***У меня постоянные стрессы. Посоветуйте, как мне от них избавляться?***

Окружающий мир – это зеркало, в котором каждый человек видит свое отражение. Поэтому основные причины стресса нужно искать в себе, а не во внешних обстоятельствах.

Советую выполнять упражнения от стресса. Они будут эффективны при регулярном повторении.

**Упражнение I.**

Его можно делать в любом месте! Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором сосредоточить свое внимание.

1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счёте делая вдох и медленный выдох (выдох должен быть заметно длиннее вдоха).

2. Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.

3. Не открывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращаясь в облако.

4. Плывите по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.

Чтобы найти нужный ритм счёта, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю – от 30 до 1, в конце концов – от 50.

**Упражнение II.**

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 бёдра.
* 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 внутри. Когда вам покажется, что медленно плывёте, – вы полностью расслабились.

*Для более подробных советов и рекомендаций на каждый день по преодолению стресса обращайтесь к школьному психологу.*