**Материалы по повышению**

**стрессоустойчивости учащихся для уроков иностранного языка**

Повышение стрессоустойчивости требует систематических занятий. Для этого надо использовать и уроки иностранного языка, что принесет двойную пользу. Не только повысится уро-вень стрессоустойчивости, но и освоение иностранного языка за счет более интересных текстов может стать лучше.

Приведем перевод некоторых текстов по повышению стрес-соустойчивости на английский и японский языки.

*Текст 1*

**Способы повышения стрессоустойчивости**

Вся наша жизнь – это постоянные стрессы, которые оказыва-ют воздействие на наш организм. Стресс чаще всего вызывается печальными, негативными событиями. Закономерно возникает вопрос: как же с ним справиться?

**Со стрессом можно справляться по-разному, но наиболее эффективно:**

– почитать хорошую книгу;

– обсудить проблему с близкими людьми (родителями, друзьями);

– заняться любимым делом;

– послушать хорошую музыку;

– съесть что-нибудь сладкое (шоколад, бананы);

– заняться домашней уборкой, спортом;

– прогуляться.

Существует еще один метод, о котором многие подростки почему-то не любят вспоминать, – звонок в Центр психологической помощи по телефону 8-800-2000-122. Звонок бесплатный и анонимный. Там не только выслушают абонента, но и помогут настроиться на позитив.

100

Можно зайти в церковь и там с кем-то посоветоваться, можно написать письмо о своей проблеме незнакомому другу по адре-су: «письмодругу@письмо.рф».

Способов снижения уровня стресса существует много – все они основаны на какой-то отвлекающей деятельности. Един-ственное , что точно не следует делать – это уходить в себя, по-тому что таким способом от стресса не избавишься.

***Краткий словарь к тексту:*** stressresistance – стрессоустойчивость constantstress – постоянный стресс toinfluence – оказывать воздействие, влиять toovercome – справляться

call – звонок

Psychology Help Center – Центр психологической помощи to retire into oneself – уходить в себя

to solve the problem – решить проблему

**Ways to improve stress resistance**

Our life is all about constant stress which influences our body. Stress is usually provoked by sad and negative events. It’s logical to ask how to overcome it?

We can overcome stress in different ways, but the most effective ways are:

* to read an interesting book;
* to discuss the problem with close people (parents, friends);
* to do what you like;
* to listen to good music;
* to eat something sweet (chocolate, a banana);
* to clean house, play spots;
* to go for a walk.

There is also another way which teenagers don’t like to think of, it’s the call to the Psychology Help Center: 8-800-2000-122.

101

The call is free of charge and anonymous. Psychology Help Center workers will not only listen to the person but also help him or her to become positive.

You can go to the church and ask for advice there. It is also possible to write a letter about your problem to an unknown friend: «письмодругу@письмо.рф».

There are many ways to reduce stress. All of them are based on distracting activities. The only thing you should not do is to retire into yourself. Because you won’t get rid of stress this way.

*Текст 2*

**Притча о кольце Соломона**

Соломон был царем древнего государства Израиль. Он мудро правил страной долгие годы и сделал ее процветающей. Однако его жизнь была очень трудной: он часто нервничал, гневался, расстраивался, впадал в депрессию.

Однажды Соломон попросил у мудреца совета: как справить-ся со стрессами? Мудрец принес ему кольцо: «Именно в кольце твое спасение от сильных эмоций. Надень кольцо, когда будешь сильно расстроен, посмотри на него – и ты успокоишься. Если тебе будет слишком весело, тоже посмотри на него. Это вернет тебя к нормальному состоянию».

Однажды, когда Соломон был снова чем-то сильно расстро-ен, он внимательно взглянул на кольцо и прочитал на нем над-пись: «Все пройдет». Удивился, задумался и… успокоился. Он вспомнил, как часто напрасно гневался, расстраивался, грустил. Ведь все невзгоды все равно проходят со временем.

Так Соломон научился бороться со стрессами. Но как-то раз ему было так плохо , что даже кольцо не помогло. Он решил его выбросить и снял с пальца. На внутренней стороне кольца уви-дел надпись : «И это тоже пройдет». Царь улыбнулся, и спокой-ствие снова вернулось к нему.

102

Соломон вошел в историю человечества как один из самых успешных и мудрых людей мира. Надо следовать его примеру.

*Краткий словарь к тексту:*

ancient – древний

wisely – мудро

prosperous – процветающий

sage – мудрец

toovercomestress – справляться со стрессом

salvation – спасение

disappointed – расстроенный

calm – спокойный

This shall pass – все пройдет

to marvel - удивляться

tothrowaway – выбрасывать

inside – внутри, на внутренней стороне

Thistooshallpass – И это тоже пройдет

for nothing – напрасно, по пустякам

to go down in history – войти в историю

**The legend of Solomon’s ring**

Solomon was a king of ancient Israel. He ruled his country wisely and made it prosperous. But his life was very difficult. He was often nervous, angry, and disappointed, and depressed.

One day Solomon asked for advice from a Sage – How to overcome stress? The sage gave him a ring: “There is a salvation from your strong emotions in this ring. Put it on when you are disappointed, look at the ring and you become calm. If you are too cheerful, also look at it. It will bring you back into a normal state”.

Once when Solomon was again very disappointed, he looked at the ring carefully and read a phrase “This shall pass”. He marveled, thought over and … calmed down. He remembered how often he was angry, disappointed and sad for nothing. All the troubles go away with time.

103

That’s how Solomon learntto overcome stress. But once he felt so bad and even the ring couldn’t help him. He decided to throw it away and took the ring off. Inside he saw the phrase “This too shall pass”. The king smiled and his calmness returned to him.

Solomon went down in history as one of the most successful and wisest people in the world. Youshouldfollowhisexample.

*Текст 3*

**Сокращенная декларация моей самоценности**

Я – это Я.

Во всем мире нет никого, в точности такого же, как Я. Поэтому все, что связано со мной, – это подлинно мое, по-

тому что только Я выбрал это.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, сознание, чувства…

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои на-дежды и мои страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои пораже-ния и ошибки.

Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с самим собой. Я могу полюбить себя и подру-житься с каждой частью себя. Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

* + могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и со-хранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое
* себе самом.
	+ имею все, чтобы быть близким с другими людьми, чтобы быть продуктивным, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.
	+ принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя.
	+ – это Я, и Я – это замечательно.

104

***Краткий словарь к тексту***

self-value – самоценность

truly – подлинно

tobelongto – принадлежать

mind – разум

victories – победы

success – успех

failures – поражения

faults – ошибки

tocontributeto – способствовать, содействовать torefrainfrom – отказываться от, воздерживаться efficient – продуктивный

to carry sense and order – вносить смысл и порядок

**Reduced declaration of my self-value**

I am who I am.

There is no one else in the world who is like me.

Everything connected with me is truly mine, because only I chose it.

Everything inside of me belongs to me: body, mindand feelings.

My imagination, dreams, hopes and fears belong to me.

All my victories and successes belong to me. All my failures, and faults belong to me.

All these things belong to me. And that’s why I can get to know myself closely. I can love myself and become a friend with every part of me.

I can make sure that everything benefits me.

I can refrain from everything that seems inappropriate and save things that are necessary and discover something in myself.

I have everything to be close with other people, to be efficient, to bring sense and order into the world of things and people around me.

I belong to myself and that’s why I can build myself.

I am who I am, and who I am is wonderful.

105

*Текст 4*

**Общий подход к повышению стрессоустойчивости**

1. Помни, что все проходит.
2. Встретившись с трудностями, мысли позитивно:
	* Это временно. Так будет не всегда.
	* Я с этим справлюсь! В жизни все можно преодолеть.
	* Ну и что? Это не мешает мне двигаться вперед.
	* Что бы ни случилось – это полезный опыт.
3. Действуй по алгоритму:
4. У тебя случилась проблема, и ты начал о ней думать.
5. Ответь на вопрос: приведут ли эти мысли к действию?

а) Если да, определи, что делать. Возьми себя в руки и действуй.

б) Если нет, забудь о проблеме.

* 1. Живи дальше. Займись чем-то другим.
	2. Займись любимым делом: фотография, рыбалка, рукоде-лие, кулинария, рисование, чтение…
	3. Смени обстановку: поменяй что-то в своей комнате, сходи
* гости, выйди на прогулку, съезди отдохнуть.
	1. Окружи себя позитивом: посмотри любимый фильм, по-слушай музыку, встреться с людьми, которые поднимают тебе настроение, съешь что-нибудь вкусное, сделай себе подарок.
	2. Отвлекись от мыслей, займись физическим трудом: при-берись дома, помой посуду, займись спортом.
	3. Выплесни эмоции: кричи (или спой песню, которая взбодрит), плачь, бей подушку (или устрой шуточный бой с друзьями), расска-жи о своих чувствах близкому человеку, который умеет поддержать.
	4. Сделай что-то, на что раньше не было времени или не хва-

106

тало решимости: сходи на пикник, пускай мыльные пузыри , рас-печатай и повесь в комнате любимые картинки, запишись в твор-ческую, спортивную, танцевальную или любую другую группу.

***Краткий словарь к тексту***

generalapproach – общий подход

stress resistance – стрессоустойчивость

troubles – трудности

to cope with – справляться

to overcome – преодолеть

to prevent from – мешать

useful experience – полезный опыт

to pull oneself together – взять себя в руки

fishing – рыбалка

needlework – рукоделие

to surround – окружать

to improve your mood – улучшать настроение

to divert attention from – отвлекаться от

give way to your emotions – выплесни эмоции

cheer you up – взбодрит тебя

determination – решимость

soap bubbles – мыльные пузыри

**General approach to increase stress resistance**

1. Remember that everything passes.
2. Having troubles, think positively:
	* It won’t be forever. It will change.
	* I will cope with it! We can overcome everything in our life.
	* And what? It doesn’t prevent me from going ahead.
	* Whatever happens, it’s useful experience.
3. Follow the algorithm:

1. You have a problem and you start to think it over.

107

1. Answer the question: will the thoughts lead to the action?
	1. If yes, decide what to do. Pull yourself together and act.
	2. If no, forget about the problem.
2. Live your life. Do something else.
3. Do your hobby: take photos, go fishing, do needlework, draw, read or cook.
4. Change conditions: change anything in your room, visit your friends, go for a walk, go on vacation.
5. Surround yourself with positive: watch your favorite movie, listen to music, meet some people who will improve your mood, eat something tasty, give a present to yourself.
6. Divert your attention from thinking, do physical work: clean the apartment, wash dishes, play sports.
7. Give way to your emotions: scream (or sing a song which will cheer you up), cry, beat the pillow (or make unreal funny battle with your friends), talk about your feelings with a close person who can support you.
8. Do something you didn’t have time or determination to do before: go on a picnic, blow soap bubbles, print and hang your favorite pictures on the wall, join art, sport, dance or any other clubs.

Перевод **В.А.** **Лопатиной**