**Рекомендации** **педагога –психолога**

**подросткам**

для поддержки психического здоровья и благополучия во время вспышки коронавирусной инфекции

**Подростковый возраст – это самый сложный период в развитии личности. В любом случае, это большое испытание и для тебя и для твоих родителей. Твой характер обычно подвержен частым сменам настроения, ты стремишься найти свое место в мире и обрести независимость от взрослых.**

За последние несколько дней жизнь здорово изменилась, в школах вводят удаленную форму обучения, родители работают из дома, с друзьями сложно увидеться вживую. В подобной ситуации очень важно попробовать сосредо-точиться на возможностях, которые у тебя появились, вместо того чтобы думать о лишениях. Именно такой подход можно назвать **оптимизмом.**

Ниже — несколько советов, которые помогут не упасть духом перед экзаменами, не поддаться тревоге и в то же время отнестись к ситуации серьезно.

* Вероятность заболеть в возрасте от 0 до 19 лет очень маленькая. Дети и подростки почти не болеют коронавирусом или переносят его в очень легкой форме.
* Спать не меньше 7,5-8 часов: хорошо питаться; делать физическую зарядку (все это поможет поддержать и укрепить иммунитет). Всегда, а во время экзаменов особенно, заботьтесь об организации полноценного питания. Такие продукты, как овощи, фрукты, рыба, творог, орехи, шоколад стимулируют работу головного мозга. И не забывай, лучше всего снимает напряжение вода, обязательно выпускникам необходимо пить воду!
* Можно завести дневник, в котором ты бы описывал свои чувства, тем самым освобождаясь от них и понимая, что за ними стояло.
* Научись находить время на отдых, для этого планируй свой день.
* Очень важно соблюдать режим самоизоляции. Да, приходится сидеть дома, не ходить в школу, не встречаться с друзьями. Скучно..., но... Очень важно, чтобы ты понимал, сейчас не наступает апокалипсис, наоборот, нас просят меньше выходить из дома, чтобы предотвратить заражение большого количества людей.
* Если ты большую часть дня отслеживаешь все новостные ленты, это только усиливает твое беспокойство и тревогу. Лучше поменять тактику, выбрать 1—2 ресурса, которым ты или твои родители больше всего доверяют, и уделять этой новости 10 минут утром и 10 минут вечером. В моменты тревоги, очень важно не отчаиваться, надо всего лишь посмотреть вокруг себя, и ты тут же найдешь не только выход из ситуации, но и людей, которые готовы тебе помочь и поддержать в трудную минуту.
* Одно из лучших лекарств, против тревоги — юмор. Многие ребята начали выкладывать свои видео и песни про то, как они переживают ситуацию с самоизоляцией. Может быть, и ты сможешь посмотреть на эту ситуацию под таким углом?
* Если же тревожные мысли постоянно атакуют тебя, помни, что тревога — это не опасно, тебе не нужно думать о каждой тревожной мысли. Представь их как проплывающие по небу облака и попробуй сосредоточиться на своих делах, более приятных или важных.
* Иногда, твои родители просто не знают, как найти к тебе подход, именно поэтому используют такие формы поведения, как порицание или критику. И именно поэтому тебе кажется, что им безразличны твои проблемы. Но на самом деле, это не так! И как бы они не реагировали, важно помнить, что **они очень тебя любят**, и всегда будут отстаивать именно твои интересы.
* Чтобы люди пошли тебе на встречу, необходимо самому сделать первый шаг.
* Запасись пониманием и терпением, и только так, с взаимопониманием и доверием можно начинать диалог. Ведь не только ты переживаешь из-за непонимания родителей, но и они переживают из-за ваших разногласий.
* Также, выслушать и помочь тебе могут педагоги, психолог и специалисты школы. Наверняка в школе есть хотя бы один учитель, который тебе нравится. Будь уверен, и он тоже (впрочем, как и все остальные учителя) неравнодушен к тебе и твоей жизни. Ты можешь задать интересующий тебя вопрос, попросить помощи или просто выговориться психологу твоей школы.
* Поддерживай связь с классным руководителем и учителями предметниками. Систематически решайте задания с помощью Интернет – ресурсов. Приучай себя ориентироваться во времени и уметь его распределять. В сложных ситуациях необходимы навыки саморегуляции. Нужно пользоваться правилом: «Мысли выбирай, как цветы – и выбирай только красивые» - положительные. Если возникают проблемы, они должны заставлять вас действовать, а не вгонять в депрессию.
* Осваивай саморегуляцию. Тебе помогут такие упражнения, как «лимон» - закрываем глаза, представляем лимон в правой руке, выжимаем его до конца, затем в левой, затем выжимаем его двумя руками; «вверх по радуге» - вдох – поднимаемся по радуге, выдох – спускаемся вниз. Можно воспользоваться правилом воздушного шара: выбрасывать все лишнее, чтобы набрать высоту. Помогает самопрограммирование, например «Я твердо уверен, что у меня всё будет хорошо, и я успешно сдам экзамены».
* Экспресс приемы повышения эмоциональной устойчивости: поворот головы вправо, «переключение внимания». Успокаивающее дыхание - выдох почти в два раза длиннее вдоха. Используй дыхательные упражнения: 1- 4 глубокий вдох, 5- 8 выдох, 9-12 –задержка дыхания. При мобилизирующем дыхании - после вдоха задерживай дыхание.
* **«Правило трех 8».** Раздели день на три части: готовься к экзаменам 8 часов в день; заниматься спортом, дышать на свежем воздухе — 8 часов; спать не менее 8 часов. Если есть желание и потребность, сделать себе тихий час после обеда.
* **«Правило 15 минут».**

Думаю многим знакома пословица "Лиха беда начало". Пословица подсказывает и выход из такой ситуации. Работа воспринимается как лихо и беда только в начале, а начнешь работать - все пройдет. И это действительно так! Для решения этой задачи можно воспользоваться "Правилом 15-ти минут". Суть его состоит в том, что несмотря на нежелание, страх или тревогу, все-таки начинать работать, но только 15 минут. Не больше! Если состояние осталось на том же уровне, то вероятно нужен отдых. Подышать свежем воздухом, или просто поспать полтора часика. А потом снова сделайте 15 минут подход к работе. «Какой бы страшной работа не казалась, я могу ею заниматься 15минут. Только 15 не более. А дальше будет принято решение, готов ли я делать ее дальше или не готов».

* **«Правило 5 П»**

1П- просмотри текст

2П- придумай к нему вопросы

3П - пометь карандашом важные слова

4П-перескажи, используя ключевые слова

5П-просмотри текст повторно

* Используй **технику «Детская фотография», для поддержки себя и в борьбе со страхами.** В твоей личной зоне, или в телефоне держи свою детскую фотографию. И как только что – то идет плохо, вместо того, чтобы ругать себя, находи это фото и говори ему: «Ты замечательный(ая), сильный(ая), молодец, у нас с тобой все получится! Все будет хорошо!». С ее помощью ты хвалишь себя за все уже случившиеся достижения и вершины.

**А)** Глядя из прошлого в сейчас, ты чувствуешь гордость, осознавая весь пройденный путь, появляется решимость, вера в свои силы.

**Б)** Глядя на себя маленького, ты, одной фразой ободряешь себя и тем самым даешь сам себе чувство защиты. Происходит принятие. Поддержка. Любовь.

* Психологическая готовность к экзаменам - 50% успеха. Хорошие теплые отношения служат буфером для ударов судьбы, защищают не только наше тело, но и наш мозг. Хорошие отношения - это и есть основная стратегия при подготовке выпускников! То, что точно сработает.

Педагог-психолог

МБОУ СОШ №6 Л.А. Шевченко