

Советы подростку на снижение стресса, контроль тревоги, сохранение продуктивности в текущих делах

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

Предлагаем воспользоваться следующими рекомендациями:

1. Очень важно соблюдать режим самоизоляции. Да, приходится сидеть дома, не ходить в школу, не встречаться с друзьями. Скучно..., но... Очень важно, чтобы ты понимал, данная мера необходима для того, чтобы предотвратить заражение большого количества людей. Придется набраться терпения.
2. Переход на онлайн- обучение требует хорошей самоорганизации. Детям приходится многому учиться самостоятельно, в том числе правильно организовывать свой день. Чтобы голова не пошла кругом, разбавляйте учебную нагрузку короткими и длительными перерывами. Все как в школе: через каждые 40 минут- небольшая перемена, затем- большой обеденный перерыв, а после 17-18.00 уроки лучше отложить в сторону, ведь вечер -это время для себя, семьи и полноценного отдыха.
3. 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 уделяют этой новости 10 минут утром и 10 минут вечером.

Мы же предлагаем тебе подборку ресурсов, на которых ты проведешь время с пользой!

Для школьников 1-4 класс:

- <http://naymenok.ru/> - решай интересные задачи, путаницы, разгадывай загадки
- <https://www.igraemsa.ru/> - рисуй, собирай пазлы, играй в игры
- <https://reshi-pishi.ru/> - решай не скучные примеры, а проходи увлекательные квесты.

Для школьников 5-8 класс:

- <https://logiclike.com/> - развивай логику, память и интеллект
- <https://stepik.org/course/191/promo/> - в этом курсе - информация о видах мошенничества в интернете и о том, как им противостоять.

Для старшеклассников 9-11 класс:

- <https://testometrika.com/business/test-to-determine-career/> - без труда определишь свои профессиональные склонности
- <https://universarium.org/course/753-> хочет научиться делать классные презентации в Power point? Тогда пройди курс-тренинг по созданию презентаций!

Появилась возможность посещать многие мероприятия в режиме онлайн:

- https://www.canva.com/ru_ru/obuchenie/virtualnye-ekskursii/ - собраны ссылки на виртуальное посещение музеев мира
- <https://webtous.ru/virtualnye-ekskursii-> подборка виртуальных экскурсий по многим уголкам Земли
- <https://www.culture.ru/theaters/performances/> - подборка концертов и спектаклей

4. Одно из лучших лекарств против тревоги – юмор. Многие ребята начали выкладывать свои видео и песни про то, как они переживают ситуацию под таким углом. Ты можешь придумать и

запустить свой уникальный флешмоб, челендж, социальную акцию в сети, чтобы поддержать врачей, пожилых людей, учителей, родителей и всех тех, кто переживает сейчас кризис и строит мир заново.

5. Наверное, каждый человек давал себе обещание с понедельника начать делать что-то новое и полезное, например, ложиться раньше и не затягивать с уроками до ночи, быть позитивнее, начать заниматься спортом, вести личный дневник или правильно питаться. Но каждый раз находилась причина не начинать, и самая распространенная — нехватка времени. Сейчас время есть – сделайте то, что так давно хотели. Карантин обязательно закончится, а новые привычки или новый облик останется с вами. Но, чтобы новое начинание вошло в привычку, нужно повторять его минимум 21 день, так что самое время начать.

6. 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 и важных.

7. Если же вам станет совсем непереносимо сидеть в четырех стенах, вы всегда можете получить психологическую помощь и поддержку:

✓ обратитесь за консультацией к педагогу-психологу

МБОУ Пролетарской СОШ №5 Старовойтовой Наталье Вячеславовне

на электронную почту: n.chernigina@mail.ru

✓ позвонить по номеру **Детского телефона доверия 8-800-2000-122.**