**Рекомендации психолога**

**Уважаемые родители!**

Как и все прочие значимые негативные процессы глобального масштаба, нынешняя пандемия провоцирует у людей повышение тревожности. Когда происходит столкновение с какой-то угрозой, люди делятся на две группы:

Кто-то в сложившейся ситуации выбирает стратегию отрицания и до последнего надеется, что обойдется и ничего страшного не произойдет (плюс такой стратегии – сохранение нервной системы; минус – человек начинает пренебрежительно относиться к реальности).

Вторая группа – это те, кто склонен к тревожным реакциям, начинает заранее переживать (минус в том, что страдает нервная система, а плюс – эти люди оказываются более подготовленными к «сюрпризам» ситуации).

Возникает вопрос? Как пережить эти неспокойные времена? Прежде, чем помогать подросткам справиться со стрессом, помогите себе! Помните, как в самолете? Сначала кислородная маска должна быть надета родителю, а потом уже ребенку.

**Отвлекайтесь!**

Человек не может думать о нескольких вещах одновременно. Сделайте список приятных тем для обдумывания: путешествие, ремонт и т.д.

Почитайте книгу, займитесь уборкой, а лучше фитнесом. По статистике, люди, которые занимаются спортом, меньше подвержены депрессии. Особенно полезны упражнения на растяжку, так как способствуют синтезу гормонов радости.

Внезапно у всех нас появилось много времени — для семьи, для отдыха, для тех вещей в доме, которые вы хотели организовать или отремонтировать и не успевали.

Составьте список того, что вы любите и все еще можете делать.

Общайтесь с друзьями (доступными способами).

Слушайте музыку.

Обнимайте своих близких (стимулирует выработку гормонов привязанности).

Танцы, рисование, кулинария, игра с домашними животными, медитация.

И многое другое — включите их в свою рутину.

В период стресса для каждого ребенка важно, чтобы рядом были сильные родители, которые могут создать опору и без того нестабильной психике подростка.

Справившись со своей тревогой родители, находясь дома, могут привить ребенку навыки совладания со сложными ситуациями и научить его справляться с возможным стрессом.

Для этого родителям необходимо:

* Сохранять, поддерживать, культивировать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье.
* Стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями.
* Делиться своими переживаниями, мыслями, рассказывать честные истории из жизни, в том числе о преодолении вами и вашими знакомыми трудных жизненных ситуаций.

Дети, которые чувствуют поддержку и искреннее сочувствие родителей, справляются со стрессом успешнее. Научите ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах (агрессию — через активные виды спорта, физические нагрузки, которые можно выполнять дома; душевные переживания — через доверительный разговор с близкими, приносящий облегчение).

**О режиме дня**

Тот, кто его соблюдает, воспитывает в себе силу воли, приучается к дисциплине, ценит и чувствует время, контролирует свой день, даже не глядя на часы.

Если установленный распорядок ничем не нарушается, режим становится настолько привычным, что ты будешь следовать ему не только в будни, но и в праздники, и даже в каникулы. Итак, если ты на дистанционном обучении, **как настроены биологические часы?**

**06.00 - 09.00 – время для приема и анализа информации.** В этот период лучше всего работает долговременная память и логическое мышление. Его можно назвать самым продуктивным для учебы, работы и другой умственной деятельности. Еще это оптимальное время для завтрака.

**09.00 - 12.00 – пик активности мозга.** Лучше всего работает кратковременная память и внимание. **Это самое продуктивное время для любого вида деятельности**. В этом промежутке можно исполнять самую сложную работу и браться за важные дела, **12.00 - 14.00 – время для обеда и отдыха.** Мозговая активность постепенно падает и нуждается в подзарядке. В это время нужно подкрепиться и немного отдохнуть, чтобы настроится на дальнейшую работу.

**14.00 - 18.00 – благоприятный период для несложной работы и физических нагрузок.** После плотного обеда и хорошего отдыха наш мозг снова готов работать, но уже с меньшей внимательностью и аналитической способностью. В такое время можно исполнять однообразную механическую работу, желательно следовать плану.

**18.00 - 21.00 – время для творчества.** Мозговая активность постепенно идет на спад. Организм нуждается в отдыхе и приеме пищи. Но, усталость, как ни странно, стимулирует творчество.

Когда мы устали, то не можем следовать четкому плану и концентрироваться на конкретной цели. Таким образом, мы забываем стандартные схемы, охватываем широкий спектр идей и видим больше альтернатив. В это время у нас в голове большое количество мыслей, которые не относятся к делу напрямую, но могут навести на правильный путь. Получается, что уставший мозг способен на креативную деятельность.

**21.00 - 23.00 – организм переходит в режим «отдых».** Любая работа в это время ведет к перенагрузке и хронической усталости. Самое время для расслабляющих процедур. Пора ложится спать, чтобы приятно и активно встретить утро.

**Не нужно тратить на сон самое продуктивное время дня. Составь себе расписание на каждый день и постарайся строго следовать ему**.

**Уважаемые кадеты!**

Вам приходится много заниматься, и глаза, конечно, устают.

Для сохранения зрения очень большое значение имеет правильное освещение.

Источник света должен находиться слева от тебя, чуть спереди. Лучше, если лампа будет прикрыта абажуром.

Домашние задания выполняйте в определенной последовательности. Начните с того, что потруднее. Сначала делайте письменные уроки, а потом – устные. Хорошо помогает от перенапряжения чередование различных видов деятельности. Чтобы не переутомляться, через каждые полчаса делайте перерыв. Перерыв используйте для того, чтобы сделать несколько гимнастических упражнений.

**Правила хорошего настроения**

Правило первое – движение Доказано: при физической активности в нашу кровь выделяются эндорфины – гормоны счастья. Чтобы поднять себе настроение, занимайтесь спортом

Правило второе – правильное питание Находящемуся в унынии организму как никакому другому необходимы фрукты и овощи, не менее четырехсот грамм в день! Для поднятия настроения особенно полезны витамины А и С.

Третье. Радующие душу мелочи – мощное лекарство от плохого настроения. У каждого человека есть свои любимые привычки.

Четвертое. Общение с друзьями (посредством современных средств связи на период самоизоляции). Общение с приятными людьми обязательно сделает нашу жизнь веселее и поднимет настроение.

Пятое правило – желайте и предвкушайте! Замечено: в предвкушении чего-то приятного и работа спорится, и настроение повышается. Намечайте себе приятные ориентиры в течение всего дня, например, просмотр любимого фильма.

Шестое – сделайте то, чего не делали никогда. Встаньте пораньше и выполните утреннюю зарядку, сами приготовьте завтрак и т.п... Присмотрите сноуборд для будущей зимы, займитесь фотодизайном. Главное – чтобы настроение поднялось, а хандра отступила.

Быть позитивно настроенным в течение всего дня помогает контрастный душ, даже рожица, состроенная своему отражению, чашка хорошего кофе, хорошая музыка.

СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ!

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ!