**«Самая длинная четверть: 5 советов от психологов»**



Вот и в разгаре самая трудная третья четверть. Она – самая длинная в учебном году: ребенок уже канючит по утрам, с неохотой собирается в школу, да и сами родители с тоской вздыхают: «Уж, скорей бы каникулы!» Школьник долго не может сосредоточиться на выполнении «домашних заданий», тяжело вздыхает, зевает, ищет всякие причины, чтобы не идти в школу.

У педиатров на этот счет даже новый диагноз придуман – «синдром третьей четверти». И вот они, его признаки: вялость, плаксивость, обидчивость перекликаются с излишней подвижностью и суетливостью, плохим аппетитом, поздним засыпанием. Кроме того, в это время дети подвержены частым простудам. А что говорят психологи?

- «Синдром третьей четверти» существует, но объясняется он скорее не психологическими причинами, а психофизиологическими. Поэтому не спешите ругать ребенка и обвинять его в лени и недостатке усердия. Зима, короткий световой день, утром, когда приходится вставать, еще темно, а это значит, что нам не хватает солнечного света.

Также не хватает свежего воздуха, потому что мы целый день находимся в помещении с отоплением, которое сушит воздух. Еще одна причина – это нехватка витаминов. И конечно, влияют перегрузки в школе - современные дети занимаются куда больше прежних поколений.

**Советы, которые помогут ребенку, да и родителям, чувствовать себя бодрее**

**1.** Добавляем свет, утром включаем не маленький свет, а сразу верхнюю люстру. Даже растения, чтобы они лучше росли в теплицах, подсвечивают дополнительно. Подсветите себя ярким светом и цветом!

**2.** Почаще проветривайте комнату, если есть увлажнитель воздуха, пользуйтесь им. А можно и просто хорошо намочить в холодной воде махровое полотенце и положить его на батарею.

**3.** «Вода как пища» - нужно пить достаточно воды, именно, воды, а не газированных напитков. Насыщая себя водой, ты помогаешь своему мозгу лучше работать. А это значит, повысится тонус, улучшится работоспособность. И, что немаловажно, и для подростков, и для их мам, вода очень нужна нашей коже, чтобы выглядеть всегда хорошо.

**4.** Побольше естественных витаминов - фруктов и овощей. И соков, особенно с мякотью, в них остается больше полезных веществ. Настоятельно советую пить три раза в день.

**5.** Про режим дня мы говорим постоянно, но вот заставить старшеклассника лечь спать до 12, а самое главное, хотя бы за полчаса до сна не сидеть в компьютере – это «фантастика». И все-таки, если мы хотим сохранить бодрость и хорошее настроение, а главное, все успевать, то постарайтесь заставить, и себя и детей хотя бы в течение недели, ложиться вовремя. Психологические исследования показали, что привычка формируется за 21 день, а мы начнем с недели, потом потерпим еще одну, на третьей неделе, будем чувствовать себя людьми с железной волей. Если сумеем соблюдать режим дня, то сам день покажется длиннее. Учитывая, что существует два пика максимальной работоспособности: между 10-12 и 16-18 часами, составьте для детей индивидуальный режим дня на каждый день с учетом чередования труда и отдыха.

А еще улыбайтесь! Поддержите свое чадо хорошей шуткой, веселой комедией, или попробуйте познакомить его с прекрасными смешными рассказами Чехова, Зощенко, Тэффи и других замечательных писателей. Забавный и добрый рассказ, который займет полчаса перед сном, отвоеванные у компьютера, настроит вас на добрый лад.