**«Памятка для учеников. Как справляться со стрессом»**

**1. Как замечать стресс**

**Физические симптомы**: Обрати внимание на головные боли, усталость, напряжение в мышцах или проблемы со сном.

**Эмоциональные признаки**: Чувство тревоги, раздражительности или подавленности. Если ты часто чувствуешь себя подавленным или беспокойным, это может быть признаком стресса.

**Изменения в поведении**: Обрати внимание на изменения в аппетите, привычках общения или учебной активности. Если ты стал избегать общения с друзьями или теряешь интерес к любимым занятиям, это может быть сигналом стресса.

**Практическое упражнение**: Веди «Дневник стресса». Записывай свои чувства и ситуации, которые вызывают стресс. Это поможет тебе лучше понять, что именно тебя беспокоит.

**2. Как не допускать стресс**

**Планируй свое время**: Создавай расписание, чтобы избежать перегрузок. Разделяй большие задачи на более мелкие, чтобы они не казались слишком сложными.

**Заботься о себе**:

Регулярно занимайся физической активностью, правильно питайся и уделяй время отдыху. Не забывай про хобби и занятия, которые приносят радость.

**Устанавливай границы**: Учись говорить "нет", когда чувствуешь, что на тебя наваливается слишком много задач или обязанностей.

**Практическое упражнение**: Создай «План на неделю». Запиши все важные дела и выдели время для отдыха и любимых занятий.

**3. Профилактика стресса**

**Регулярные перерывы**: Делай короткие перерывы во время учебы, чтобы размяться и расслабиться.

**Практика медитации и релаксации**: Попробуй заниматься йогой, медитацией или дыхательными упражнениями, чтобы успокоить ум и тело.

**Общение**:

Делись своими переживаниями с друзьями или членами семьи. Поддержка близких поможет тебе легче справляться со стрессом.

**Практическое упражнение**: Попробуй «Дыхательную гимнастику». Сядь в удобной позе, закрой глаза и делай глубокие вдохи и выдохи в течение 5-10 минут. Сконцентрируйся на своем дыхании.

**4. Что делать в момент стресса**

**Дыши глубоко**: Сделай несколько глубоких вдохов и выдохов. Это поможет успокоить нервную систему.

**Отвлекись**: Найди занятие, которое тебе нравится: послушай музыку, почитай книгу или выйди на прогулку.

**Запиши свои мысли**: Ведение дневника может помочь тебе разобраться в своих чувствах и переживаниях.

**Обратись за помощью**:

Если стресс становится слишком сильным, не стесняйся обратиться к учителю, школьному психологу или родителям за поддержкой.

**Практическое упражнение**: Применяй метод «5-4-3-2-1». Найди 5 вещей, которые ты видишь, 4 вещи, которые ты можешь потрогать, 3 звука, которые ты слышишь, 2 запаха, которые ты чувствуешь, и 1 чувство, которое ты испытываешь. Это поможет вернуть внимание к настоящему моменту и снизить уровень тревожности.