

## Как распорядиться временем?

1. **Вставайте утром** на 10 минут **раньше**, чем обычно. Если Вы будете раньше вставать, то избежите раздражения с раннего утра. Возможно, вам даже нужно приготовиться к утру с вечера. Спокойное, организованное утро уменьшает неприятности дня.

2. Откладывание дел на следующий день является стрессовым фактором. То, что Вы хотите сделать завтра, сделайте по возможности сегодня. **Планируйте наперед!**

3. **Не полагайтесь на свою память.** Вместо этого **заведите ежедневник**, в который записывайте встречи и дела. Таким образом, у Вас не будет постоянно беспокоящего чувства, как будто Вы что – то должны сделать, но не можете вспомнить, что именно.

4. Составляйте **список дел**, перечислите в нем совершенно необходимое, и то, что хотелось бы сделать. Регулярно отмечайте, насколько Вы продвинулись, это дает приятное чувство удовлетворения.

5. **Избегайте лишних обещаний.** Оцените свои возможности: сколько у Вас будет свободного времени, и что Вы успеете, все сверх этого – просто невыполнимо.

6. Признайте разницу между активностью и продуктивностью. Активность (например, множество телефонных звонков) совсем не означает выполнение всего намеченного. Продуктивность – это шаги к выбранной цели, они, как правило, и дают результат. **Старайтесь** по возможности **быть продуктивным**, а не просто активным.

7. **Проанализируйте причины потери времени.** После напряженного дня вспомните, что отняло у Вас время и снизило Вашу продуктивность. Придумайте, как избежать в дальнейшем такие потери.

8. Признайте, что Вы несовершенны. Конечно, нужно стараться в любом деле. Но Вы должны твердо уяснить, что все делать идеально не может ни один человек. Если Вы уделяете много внимания деталям, Вы тратите время впустую – в любом деле есть главное и второстепенное.

**Помните о приоритетах.**

9. **Избегайте нерешительности.** Если у Вас возникло «пустое» время, спросите себя – что нужно сделать сейчас?

10. **Высыпайтесь!** Если необходимо, то используйте будильник для напоминания о том, что пора идти спать.

## Как защитить семью от стресса?

**Не примиряйтесь с тем, что плохо работает.** Если предметы домашнего обихода являются источником постоянного раздражения, то отремонтируйте их или купите новые.

**Создайте из хаоса порядок.** Организуйте дом и рабочее место так, чтобы Вы всегда могли найти вещи, которые ищете.

Находите время, чтобы **обсудить дома накопившиеся проблемы**: Вы ждете, что выслушают Вас, но и Вам надо уметь разделить тревоги другой стороны.

В семье необходимы и **общие «соборания»**, где бы все могли принять участие в обсуждении планов, распорядка и поиска решения проблем, конфликтных ситуаций.

**Учитесь слушать близких.** Задавайте вопросы, если не понимаете, что хочет сказать Вам член семьи.

**Учитесь искусству компромисса.**

**Будьте гибкими**, когда ситуация требует, отступите от своих позиций.

Если у Вас не сложилась в семье **традиция совместных праздников**, поездок, развлечений, срочно заведите её в Вашей семье.

**Создавайте условия для роста индивидуальностей** в Вашей семье.

Не переоценивайте важность успехов в учебе и финансовых достижений членов Вашей семьи, их человеческие качества важнее.

**Прощайте и забывайте.** Не жалуйтесь, не ворчите, не испытывайте недовольство другими. Примите тот факт, что люди вокруг Вас и мир, в котором мы живем, несовершенны. Верьте тому, что большинство людей стараются все делать настолько хорошо, насколько могут.

**Старайтесь иметь друзей, которые не слишком беспокоятся и тревожатся.** Ничто быстрее не вырабатывает привычку постоянного беспокойства, чем волнения и переживания вместе с другими хронически обеспокоенными людьми.

## Памятка для родителей «Как справиться со стрессом».



Материал подготовила:  
педагог-психолог  
структурного подразделения  
МБОУ ЦО № 42 г. Тулы  
Старкова Н.Я.

## Как достичь баланса в труде и отдыхе?

---

### 1. Планируя свой день, **отведите время для отдыха.**

Отдых важен для Вас.

Удовольствие, пусть недолгое по продолжительности, - это лекарство от стресса.

### 2. Каждый день Вам необходимо выполнять **физические упражнения.**

Пусть это будет прогулка или небольшая гимнастика, но обязательно каждый день.

3. Во время работы периодически необходимо вставать и потягиваться. Не сидите, скрючившись, в одном положении весь день.

4. Выберите **хобби**, контрастирующее с Вашим основным занятием.

5. На неделе посвятите **время своей семье и общению с друзьями.**

6. **Перестаньте работать в выходные дни.**

7. **Запретите себе испытывать чувство вины,**

если Вы не заняты работой.

Это может быть самый важный шаг среди всех упомянутых.

## Если Вы оказались в кризисной

### ситуации...

---

1. Постарайтесь смотреть на будущее в положительном свете. Вспоминайте, **как Вы себя ощущали, когда всё было хорошо.** Если люди представляют себя в определенной ситуации, появляются связанные с ней ощущения.

### 2. **Учитесь приемам физического расслабления.**

Если Ваше тело расслаблено, то и психика не может быть в напряженном состоянии.

3. Постарайтесь быть **реалистичнее**, когда Вы **описываете** себе или близким **ситуацию**, в которой оказались. Избегайте таких эмоционально окрашенных слов, как «никогда», «всегда», «ужас»...

4. Живите сегодняшним днем. Установите цели на сегодня, **не требуйте слишком** многого от себя.

5. **Не разрешайте себе утонуть в жалости к себе**, не отказывайтесь от помощи.

6. Помните, что Вы не одиноки. То, что Вы испытываете сейчас, **другие перенесли, и они выжили.** Так будет и с Вами.

7. **Считайте свои удачи!** На каждую сегодняшнюю неудачу или невезение, вероятно, найдется 10 или более случаев, когда Вам повезло. Следует подумывать о них. Воспоминание о хорошем поможет уменьшить напряжение.

## Заставьте стресс работать на Вас

---

Если Вы сможете принять негативное событие (скажем, потерю работы) как необходимость совершить позитивное действие (найти лучшую), Вы сможете победить стресс его же оружием.

1. Старайтесь **не думать о прошлых событиях, как о поражении.**

2. Относитесь к стрессу как к источнику энергии. Каждую **проблему**, которую ставит жизнь, воспринимайте **как вызов.**

3. Спрашивайте себя **«Что может здесь произойти в лучшем случае?»**, а не «Что произойдет, если все пойдет худшим из путей?»

4. **Вам нужны паузы**, обязательно отдыхайте в промежутках между борьбой за существование.

5. Вы не можете отвечать за поступки других, но можете контролировать свою реакцию на них. Ваша главная победа - это **победа над своими эмоциями.**

6. Не старайтесь угодить всем – это нереально, **Вы должны время от времени угождать себе.**

7. Нарисуйте картину будущего и сравните его с тем небольшим по времени кризисом, который Вы переживаете сегодня.

8. Сделайте что – нибудь для **улучшения Вашего внешнего вида.** Если Вы будете выглядеть лучше, это позволит и чувствовать себя лучше.

9. **Устраните из жизни самоуничижающие ремарки** типа «я слишком стара для этого» или «я слишком полная для этого».