

Классный час

тема:

СТРЕСС И КАК С НИМ БОРОТЬСЯ.

Автор: учитель МОУ СОШ п.Пионерский
Васильева Е.Д.

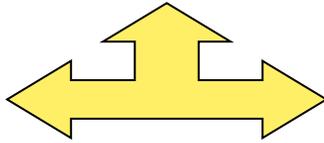


У каждого из нас бывает всё на свете...
нехорошо.

В чём дело, сразу не поймёшь.

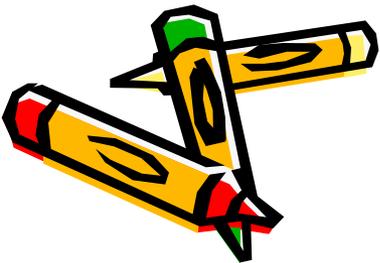
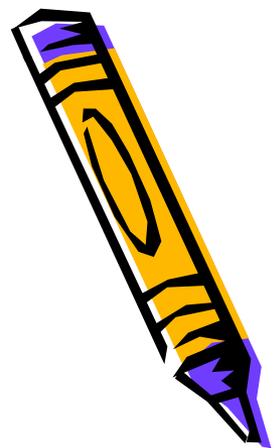
Просто хочется:

- 1) спрятаться,
- 2) заплакать.,
- 3) снова появиться и на кого-нибудь наорать,
- 4) совершить прочие противоправные действия.



Совсем не хочется:

- 1) работать,
- 2) общаться,
- 3) быть добрым и отзывчивым.



Причин у этого состояния, называемого модными словами «СТРЕСС» ИЛИ «депрессия», огромное количество. И все они разные. Но **выход один: бороться и не позволять себе раскисать.**



Пессимистично настроенный человек не вызывает у окружающих желания общаться, у босса - поощрять, у любимого... вообще никакого желания. И наоборот, улыбчивый и добродушный человек «обречён на успех». Это подтверждают психологи всего мира.

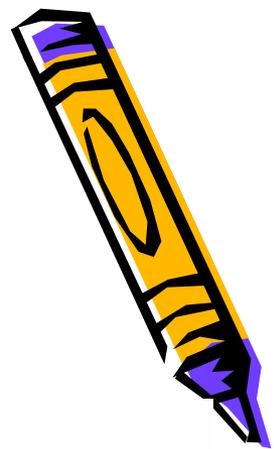
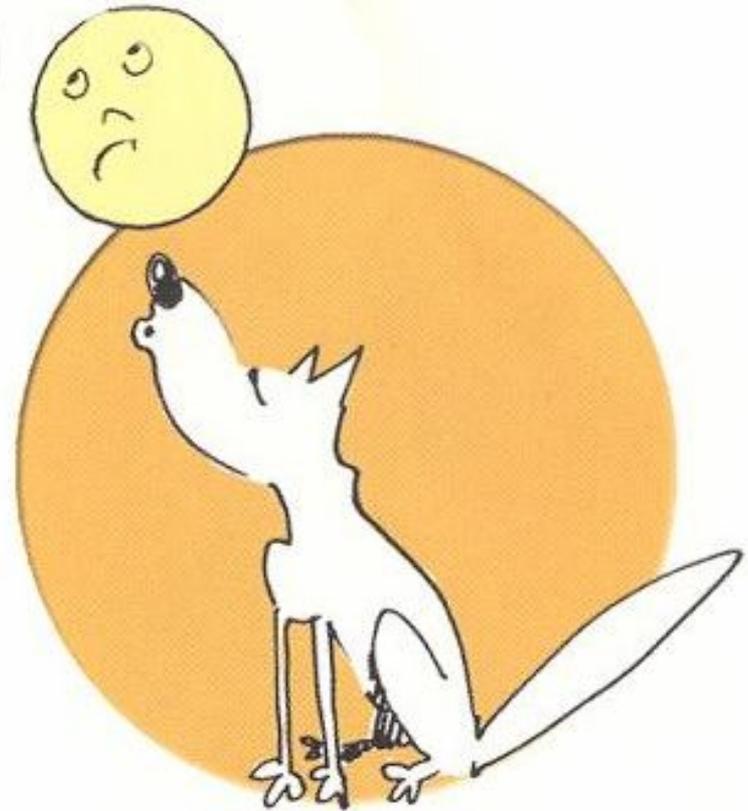
Итак, решено: бороться со стрессом до последней капли грусти!

Да, но как?

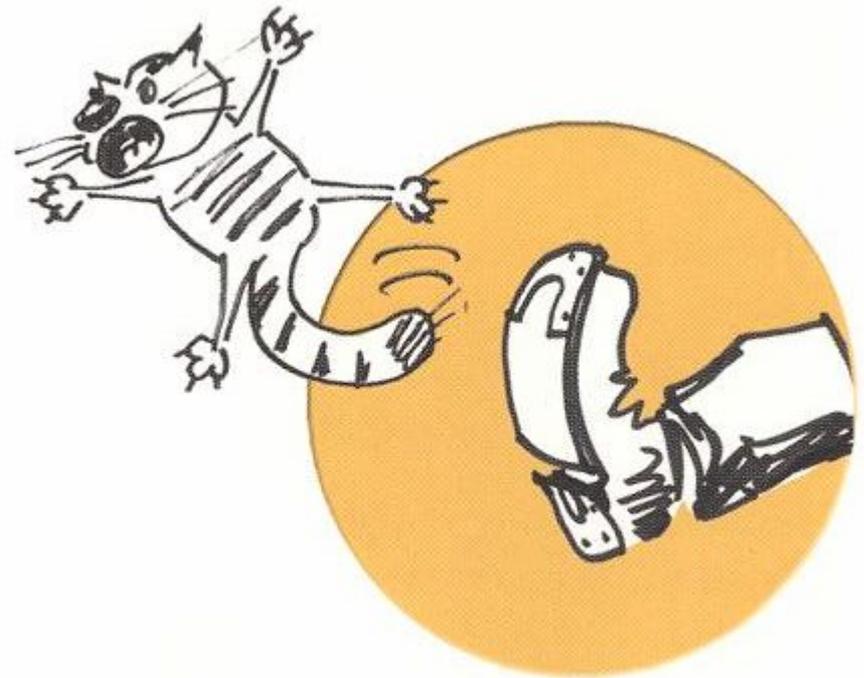
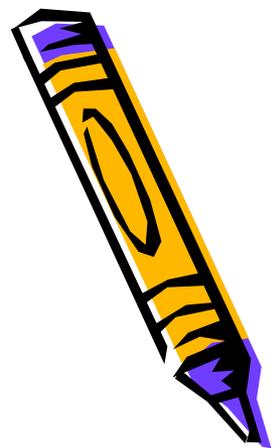


Когда всё не так...

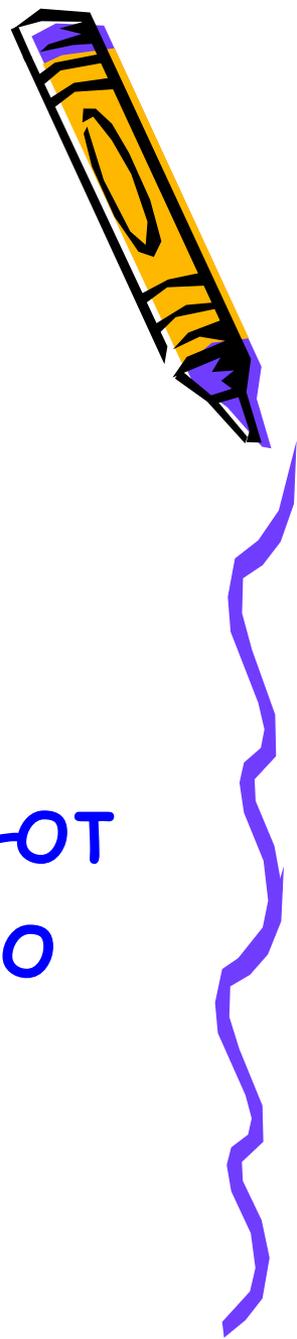
5 % людей
обращаются к
психоаналитику...



35 % людей
отрываются на
домашних,
любимых...



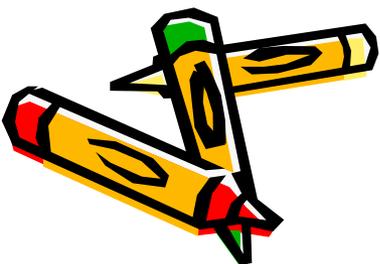
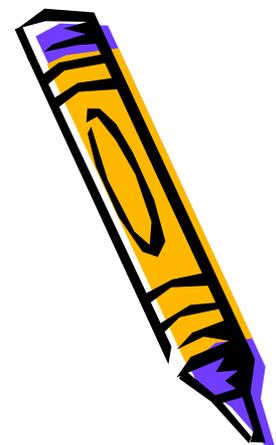
А знаете ли вы, что...



- Итальянцы снимают стресс, флиртуя с коллегами.
- В японских офисах выставляют чучело начальника... чтобы его бить.



Женщины
Гонконга, чтобы
снять стресс,
предпочитают
бить мужей.

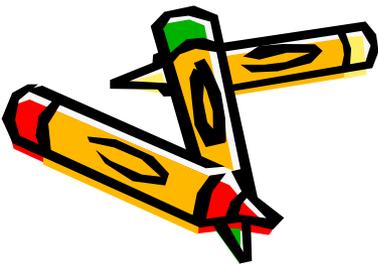




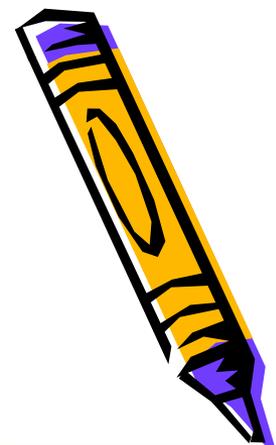
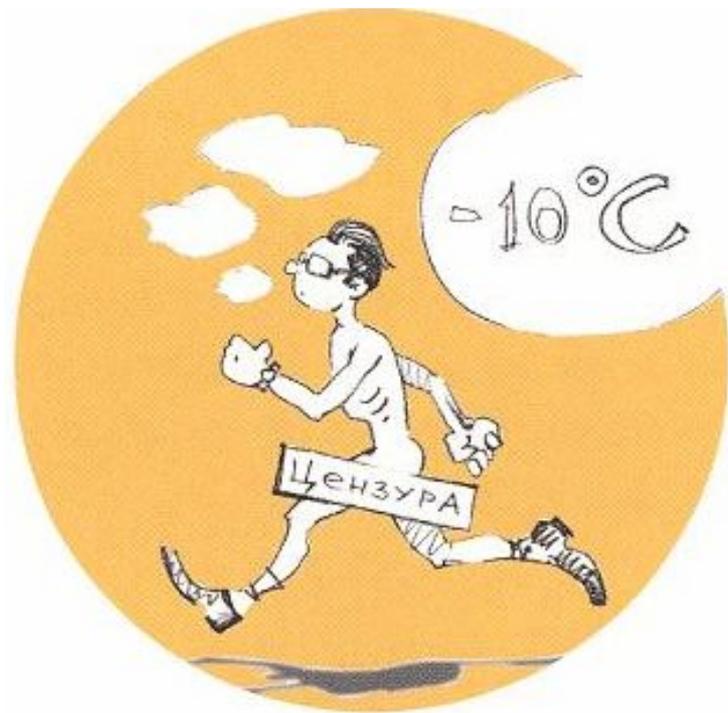
Один румынский
бизнесмен, дабы не
подвергать себя стрессу,
платит жене за молчание.



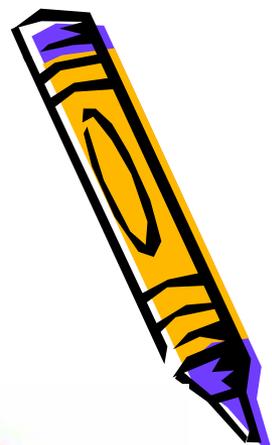
- Американские врачи своих пациенток направляют на курсы... стриптиза.



Зимой в
университетах
Гарварда и Принстона
этот способ снятия
стресса очень
популярен: студенты
раздеваются догола и
бегают на морозе.



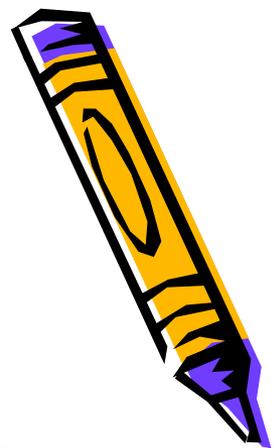
Полицейские в Турции снимают стресс, слушая классику. В полицейских участках Анкары звучат произведения Моцарта, Шопена и Бетховена.



- В Нью-Йорке организован клуб для снятия стресса у собак. Сначала собаки расслабляются, затем специальный инструктор усаживает собак в традиционные для йоги позы.



- В некоторых американских офисах в качестве способа борьбы со стрессом **сотрудники** после обеда в течении получаса **могут просто... поспать.**



Лучшее лекарство - смех

- Смех снимает стресс, нервное напряжение и хроническую усталость.
- Помогает избавиться от неприятных мыслей.
- Способствует скорейшему выздоровлению при самых различных заболеваниях.
- Феерия хохота позволяет настроиться на волну бодрого состояния духа.



КОГДА ВСЁ НЕ ТАК...

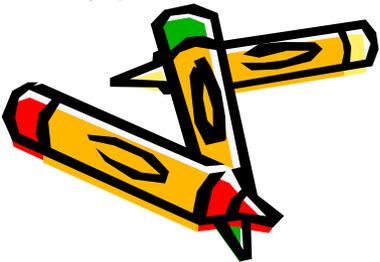
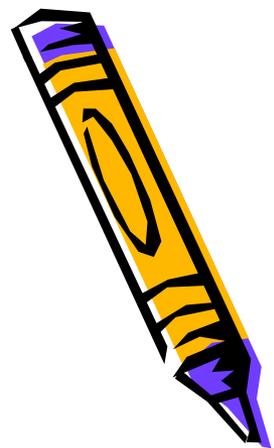
делаем так:

1. Сразу после стрессовой ситуации:

Встаньте, постарайтесь расслабить сжатые руки, стиснутые зубы, расстегните пуговицы у ворота, помассируйте напряжённую шею.

Постойте так некоторое время. Почувствуйте, как сильно ваше тело, и топните ногой уверенно и твёрдо.

Повторяйте про себя: «Я здесь стою, это моя территория!». Так вы восстановите ощущение твёрдой земли под ногами и сможете уверенней продолжать действовать.

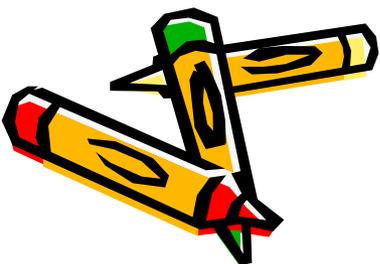


2. Перед сном
приготовьте себе
ароматическую ванну:
смешайте 5-6 капель
эфирного масла лаванды
или мелиссы с пеной для
ванны. Получившуюся
смесь вылейте в воду
комфортной для вас
температуры. **Полежите**
так минут 20.



Побалуйте себя!

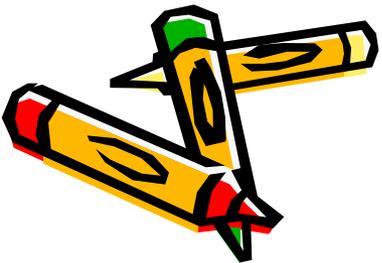
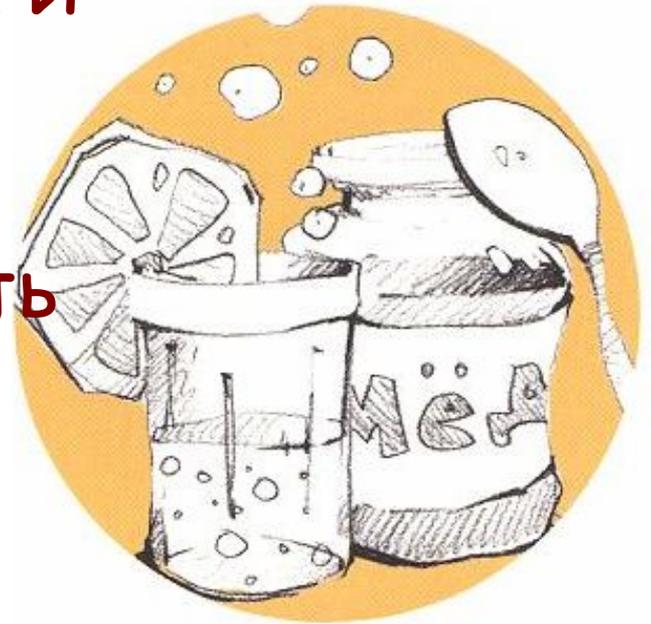
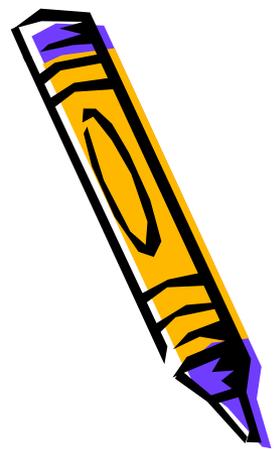
3. Не важно, что именно вы сделаете: съедите шоколадку, купите букетик цветов, пойдёте к массажисту или почитаете детектив. Важно то, что в эти минуты, окунувшись в праздничное настроение, вы дадите себе возможность выдоха.



Каждый день:

4. Чтобы не нервничать и хорошо высыпаться, рекомендуется: 1 ст.л. мёда и выжатый сок $\frac{1}{2}$ лимона растворить в стакане минеральной воды и выпить утром до завтрака.

Принимать 1-2 недели.



Смейтесь!
Улыбайтесь!

Ионизируйте над собой и над обстоятельствами! Умение увидеть смешное, забавное в собственных трудностях - лучший способ изменить отношение к проблеме.

