

## СОВЕТЫ УЧАЩИМСЯ

1. Надейтесь на лучшее, готовьтесь к худшему, воспринимайте происходящее с юмором.
2. Не встречайте стресс в «боксерской» стойке, собрав все силы и волю в кулак. Расслабьтесь представив себя «легким облачком» или бестелесным существом, через которое стрелы стресса проносятся, не причинив им никакого вреда, боли.
3. Не тратьте время зря на воображение самого плохо. Ищите положительные стороны событий.
4. Старайтесь любить себя больше, чем вы до этого делали.
5. Есть мудрое правило самоуспокоения. Представьте себе, что конфликтующий с вами человек – это вы сами. А на себя родного обижаться негоже.
6. Если вы попали в беду, то постарайтесь не впадать в неподвижность.
7. Не отчаивайтесь и не переставайте бороться.
8. Учитесь отдыхать (бег, плавание, сауна, тренажеры и пр.)
9. Самые простые способы снять психологическую усталость:
  - просто сесть и помолчать;
  - послушать тихую спокойную музыку;
  - почитать интересную книгу;
  - встретиться с друзьями;
  - отправиться за город, на природу.
10. Просто замечательно, если вы имеете свое увлечение (коллекционирование, макраме, конструирование и др.), которое поможет вам успокоиться, получить удовольствие от сделанного.