**Подборка консультационного материала**

**для педагогов и родителей**

**«Психология может быть интересной!»**

**Второе дыхание: как не впасть в «спячку» зимой**

|  |
| --- |
| Зима.. какие ассоциации она у вас вызывает? Вы скажете: сугробы пушистого снега, детвора катается на санках с горок, узоры на окнах от мороза, румянец на щеках и многое другое.  Но, как правило, проза жизни такова, что для взрослых людей - это проторенная дорога от дома до работы с поворотом в магазин/детсад/кружок, пронизывающий ветер на остановке общественного транспорта, месиво из песчано-соляной снежной смеси под ногами, дымка хмурого неба и вечная темнота. Так себе картина.. неудивительно, что в этот темный зимний период многих накрывает волна непонятной грусти, уныния и печали. Особенно остро это ощущается, когда вокруг друзья и знакомые пестрят разговорами о своих достижениях за год, выкладывают в социальные сети новогодние фотосессии, где все такие счастливые. А что я? Чего добился за прошедший год? Все кругом веселятся, и мне надо, но.. как-то не очень хочется.  Если узнали себя в описании, давайте не будем вешать нос раньше времени и разберёмся, как находить в себе силы, а не впадать в уныние.   У страха глаза велики, поэтому не стоит принимать все близко к сердцу. Лучше прислушайтесь к своему телу, если чувствуете усталость - побольше отдыхайте. Иначе в скором времени ваша голова будет забита проблемами не только своими, но и окружающих, да что там..мировыми!  Делайте то, что вам действительно под силу. Многие люди любят настроить Наполеоновских планов, полны решимости их осуществить, но длится это, увы, недолго. Потом их начинает мучать чувство собственной никчёмности, неспособности довести дело до конца, отсутствие желания вообще за что-либо браться. Признайтесь самим себе, что вы переоценили свои силы и возможности. Хватит засорять мыслительное пространство, освободите место для действительно стоящих вещей.  **Соцсети. SOS!**  Если вы заметили, что много времени уходит на обдумывание чужих проблем/вопросов/ жалоб, подсмотренных в социальных сетях, то это повод ограничить там своё пребывание. Особенно, если они «крадут» у вас самые продуктивные часы.  **Сравнивайте себя с собой, а не с другими.**  На первый взгляд такое простое утверждение, но как его тяжело перенести на себя. Подруга накачала пресс и делает двадцать подтягиваний в спортзале? А вам и в планке полминуты кажутся вечностью? Будет справедливо похвалить себя за успех, когда через месяц Ваш результат достигнет полутора минут, а не сравнивать себя с той подругой.  **Думайте о приятном.**  Когда хандра накрывает с головой, просто не обойтись без дозы добрых воспоминаний. Можно пересмотреть старые снимки, где вы в компании верных друзей смеётесь над чьей то шуткой. Или поставьте приятную музыку, с которой у вас связаны приятные моменты жизни.  **Обнимайтесь!**  Помните, как становится хорошо и спокойно на душе, когда обнимает мама? Если мамы под рукой не оказалось, можете заменить на любимого человека/ игрушку, плюхнуться в любимое кресло или надеть уютный халат, обнять ладонями любимую чашку с ароматным чаем. Да все что угодно!  **Зарядка.**  Ваше тело потом скажет вам «спасибо». Не обязательно изнурять себя тренировками с хитрыми упражнениями, достаточно 5-10 минут, чтобы взбодриться и почувствовать прилив сил. |