

# НЕ ОЧЕНЬ УДАЧНЫЙ ДЕНЬ?..

Это можно попробовать:

Не стоит этого делать:

Послушать  
музыку

Заняться  
спортом

Толкнуть  
кого-  
нибудь

Выйти на  
улицу и  
погулять

Накричать  
на кого-  
нибудь

Лечь спать  
пораньше

Поговорить  
с  
родителями  
или  
друзьями

Съесть  
побольше  
шоколада

Бросить  
или пнуть  
что-  
нибудь

Хлопнуть  
дверью

\_\_\_\_\_

☒

- ☐ Чай, тёплое молоко или какао
- ☐ Фрукты
- ☐ Настольные игры
- ☐ Конструкторы, лего, конструирование
- ☐ Душ или ванна
- ☐ Плавание в бассейне
- ☐ Уборка
- ☐ Ароматерапия
- ☐ Ничегонеделание

**А что ещё помогает тебе?** Может быть в трудные минуты ты наблюдаешь за облаками или смотришь старые фотографии?

□ □ □ □ □ □

# МОЙ РЕЦЕПТ ОТ СТРЕССА

А сейчас собери все способы, которые тебе помогают справиться со стрессом, и нарисуй свою антистресс-карту.



# ПРИЧИНЫ И ПРОЯВЛЕНИЯ

Какие у стресса могут быть причины и внешние проявления (реакции нашего организма, то, как «выглядит стресс» со стороны)?

## Причины

## Проявления

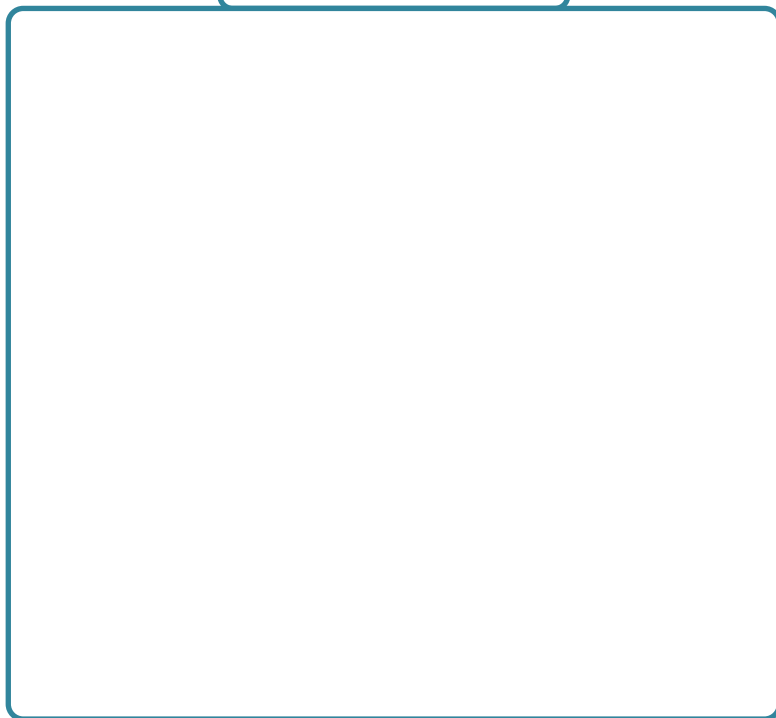
Ссора с родителями	Головная боль	Проблемы с другом	Переживания о будущем	Тяжело сосредоточиться	Постоянный голод
Слабость	Большая нагрузка	Сонливость	Бессонница	Экзамены	Угрызения совести
Зависть	Апатия (ничего не хочется делать)	Плохие отношения с учителем	Необходимость спешить	Раздражение и вспыльчивость	Боль в животе

# В ШКОЛЕ И ДОМА

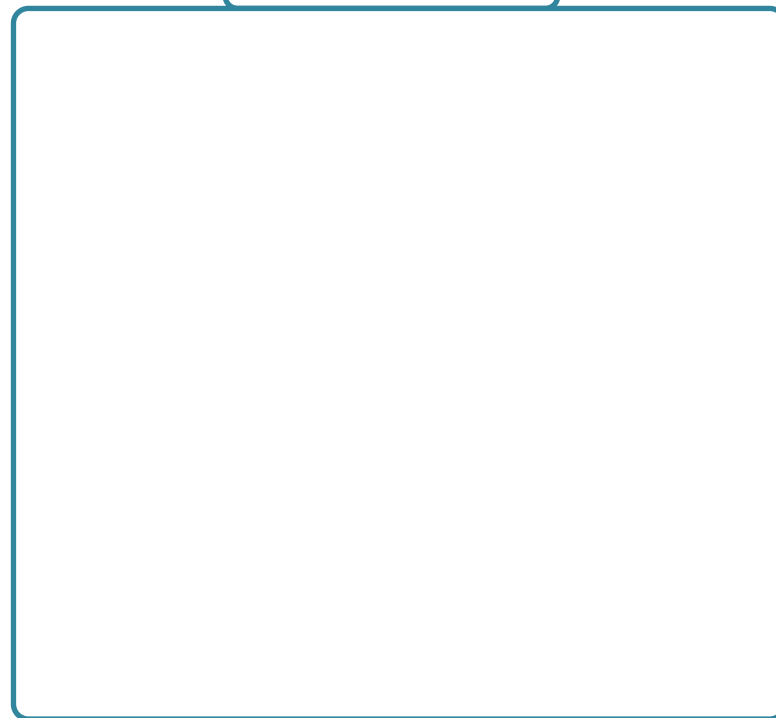
У стресса могут быть разные причины. И трудности в общении, и необходимость куда-то спешить. Иногда причина в других, иногда – в нас самих. Иногда взрослый хочет, чтобы ты был идеальным, иногда ты сам перфекционист.

**Составь список своих причин для стресса.**

**В школе**



**Дома**



# ПОДУМАЕМ ВМЕСТЕ

Как стать  
стрессоустойчивым  
человеком?

Когда лучше  
обратиться за  
помощью взрослых?

К каким проблемам  
может привести  
стресс?

Когда стресс  
показывает нам, что  
пора что-то менять в  
жизни?

Мальчикам плакать  
стыдно?

Как выглядел бы  
мир, в котором ни у  
кого нет стресса?

## COPYRIGHT

Дарья Куматренко, «Онлайн-проекты для детей-билингвов»

Страница ФБ <https://www.facebook.com/rosinka.online/>

Магазин <https://www.teacherspayteachers.com/Store/Daria-Kumatrenko>

Сайт <http://new.rosinkatokyo.com/>

Инстаграм <https://www.instagram.com/rosinka.tokyo/>

Клипарт:

<https://pixabay.com>

<https://www.teacherspayteachers.com/Store/North-Sea-Studio>