



### **Алгоритм психологического настроя на учебный год: рекомендации детского телефона доверия учителям и специалистам, работающим с детьми.**

«Как важно, как нужно, порою с утра, настроиться всем на антенну добра!» - казалось бы, нет ничего проще. Но груз проблем, багаж неудач, чемодан невезения пригибают к земле, и настроиться на антенну принятия и транслирования добра не всегда получается. Давайте попробуем вместе сонстроиться, а рекомендации детского телефона доверия будут Вам в помощь.

#### **Что такое психологический настрой?**

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, именно 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 делаясь с другими своими победами. Алгоритм настроя – это порядок действий, который поможет выстроить систему настроя.

#### **Каким образом можно психологически настроиться?**

Суть проблемы психологического настроя на учебный год состоит в том, что, отдыхая в отпуске, то есть в зоне комфорта, мы максимально расслабляемся, меняем сферу занятости и получаем много удовольствия. А вот восприятие учебного года у нас связано с зоной обязанностей, и это уже вызывает напряжение и тревогу. Поэтому необходимо сделать плавный, гибкий переход из отпуска в учебную (трудовую) деятельность. Это и есть - адаптация с погружением. И самое первое, что нужно сделать, это «закрепить», прочувствовать радости и удовольствия своего отдыха: фотографиями, рассказами о своих впечатлениях, может быть привезенными сувенирами, или выращенными на грядке «достижениями» - пусть они всегда будут у вас перед глазами, так вы сохраните вокруг себя счастливые моменты ушедшего лета. Будете посматривать и наслаждаться памятью о них. И более того, наметьте себе, как вы будете отдыхать в следующем отпуске, на праздниках, а может и выходных днях. Расставьте себе зоны комфорта в учебный (трудовой) период. В жизни это называется этапностью: этап труда и этапы отдыха. Всегда помните об этом.

#### **Что следует предусмотреть в начале учебного года, что может помочь в сохранении здоровья физического и психического?**

В жизни каждый человек очень богат: ресурсами, возможностями, способностями. Просто иногда находясь под влиянием негатива, мы забываем о них, и начинаем себя жалеть, а, следовательно, страдать. Ресурсы – это жизненные опоры человека, благодаря которым мы можем быть успешными и счастливыми. Даже наше рабочее место (учреждение), школа в частности может быть нашим ресурсом. Самое главное, рассмотрите свою мотивацию, почему Вы работаете именно здесь? Что дает Вам эта работа? Может Вы реализуете здесь свою миссию по жизни – служение другим, может это финансы, позволяющие быть Вам материально состоятельными, может это удобный график работы, или работа рядом с домом, или хороший коллектив, или руководство. Смотрите, сколько много может быть ресурсов, которые помогут Вам воспринимать работу не как бремя, а как еще одну зону комфорта, которая столько дает. Рассмотрите свою работу, и свою жизнь с точки зрения наполнения: баланс нагрузки (труда) и отдыха категорически! необходим! Подскажем вам для этого интересное **упражнение** из тайм менеджмента, называется «**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, труда. А вот третья 8 – в нее входит все остальное: и как вы до работы или с нее домой добываетесь (пешком, хотя бы три остановки позвольте себе), и домашние дела, и забота о себе. Распишите эту 8 как есть сейчас и что вы хотите в нее добавить. Обязательно: время для вашего совершенствования, освоения чего-то нового, время для общения, для отдыха, для удовольствия.

Семья – еще один, очень важный и нужный каждому человеку ресурс. Помогите этому ресурсу состояться. Во-первых, организация прав и обязанностей, чтобы не было у одного только обязанности, а у другого только права. В семье – все есть у каждого, все заботятся друг о друге. Домашние обязанности согласно желаниям и возможностям, и детей (членов семьи) научите самостоятельности и ответственности, и себе снизите нагрузку. Выделите время для совместного времяпровождения, 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, мультфильмов (с обсуждением – выслушиванием детей и озвучиванием вашего мнения), или поиграть вечером всем вместе, получая удовольствие от эмоций друг друга. Любовь, принятие, поддержка – двусторонний процесс, заботясь о друг о друге, учимся выражать любовь и поддержку, и словами, и поступками.

Ресурс ценный и неиссякаемый – это Вы сами. Учитесь заботиться о себе, находить время для отдыха. Только отдых должен быть правильным; просиживая в социальных сетях, листая ленту новостей, просматривая сериалы – вы не отдыхаете. Мозг Ваш работает, а правильное будет сказано засоряется, загружается чаще негативом, нежели позитивом. Поможет научиться отдыхать **упражнение «Отдых по системе 4-х раз»**: 1 раз - от 20 до 60 минут в день покоя, умиротворения. Уединение в тишине, гуляние на природе, погружение в себя. 2 раз - от 3 до 12 часов в неделю в выходные, живем без цифрового мира (телефоны, социальные сети, телевизор, компьютер), пусть это будут Ваши любимые занятия, дающие удовлетворение и наслаждение. 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.

**А если вдруг стресс? Какую помощь можно себе самому оказать?**

**Переходим в режим SOS. Во-первых** – промониторьте свое состояние, настроение. Произведите сканирование тела и души. Что думаете, что чувствуете, что является причиной мыслей и эмоций? Именно восприятие событий согласно нашим установкам, стереотипам иногда является причиной наших страхов и тревог. 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 всех родителей и детей номер телефона **8 800 2000 122**.

**Во-вторых** – информационный фильтр: на известия и на людей в том числе. Если есть люди в Вашем окружении, дрейфующие в негативном восприятии мира и себя, или люди, злоупотребляющие вами (манипуляторы) – ставьте им границы, защищайте свое право думать о себе. **В-третьих** – замедляемся, сокращаем режим многозадачности, который нас истощает, успевать все и всегда – невозможно! Возьмите себе это за аксиому. Успевать можно только то, что вам интересно и жизненно необходимо. Учитесь отказываться от навязанного Вам, или подсмотренного у других. **В-четвертых** - добавьте медитации, релакса; тишина и уединение – терапевтические инструменты уравнивания и гармонии. **В-пятых**, транзакции себе и другим для себя: приятные комплименты, слова поддержки, яркие, вас радующие или расслабляющие цвета, звуки, вкусы, запахи. **В-шестых** – самый мощный ресурс помощи себе – это помощь другим. Проверьте – работает!

В острокризисной ситуации **техника ТРУД** – Т – температура (измените температуру своего тела: умойтесь холодной водой, или руки помойте, или ванну примите); Р – релаксация (напряжение и расслабление частей тела); У – упражнения (интенсивные физические); Д – дыхание (размеренное, диафрагмальное).

И помните! 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**.