

Памятка от школьного психолога на летние каникулы

Летние каникулы — отличное время для отдыха, перезагрузки и личного развития. Вот несколько психологических советов, которые помогут провести их с пользой для ментального здоровья:

1. Позвольте себе отдых без чувства вины

Не корите себя за "ничегонеделание". Отдых — это не потеря времени, а важная часть восстановления. Разрешите себе спать дольше, читать "просто так" или смотреть любимые сериалы.



2. Баланс между активностью и расслаблением

Составьте легкий план на лето, но без жесткого графика. Например:

- Спорт на свежем воздухе (велосипед, плавание, прогулки).
- Творчество (рисование, фото, ведение дневника).
- Новые впечатления (поход в лес, поездка в другой город, изучение местных достопримечательностей).



3. Цифровой детокс

Уменьшите время в соцсетях и новостях. Попробуйте:

- Выделять 10–15 минут утром/вечером на проверку сообщений.
- Устраивать "разгрузочные дни" без гаджетов.



4. Общение с близкими

Лето — отличный момент укрепить отношения:

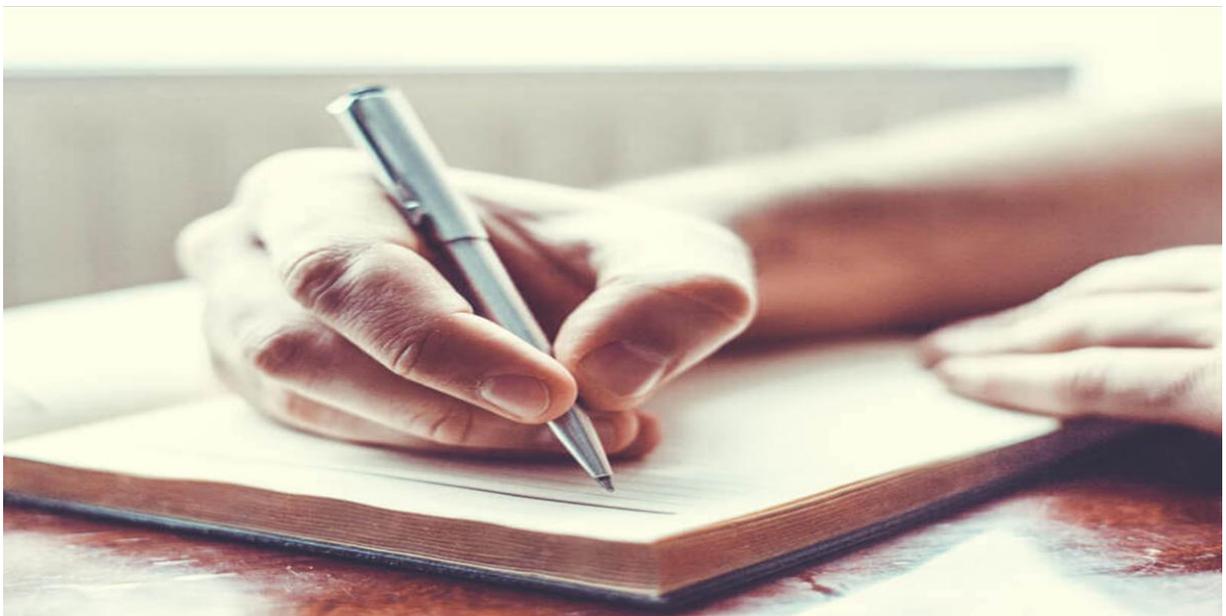
- Семейные пикники или совместные игры.
- Встречи с друзьями в неформальной обстановке.
- Если чувствуете одиночество — попробуйте волонтерство или групповые активности (квесты, мастер-классы).



5. Работа с эмоциями

Каникулы могут вытащить на поверхность подавленные переживания. Если что-то тревожит:

- Записывайте мысли в дневник.
- Практикуйте медитацию или дыхательные техники.
- Если нужно — обратитесь к психологу (многие специалисты работают онлайн).



6. Подготовка к новому этапу

Подумайте, что хотелось бы изменить к осени. Поставьте маленькие цели:

- Научиться готовить 3 новых блюда.
- Прочитать книгу, которая давно откладывалась.
- Начать бегать или освоить навык (например, игру на укулеле).



7. Безопасность и комфорт

- Не перегружайте себя жарким солнцем (пейте воду, используйте крем с SPF).
- Если лето вызывает тревогу (например, из-за внешности), напомните себе: тело заслуживает отдыха, а не перфекционизма.



Как помочь себе В ЖАРУ

В очень жаркие дни по возможности оставайтесь в прохладных помещениях. Если же, по тем или иным причинам, вы должны быть на улице, то следует придерживаться следующих рекомендаций:

Пейте больше жидкости (НЕ сладкие газированные напитки), не дожидаясь, пока почувствуете жажду (около 2-х литров в день). Вместо воды можно употреблять холодный подкисленный или подслащенный чай.



Затемняйте окна, используйте кондиционеры и вентиляторы, но не снижайте температуру ниже 23-25°C. Если используете кондиционер, закрывайте окна и двери.

Носите свободную одежду светлых тонов, а на солнце - широкополую шляпу.



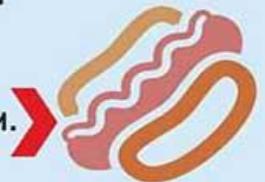
Находясь на открытом воздухе, избегайте прямых солнечных лучей, прячьтесь в тени или под зонтом.

Избегайте интенсивной физической нагрузки. Бывайте на свежем воздухе в более прохладное время суток.



Несколько раз в день принимайте прохладный душ или обтирайтесь влажным полотенцем.

Избегайте употребления жирной, тяжелой и острой пищи.



Не совершайте без крайней необходимости поездки и перемещений по городу.

Главное — прислушивайтесь к себе. Лето должно приносить радость, а не гонку за "идеальным" отдыхом.

С наилучшими пожеланиями педагог психолог МБОУ СОШ №13 Кравченко В.В.