Рекомендации педагога-психолога студентам

**Скорая помощь при стрессе**

1. Умойтесь холодной водой. Выпейте воды или лучше сока.

2.Постарайтесь расслабиться. Потрясите кистями, руками, ногами.

3. Сожмите кисти в кулак и продержите их так 10 секунд, сбросьте напряжение. То же самое проделайте с локтями, плечами, ногами.

4. Вдохните животом и медленно выпускайте воздух.

5. Переключите внимание на посторонний объект. Это может быть блестящий шарик, на котором можно сконцентрировать внимание, или простая безделушка. Внимательно рассмотрите их. Найдите в них что-то новое.

6. Нарисуйте вашу стрессовую ситуацию. Сожгите рисунок. Уменьшите значение события. Скажите себе: «Это не самое страшное, что могло бы произойти! Бывали дни и похуже! Я все равно себя люблю!»

7. Постарайтесь переключиться и прогуляйтесь без спешки.

8. Закройте глаза. Мысленно представьте себе тихое место, в котором вам было хорошо и комфортно. Побудьте в нем несколько минут.

9.Подумайте о ваших друзьях и близких, которые вас любят несмотря ни на что. Улыбнитесь им. Вы в полном порядке.

**Отношения с родителями:**

1) Проявляй участие к своим родителям. Они устают на работе, дома. Порадуй их

чем-нибудь. Это помогает наладить контакт.

2) Постарайся объясняться с родителями человеческим языком - это даст лучший

результат, нежели крики и хлопанье дверьми.

3) Попроси родителей рассказать о своей юности, о конфликтах с родителями.

Это приведет к более глубокому пониманию между вами.

4) Помни, что иногда у родителей бывает просто плохое настроение. Постарайся

не устраивать в это время дома шумных вечеринок.

5) Если родители ведут себя с тобой, как с маленьким ребенком, напомни

вежливо им, что ты уже повзрослел и хотел бы вместе с ними решать проблемы,

связанные с твоей жизнью.

6) Дай понять родителям, что ты нуждаешься в их совете и помощи. Это поможет

установить дома благоприятную обстановку.

7) Разговаривай со своими родителями, сообщай им новости твоей жизни.

8) Старайся не обманывать родителей. Тайное все равно становится явным.

9) Помни, что родители тоже могут совершать ошибки. Будь снисходителен.

10) Родительский запрет чаще всего оказывается правильным решением.

Задумайся, что бы произошло, если бы тебе было позволено все!

11) Если произошла ссора, и ты чувствуешь себя виноватым, найди в себе силы

подойти первым. Уважение ты не потеряешь, поверь.

12) Установи с родителями границы личной территории, но не раздражаясь, не

требуя. Просто попроси их об этом.

13) Работа по дому служит отличной подготовкой к самостоятельной жизни.

Отнесись к ней с пониманием.

14) Возвращение домой к определенному времени — это способ оградить тебя от

неприятностей, то есть, мера безопасности. Если задерживаешься, обязательно

позвони, они же волнуются! Побереги их для себя.