

Вы можете обратиться по адресу:  
Владимирская область,  
Селивановский район,  
п. Красная Горбатка, ул. Красноармейская, д.8-в,  
ул. 1-ая Заводская, д.3-а  
Электронная почта: [seliv\\_cso@uszn.avo.ru](mailto:seliv_cso@uszn.avo.ru)  
сайт: <http://selivcson.social33.ru>

**Директор**

Кобякина Валентина Степановна  
Телефон: 8 (49 236) 2-29-70

**Заместитель директора**

Коннова Екатерина Викторовна  
Телефон: 8 49 (236) 2-40-29

**Заведующий отделением**

Клевцова Наталья Николаевна

**Специалисты по социальной работе:**

Зинякова Ирина Борисовна  
Ефимова Евгения Николаевна  
Гонозова Элина Евгеньевна

**Логопед:**

Назарова Елена Ивановна

**Психолог в социальной сфере**

Чернова Татьяна Романовна  
Телефон: 8 49(236) 2-27-95

Министерство социальной защиты населения  
Владимирской области  
Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания  
Владимирской области  
«Селивановский комплексный центр социального  
обслуживания населения»



**Памятка для детей и подростков**

**Стресс. Как помочь себе?**

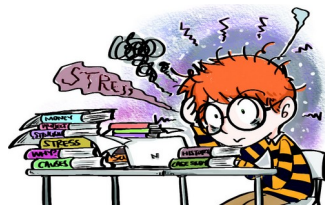


п. Красная Горбатка

**Стресс** – совокупность защитных физиологических реакций, возникающих в организме животных и человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов.

### **Причины возникновения стресса:**

1. расставание с близкими друзьями, переезд семьи;
2. давление со стороны сверстников;
3. резкие перемены в распорядке дня;
4. начало и конец учебного года;
5. чрезмерное увлечение компьютерными играми, особенно агрессивными;
6. небезопасное окружение.



### **Профилактика стресса**

1. Необходимо делиться своими переживаниями и не копить негативные эмоции, эффективным способом снятия эмоционального напряжения является – разговор.
2. Негативные эмоции могут быть сняты и с помощью искусства – сочинение стихов, песен, рассказов и т.д.
3. Хорошей профилактикой стресса является активизация – чувства юмора, смех помогают переоценить значимость событий и преодолеть трудности.
4. Занятия спортом и хобби. Физические упражнения улучшают мышечный тонус, а вместе с ним настроение становится лучше.

## **Упражнений для снятия стресса**

### **1. Упражнение «Растение».**

Инструкция: В нем для нас важен образ деревца, которое приживается в новом месте – пускает корни, привыкает к земле, расправляет листочки, набирает силу. Можно сочинить сказку о Зернышке, которое отправилось путешествовать, о Цветке, который пересадили в другой горшок, о Деревце, которое приживается в лесу, оживить эту сказку пластилиновыми героями, которым обязательно приклеим глазки и ротик.

### **2. Упражнение «Белым по черному».**

Инструкция: Берем черный лист картона – и рисуем на нем белой гуашью. Рисовать можно что угодно, на любые темы, так из темноты страха и неизвестности проступит новое, светлое, нежное будущее.

### **3. Упражнение «Отпусти».**

Инструкция: Просто надуваем много-много шариков – и отпускаем в полет

*Если тебе трудно и нет рядом человека, с которым можно обсудить проблемы, поделиться своей болью или просто поговорить по душам - ты всегда можешь позвонить на детский телефон доверия с единым общероссийским номером*

**8-800-2000-122 или 124**

