



Алгоритм психологического настроя на учебный год: рекомендации детского телефона доверия детям и родителям.

«Как важно, как нужно, порою с утра, настроиться всем на антенну добра!» - в этом как раз и заключается психологический настрой. Потому что настрой – это внутренняя сила с доброжелательным намерением на использование трудностей и умением радоваться успешностям. Трудности для того и приходят в нашу жизнь – с целью научения нас, поэтому трудности и надо использовать как возможность понять, где и что человек не доделал до успешного результата. А вот радоваться успешностям такая же необходимая составляющая психологического настроя – радоваться победам и успехам надо непременно не только самому, проживая торжественность момента, но и делясь с другими своими победами. Алгоритм настроя – это порядок действий, который поможет выстроить систему настроя. И сегодня детский телефон доверия хочет помочь детям и родителям войти в новый учебный год с воодушевлением и наименьшими опасениями и страхами.

Каким образом можно психологически настроиться?

Суть проблемы психологического настроя на учебный год состоит в том, что, пребывая на каникулах, то есть в зоне комфорта, мы максимально расслабились, получали удовольствие без особых напряжений. А вот восприятие учебного года у нас связано с зоной обязанностей, и это уже вызывает напряжение и тревогу. Важно детям и родителям сделать плавный, гибкий переход из каникул в учебную деятельность. Это адаптация с погружением. И самое первое, что нужно сделать, это «закрепить», прочувствовать радости и удовольствия каникул: фотографиями, рассказами о своих впечатлениях, может быть рисунками вы вокруг себя сохраните счастливые моменты ушедшего лета. Будете посматривать и наслаждаться памятью о них. И более того, наметьте себе, (и дети, и родители), как вы будете отдыхать на следующих каникулах, праздниках, а может и выходных днях. Расставьте себе зоны комфорта в учебный период. Ваши мечты имеют право не только быть, но и осуществляться. Мечтайте и осуществляйте согласно своим желанием и возможностям. Именно ощущение того, что и в учебном году зоны комфорта могут существовать, поможет снизить страхи и беспокойство на начальном этапе адаптации в школе.

Что можем помочь нашим детям и родителям быть успешными в новом году?

Ресурсы – жизненные опоры человека, благодаря которым мы можем быть успешными и счастливыми. Давайте рассмотрим ресурсы отдельно по школе, семье, социуму и самому человеку. В школе важно правильно подойти к расписанию, учебной нагрузке. И здесь поможет режим дня, подскажем вам для этого интересное **упражнение «Три 888»**.

Нарисуйте круг, поделите его на три секции, в каждой секции пропишите по 8. Одна 8 – это ваш сон, он нам необходим, чтобы мы могли поддерживать свое психосоматическое здоровье. Вторая 8 – это время для деятельности, учебной или трудовой. А вот третья 8 – в нее входит все остальное. Уважаемые родители, помогите своему ребенку расписать эту 8 – это и локация, маршрут до школы и обсуждая его, обязательно проговорите ребенку про безопасность (правила сохранения себя): не садиться в машину к незнакомым, не идти с ними в подъезд, правильно переходить дорогу и так далее. В эту 8 входит и все занятия, спланированные совместно с ребенком: домашние задания, кружки, секции, погулять, «погуглить», пообщаться, почитать книгу или поиграть. Для всего должно быть выделено время. Именно правильно дозированное время на нагрузки и отдых, поможет не только сохранить и физическое и психическое здоровье детей, но и поможет им быть в ладу с собой и миром. В школе учите детей дружить, помогать другим, поддерживать, делиться карандашами, резинками. Помогите детям, и себе тоже, выстроить верные взаимоотношения с учителями. Доброжелательные коммуникации – это также ресурс, важный и необходимый.

Ресурсы по семье – от атмосферы в семье, климата доброжелательности и поддержки зависит психологическое благополучие любого человека, ребенка в особенности. Обсудите, договоритесь все вместе о домашних обязанностях на всех! Забота друг о друге в семье формирует самостоятельность, уверенность, защищенность и эмпатию (умение чувствовать другого человека). Помимо домашних обязанностей, подумайте о совместном времяпровождении, которое также «работает» на сплочение членов семьи. Может быть это будет еженедельный поход в бассейн, или выезд в парк на природу, или совместная готовка воскресного ужина, или просмотр фильмов, мультиков (с обсуждением – выслушиванием детей и озвучиванием вашего мнения), или поиграть вечером всем вместе, получая удовольствие от эмоций друг друга (эмоциональный интеллект развивается). Любовь, принятия, поддержка – двусторонний процесс, заботясь о ребенке, помогите ему научиться выражать любовь и поддержку вам, родителям: словами, поступками.

Ресурс по личности Я – впустите в жизнь ребенка его развитие согласно его желаниям – тогда это будет уже развитие с удовольствием. Это как раз про секции, кружки, танцы, мастер классы, проекты. Это самореализация ребенка в детстве, именно она и обеспечит его реализацию (профессиональную и личную) в жизни. Учите детей правильно отдыхать, и самих себя тоже. **Отдых по системе «4-х раз»:** 1 раз - от 20 до 60 минут в день никаких гаджетов, сериалов, игр и других вещей, «загружающих», иногда и засоряющих мозг. Уединение в тишине, гуляние на природе, погружение в себя. 2 раз - от 3 до 12 часов в неделю, также без цифрового мира (телефоны, социальные сети, телевизор, компьютер). 3 раз - один раз в месяц – сутки или двое – смена места жительства – выехать в другой город на экскурсию, поход на природу, даже в гости можно съездить, затем пригласите гостей к себе. Укрепляет семейные связи и отношения. 4 раз - один раз в год от 20 дней отдых от всех и всего, перезагрузка, «очищение», новые цели и желания.

Ресурс по социуму – помогите детям быть успешными в социуме, учите их «пиариться», презентовать себя, свои достижения. Научите общаться с интересными людьми и детьми. Расскажите про безопасность нахождения в сети, регламентируйте, договаривайтесь о времени за телефоном и планшетом. Помогите «заценить» живое, не виртуальное общение. Подружитесь с друзьями ребенка, и у вашего ребенка всегда будут друзья, а значит поддержка и помощь.

А если вдруг что-то пойдет не так, как хотелось? Какие могут быть здесь рекомендации?

Умение просчитывать риски, возможные нежелательные стечения обстоятельств – залог мудрого, предприимчивого человека. Риски также можно «просчитать». Например, в школе это может быть буллинг (травля ребенка). Или конфликт с учителем. Или неуспеваемость ребенка. Во всех этих случаях – будьте рядом с ребенком, помогая ему (не за него!) справляться с трудностями. Никогда не бойтесь обращаться к специалистам, психологам на детский телефон доверия. Анонимно (не представляется и номер не определяется), конфиденциально (не разглашается содержание разговора и не записывается), круглосуточно (всегда!), бесплатно. Запомните сами и положите на видном месте для ребенка номер телефона **8 800 2000 122**. В семье возможные риски – те же конфликты (учитесь договариваться, слушать и слышать друг друга); давление и контроль со стороны родителя или протестное поведение у детей – психологи вам в помощь и здесь также. По личности Я – у детей может быть недовольство собой, своим телом, скука, отсутствие целей, друзей. Не пройдите мимо, не махните рукой - вашему сыну или дочери необходимо ваше сочувствие и деятельное участие. В социуме также возможен кибербуллинг (травля в интернете), и здесь также важна ваша поддержка ребенка и вместе с ним решение возникшей проблемы.

Где бы вы ни были, чтобы вы не делали – мы всегда рядом с вами. С искренними пожеланиями добра и благополучия. Детский телефон доверия. А для взрослых, по их взрослым проблемам – областной телефон доверия **38 03 03**.