружающими!» и т.д. Такой настрой обязательно поможет прожить новый день легко и на позитиве.