Дорогие ребята, уважаемые родители, мы с вами не предполагали, что каникулы перейдут в карантин, карантин в самоизаляцию, и возвращение в школу отодвинется на долгий и неопределенный период. Но жизнь не остановилась, продолжается учеба, пусть и в новом, ранее неизвестном нам формате, а у старшеклассников впереди экзамены. И нам имеет смысл поговорить, как быть, как действовать в этих новых, непривычных для нас условиях, чтобы сохранить бодрость духа, хорошее настроение, а не просто как-нибудь переждать, перетерпеть, когда всё закончится. Давайте определимся, с чем нам приходится иметь дело, находясь на самоизоляции.

**Первое** – это резкая смена образа жизни. Казалось бы, что может быть привычнее обстановки родного дома, окружения близких людей. Мы никуда не уехали, нас не эвакуировали, мы не терпим лишений, здоровы, тогда откуда, мягко говоря, дискомфорт? И, хоть всё перечисленное верно, тем не менее, наш образ жизни поменялся достаточно круто. А любое нарушение привычного хода жизни заставляет наш мозг работать по – новому, выстраивать новые нейронные связи, говоря по-простому приспосабливаться к новым условиям, адаптироваться. Процесс, который нами именно так и ощущается – дискомфортом, тревогой, а у кого-то и стрессом. Здесь многое зависит от наших с вами личных, индивидуальных особенностей, начиная от врожденного типа темперамента, характера, наших привычек (кто-то и до карантина был заядлым домоседом), да много ещё чем! Поэтому нам нужно помочь себе быстрее освоить этот новый способ жизни. И лучше ничего не придумать, чем распланировать своё время. Старшеклассники могут справится с этим сами, а вот ребятам помладше нужна помощь взрослых, они еще не могут в силу возраста структурировать свое время, нет у них такого навыка. Обязательно нужен режим дня: сон и подъем в примерно одно и то же время, ежедневные процедуры гигиены, завтраки, обеды и ужины, время уроков, занятия физкультурой, игры, домашние дела, общение с друзьями по телефону, личное время. Мы чувствуем себя лучше, когда день распланирован.

**Второе**, с чем мы имеем дело: это как раз те условия, к которым нам нужно адаптироваться – длительное пребывание в помещении, однообразие и бедность впечатлений, нехватка свежего воздуха, солнца, движений. И нужно признаться, это у кого угодно может вызвать хандру, чего нам категорически не нужно! Тут нужно знать, что нашему мозгу необходима стимуляция в виде разнообразия, смены деятельности, смены картинки перед глазами, различные тактильные ощущения, интересная задача, которую нужно думать (что угодно, от игры в «Монополию», до создания нового блюда, главное – это живой интерес). Чаще проветривайте квартиру, устраивайте чаепитие на балконе или у окна, просто подходите к окну, чаще смотрите вдаль, что бы взгляд не упирался в стену, чтобы видеть естественные краски мира, небо, деревья. Поверьте, это не мелочь! Включайте любимую музыку, и каждый день устраивайте физкультминутки, физическая активность не даст развиться хандре, ведь давно известно, что движение способствует выработке гормонов радости.

**Третье** и, наверное, самое важное. Мы часто забываем в потоке дел, что наши эмоции и наше тело – это единое целое. Напряжение, которое возникает у нас в голове в течение дня (решение интеллектуальных задач, чрезмерное количество цифровой информации, обдумывание наших личных дел и проблем, а также весь спектр наших «нелегких» мыслей), автоматически возникает и в теле. Мы этого, как правило, не замечаем, что плохо. Точно так же напряжение в теле (например, от длительного сидения за компьютером) тут же посылает сигнал в мозг: «хозяин напряжен, что-то не в порядке!». Потому что наше напряжение должно обязательно найти выход, иначе оно остается и будет вести «подрывную войну» против нас: мы можем быстрее уставать, чувствовать апатию, или, наоборот, раздражаться по любому поводу, не зная настоящей причины плохого самочувствия, можем обижаться на окружающих, считая, что это «они достали», и так далее. Не всякое напряжение – это плохо, и не всё остаётся в наших мышцах. Напряжение возникает, когда нужно собраться, сконцентрироваться, и что-то сделать. Мы напрягаемся перед важным делом, и когда дело сделано, расслабляемся. Одно непреложно: напряжение всегда требует разрядки. И самое лучшее, что мы можем сделать - это стараться доводить свои дело до результата, завершать (например, выучить урок, решить задачу, выяснить что-то важное для себя, и т.д.), больше двигаться, таким образом сбрасывать мышечное напряжение, и вырабатывать позитивное, доброжелательное отношение к себе, другим людям, и миру в целом. Поэтому, чем больше мы будем выражать недовольство, злится или унывать, тем хуже сделаем в первую очередь сами себе! Спокойствие, душевное равновесие, а еще лучше – оптимизм и положительные эмоции будут нам очень и очень кстати. Нужно сказать себе примерно следующее: «Сейчас у меня всё по-другому, такого еще не было, поэтому я могу нервничать с непривычки, но ситуацию это не изменит, а вот настроение себе испорчу, и может быть не только себе, но и своим родным».

Надеюсь, эта статья была вам интересна и полезна. Если у вас есть вопросы, их можно присылать на электронную почту [kuksina70@mail.ru](mailto:kuksina70@mail.ru), я обязательно отвечу, вместе мы найдем решение!

С наилучшими пожеланиями, ваш школьный психолог Т.В. Куксина