

Министерство образования Республики Мордовия
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Мордовия «Краснослободский аграрный техникум»

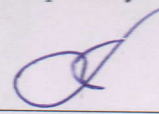
Методическая разработка
Буклет
«ОСТОРОЖНО! СТРЕСС!!!»

2024 г.

Рассмотрена и одобрена
на заседании методической
комиссии общих гуманитарных и
социально-экономических дисциплин
Председатель М. В. А. Мухоморова

Протокол № 7 от «25» 03 2024 г.

Утверждаю:
Зам.директора по учебной работе



Т.В.Шитова

15.04.2024,

Автор: преподаватель Тараскина Н.А.



Адрес: 431290, Краснослободский район,
п. Преображенский, ул. Лесная, д. 18

E-mail: uchoz_priem@mail.ru

Как подростку бороться со стрессом:

1. Обращение за помощью ко взрослым.

Вы не должны справляться со всем в одиночку. Если у Вас слишком много обязанностей, Вы можете попросить родителей, братьев и сестер, друзей помочь Вам. Даже простой разговор по душам, о том, как у Вас много проблем, уже даст некоторую эмоциональную поддержку.

2. Планирование.

Научитесь планировать свой день. Если Вам предстоит какая-либо нелегкая задача, лучше всего разделить ее на части и выполнять каждую часть за какой-то определенный промежуток времени. Такой подход поможет победить тревожность.

3. Отдых.

Научитесь находить время на отдых. Это может быть встреча с друзьями, занятие спортом, музыкой и так далее.

4. Анализ своих действий.

Если Вы потерпели в чем-то неудачу, научитесь извлекать из этого пользу. Вместо того, чтобы ругать себя “Я плохо написал контрольную, потому что я глупый и ничего не умею делать, и ничего у меня не получается”, Вы должны реально смотреть на вещи: “Я плохо написал работу, значит, что-то не доучил.” Это поможет Вам в следующий раз избегать подобных неприятностей и верить в свои силы.

5. Сон и питание.

Вы должны знать: сон и нормальное питание необходимы для того, чтобы были силы со всем справляться.

6. Избавление от негативных эмоций:

Можно посоветовать завести дневник, в котором Вы будете описывать свои чувства, тем самым материализуя их на бумагу, освобождаясь от них и понимая то, что за ними стояло. Можно попытаться изобразить свои негативные эмоции с помощью красок, а потом этот рисунок уничтожить.

7. Юмор – отличное средство борьбы со стрессом. Он помогает разрядить стрессовую ситуацию и ослабить негативные чувства.

8. Приоритеты.

Когда ваш день представляет собой список дел и никакой свободной минуты, чтобы расслабиться и погонять мяч во дворе, научитесь из всей массы выделять самое главное и начинать с него.

9. Физические упражнения.

Спорт укрепляет ваш организм делает его более энергичным, выносливым, устойчивым к стрессам.

Министерство образования Республики Мордовия
ГБПОУ РМ «Краснослободский аграрный техникум»



ОСТОРОЖНО!
СТРЕСС!!!

Стресс – это реакция организма на сложные или угрожающие ситуации. Вы чувствуете стресс, когда сталкиваетесь с неблагоприятной ситуацией. Именно стресс является причиной многих заболеваний, а значит, наносит ощутимый вред здоровью как психологическому, так и физическому.

Исследования показывают, что современные подростки испыты-



вают больший стресс, чем взрослые. Подростковый стресс – распространенное явление, и с ним нужно бороться.

Симптомы подросткового стресса

- Подростки в состоянии стресса могут казаться взволнованными, раздраженными или отчужденными. Их легко разозлить, их поражают простые вещи. В трудных ситуациях подростки нередко чувствуют себя беспомощно. В следующий раз, когда ваш подросток пререкается с вами без особой причины, вы поймете, что, вероятно, он испытывает стресс.

- Физические симптомы стресса включают усталость, истощение, головные боли, тошноту, головокружение, учащенное сердцебиение и потерю аппетита. Подросток может потерять интерес к занятиям спортом и другим физическим нагрузкам. Некоторые подростки теряют или, наоборот, набирают вес.

- Подростки, испытывающие стресс, могут казаться беспокойными и проявлять признаки нервозности: кусание ногтей, беспокойная ходьба, и т.д. Отстраненность от семьи и друзей, капризность, раздражительность, небрежность и отсутствие интереса к любимым занятиям также могут указывать на стресс.

- Стресс у подростков также может влиять на их когнитивные способности, например, память. Вы можете подумать, что ваш подросток несерьезно относится к своим делам, но, возможно, он просто подвержен стрессу. Другие когнитивные симптомы включают в себя иррациональное мышление, неспособность сосредоточиться и т.д.

Причины подросткового стресса

Чаще всего стресс вызывают обычные вещи. Если подросток подвержен стрессу, это может быть вызвано одной или несколькими причинами.

1. Стресс, связанный с учебной
2. Физический стресс
3. Социальный стресс
4. Стресс из-за проблем в семье
5. Финансовый стресс
6. Травматические события
7. Резкие изменения в жизни.
8. Романтические отношения
9. Низкая самооценка
10. Нездоровая конкуренция

