Na pewno męczy Cię już to długie siedzenie w domu. Dorosłym też nie jest łatwo . Wszyscy jesteśmy zestresowani, nie potrafimy poradzić sobie z negatywnymi emocjami.

**Pomóż sobie i okiełznaj stres.**

*,, Gdy umysł jest spokojny i zajęty pozytywnymi myślami, ciału trudniej jest zachorować’’* (Dalajlama)

Przeczytaj poniższy teks, zachęć do jego lektury swoich rodziców. Może będzie to dobry temat do wspólnej rozmowy.

Ludzka wyobraźnia ma skłonność do tworzenia czarnych scenariuszy. Na trudne sytuacje reagujemy przesadnie. Pojawiający się stres utrudnia codzienne funkcjonowanie, zaburza koncentrację uwagi, realną ocenę sytuacji, pojawiają się problemy z zasypianiem, rodzi się niepokój. Przed stresem jednak nie uciekniemy. Dlatego im szybciej nauczymy się radzić z tym uczuciem, tym prędzej odnajdziemy spokój i stabilność emocjonalną. Na większość bowiem sytuacji nie mamy wpływu. Sposobów jest wiele, każdy może wybrać ten, który będzie dla niego najlepszy.

* Wygadaj swój stres przed kimś Ci bardzo bliskim – pomoc z tej strony jest nieoceniona, a poczucie świadomości, że nie jesteśmy sami z naszymi problemami pomaga nie ulegać silnym stresom.
* Usiądź w swoim ulubionym miejscu i włącz swoją ulubioną muzykę –muzyka jak wiadomo łagodzi nie tylko obyczaje ale i stres.
* Posłuchaj ciszy –dobrym sposobem na pozbycie się stresu jest wyciszenie.
* Obejrzyj komedię lub ulubiony film.
* Oddychaj –weź głęboki oddech, a potem powoli i spokojnie wypuszczaj powietrze.
* Zrób coś, co lubisz.
* Weź kąpiel w pachnącej pianie.
* Wrzaśnij głośno AAAAAA!!!!!
* Wypisz swoje zalety i codziennie dodawaj kolejną.
* Zaciśnij pięści mocno, aby zgromadziło się całe twoje napięcie, a potem mocno je strzepnij.
* Przypomnij sobie, czym martwiłeś się trzy miesiące temu –może okazać się, że to co Cię dręczyło ostatnio wcale nie było aż tak poważne, jak się wydawało.
* Tańcz.
* Licz do stu wspak.
* Pamiętaj: Dbaj o siebie! # Zostań w domu!

W tej sytuacji spokój i rozsądek może nas uratować. Zarażajcie się więc spokojem, dobrym słowem, uśmiechem☺

Weź udział w psychozabawie.

**Jaki kwiatek przypominasz? Jesteś różą, żonkilem czy stokrotką? Rozwiąż psychotest i dowiedz się!**

1Na urodzinach kolegi

A)Wyglądasz najlepiej. B) Siedzisz cicho. C) Jesteś dyżurnym rozśmieszaczem.

2.Twoje ulubione ubrania są w kolorach:

A)modnych B) delikatnych C) wesołych

3W kółku teatralnym

A)grałbyś główną rolę B) nie chciałbyś być, bo to stres C) grałbyś różne śmieszne role

4. Bardzo nie lubisz, gdy

A) nikt nie zwraca na Ciebie uwagi B) wszyscy o Tobie mówią C) jest smutno

5. Przy ocenianiu zachowania w szkole zwykle zarzucają Ci

A) brak koleżeństwa B) zbyt małą aktywność C) wygłupy na lekcjach i gadulstwo

6. Ogłaszają wybory miss lub mistera szkoły

A) muszę zdobyć ten tytuł B) to nie dla mnie! C) wystartuję tak dla żartów

7. Na wakacjach najchętniej zamieszkałbyś

A) w hotelu, w którym mieszkają gwiazdy B) w cichym, spokojnym miejscu C) tam, gdzie jest dyskoteka, na której można się wyszaleć.

Sprawdź! **Najwięcej A – jesteś różą!**

Przypominasz elegancki, dumny kwiat. Dbasz o urodę i lubisz być w centrum uwagi. Nie masz kłopotów z nieśmiałością. Ale uważaj, bo krok dzieli Cię od tego, byś popadł w samozachwyt i został egoistą i … snobem.

**Najwięcej B – jesteś stokrotką!**

Cichy i nieśmiały, nikomu nie przeszkadzasz. Jesteś raczej lubiany, choć… trudno powiedzieć, najczęściej inni Cię nie zauważają. Wyjdź z cienia, odważ się pójść do ludzi, bo w dzisiejszych czasach zasada ,, Siedź w kącie, znajdą Cię’’ sprawdza się coraz rzadziej.

**Najwięcej C – jesteś żonkilem!**

Typ luzaka to Ty. Jesteś dyżurnym rozśmieszaczem i błaznem. Masz poczucie humoru. Jesteś lubiany, bo potrafisz rozkręcić najbardziej drętwą imprezę. Do wszystkiego podchodzisz na luzie i na wesoło. Ale nie zapominaj, że na tym świecie są i rzeczy poważne.

Miłej zabawy! Sprawdź czy masz takie kwiaty w swoim ogródku, zobacz jak wyglądają, dowiedz się czegoś o ich uprawie.