

## ДНЕВНИК СТРЕССА

**Предполагаемые результаты:** дневник стресса поможет относиться к нему осознанно, подмечать его особенности, причины, выработать стратегию преодоления и управления им.

**Время ведения дневника:** апрель – май.

**Шаг 1.** В течение апреля следует регулярно записывать информацию о ситуациях, связанных с предстоящими экзаменами, которые вызывают неприятные эмоции. Каждая запись в дневник должна включать следующую информацию:

- 1) дата и время записи;
- 2) самое интенсивное с точки зрения стресса событие, которое случилось за это время;
- 3) причина стресса;
- 4) чувства, эмоции, ощущения – злость, беспомощность, страх, головная боль, учащенный пульс;
- 5) насколько хорошо удалось справиться с ситуацией, какие приемы, действия помогли с ней справиться.

**Шаг 2.** В мае надо проанализировать все записанные ситуации, выделить те, которые чаще всего встречались и были наиболее деструктивными. Отметить частую причину стресса, приемы, которые были эффективными и позволяли быстро взять себя в руки, почувствовать другое настроение: уверенность в своих силах, в том, что все получится. Кроме того, надо посмотреть, с какими ситуациями удалось справиться лучше, а с какими хуже и почему.

**ВНИМАНИЕ!** На этом этапе предложите ученикам свою помощь – после совместного анализа дневника, исходя из ситуации в каждом отдельном случае, дайте рекомендации, как улучшить ситуацию, например: достаточно спать, найти источники удовольствия – невозможно испытывать удовольствие и стресс одновременно, разгрести беспорядок, выполнять одно дело за раз и тому подобное.