



КАК ПОЗАБОТИТЬСЯ О СВОЕМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ БЛАГОПОЛУЧИИ?



Радости дня

Каждый вечер перед сном вспоминай о хороших и приятных событиях, которые произошли с тобой. Это совсем не обязательно должно быть что-то большое и грандиозное. Радости могут маленькими и, на первый взгляд, незначительными. Например, у тебя был вкусный завтрак. Тебе сделали неожиданный подарок. Прогулка с друзьями была веселой и приятной. Собери 3-5 радостных момента за день и запиши их в свой личный блокнот или в заметках телефона. Ты можешь обсудить их со своими близкими, и это станет доброй традицией, которая научит тебя замечать больше хорошего.



Если грустно – грустить

Несколько раз в течение дня задавай себе вопрос: что сейчас со мной происходит? Тебе может быть радостно, грустно, ты можешь по кому-то скучать или испытывать интерес к какому-то занятию. Чувства и эмоции бывают разными, приятными и не очень. Старайся принимать их такими, какие они есть здесь и сейчас. Если грустно – дай себе время погрустить. Радостно – порадуйся от души, насладись этим моментом.



Что поможет успокоиться

Если ты переживаешь из-за какой-то ситуации, и эти эмоции мешают тебе сосредоточиться на привычных занятиях, сделай простое упражнение. Задай себе вопрос: что самое худшее может произойти? Если это случится, что ты будешь делать? Когда ты поговоришь самый неприятный сценарий вслух и свой план действий, ты увидишь, что все проблемы решаемы, и ты со всем справишься – самостоятельно или с помощью близких.



Личный список удовольствий

Составь список занятий, которые доставляют тебе удовольствие. Например: играть в футбол, поливать цветы, печь пирог, проводить время со своим домашним питомцем, читать книгу, смотреть любимый мультфильм. Когда у тебя будет плохое настроение, ты всегда можешь открыть свой личный список удовольствий и выбрать дело, которым можешь заняться прямо сейчас. Это обязательно улучшит твоё настроение.



Проси о помощи

Если ты испытываешь неприятные эмоции и понимаешь, что не можешь самостоятельно справиться с какой-то ситуацией, обязательно проси о помощи у взрослых. Этого не нужно стесняться или стыдиться. Наоборот, человек, который просит о поддержке, вызывает уважение. Очень важно, чтобы рядом были близкие люди, которые могут поддержать и помочь в трудную минуту. Подумай, кто может быть таким человеком в твоём окружении?

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ



Ежедневно перед сном в течение 3-5 минут выполняй это несложное дыхательное упражнение. Оно поможет успокоиться, если у тебя есть какие-то переживания, сбросить напряжение, которое накопилось за день.



- 1** Клади руку на живот, вдыхай через нос, выдыхай тоненькой струйкой через рот.
- 2** При этом дыши именно животом. Во время вдоха почувствуй, как твой живот надувается.
- 3** Вдох на 3-4 счета, выдох на 8-9. Выдох всегда дольше чем вдох.

Лучше так не делай	Попробуй так
Все свое свободное время проводить за компьютером или лежа на диване с телефоном.	Выполнять простые дела по дому, заниматься спортом, читать книги.
Ложиться спать после 23:00.	Ложиться в кровать до 23:00 и спать 9-10 часов.
Кроме школы никуда не ходить и ни с кем не общаться.	Гулять и проводить время на свежем мвоздухе. Общаться с друзьями. Желательно в это время не «залипать в телефон».