**Рекомендации для родителей по повышению психологического иммунитета**.

Автор: Панфилова Любовь Анатольевна, педагог дополнительного образования, педагог-психолог МБУДО «ДДК «Ровесник» г. Челябинска», г. Челябинск.

Описание материала: Предлагаю вниманию педагогов методичку-раздатку для родителей на тему «Как повысить свой психологический иммунитет». Наш опыт создания и использования этих рекомендаций в работе с родителями в учреждении дополнительного образования говорит об огромном интересе с их стороны к проблеме профилактики психологического здоровья. Этот методический продукт будет точно так же интересен и полезен и родителям учащихся общеобразовательной школы, а также самим педагогам. В методичке, в готовом виде представляющей собой лист А4 с тремя колонками текста с обеих сторон, кратко и ёмко дается информация о симптомах снижения психологического иммунитета, об основных причинах и конкретных способах профилактики.

**Методические рекомендации для родителей по повышению психологического иммунитета.**

***Цель:*** ознакомление взрослых участников образовательного процесса с приемами рефлексии своего психологического здоровья и методами самопомощи.

***Задачи:***

1. Актуализация знаний о физическом и психологическом иммунитете, их логической связи.

2. Ознакомление с методом отслеживания уровня личного психологического иммунитета.

3. Стимулирование к использованию методов профилактики снижения психологического иммунитета, методов самопомощи для улучшения психологического здоровья.

***Введение.***

Возрастающий интерес к психологии, популярность психологических знаний дают надежду, что в ближайшем будущем роль этих знаний в психологическом оздоровлении нации будет заметно возрастать. Значит, если смотреть в будущее, то уже сейчас необходимо думать о том, какими наилучшими способами соединить этот возрастающий интерес к психологии с имеющимися возможностями системы образования, чтобы использовать эти факторы на психологическое оздоровление нации. Мы считаем, что для положительного результата, необходимо проводить «психологическую иммунизацию» в массовом порядке.

Под психологическим иммунитетом мы понимаем способность личности поддерживать и восстанавливать свое психическое здоровье посредством использования психологических знаний. Приобретение психологического иммунитета — это профилактика возможных психологических проблем личности посредством включения в познавательную сферу индивида психологических знаний о моделях поведения в различных ситуациях, методах преодоления воздействий негативной психологической среды, умений и навыков самопомощи.

Психологическое состояние, жизненный настрой во многом сказываются на здоровье и самочувствии. Но о понятии «психологический иммунитет» многие люди и не слышали. Родители и педагоги далеко не всегда владеют знаниями о методах отслеживания уровня своего психологического здоровья, а также о методах и способах самопомощи для профилактики снижения психологического иммунитета.

Все три категории взрослых участников образовательного процесса – родители, педагоги, администрация – могут использовать эти знания, чтобы не только приводить в норму свое физическое и психологическое здоровье, но и в доступной форме донести до детей соответствующую возрасту информацию.

Считаем обязательным включение в структуру воспитания навыков здорового образа жизни также воспитание навыка здорового образа мыслей. Но вначале развить такой навык нужно у самих родителей и воспитателей. То есть необходимым условием является развитие интереса у родителей и педагогов знаний о психологическом иммунитете и стимулирование их к самостоятельному использованию этих знаний для повышения иммунитета.

Наш подход к составлению методических рекомендаций для родителей отличает простота и логичность изложения, обозначение понятной тесной связи физического и психологического иммунитета, а главное, наличие конкретных рекомендаций для воздействия на конкретные причины снижения психологического иммунитета.

***Содержание методических рекомендаций.***

**В 2005 году ВОЗ признала, что в России каждый пятый гражданин страдает сниженным психологическим иммунитетом.**

Что, по-вашему мнение, означает понятие ***«здоровье»?***

Ответ прост – отсутствие болезни! По крайней мере, так его квалифицируют эксперты ВОЗ, Всемирной Организации Здравоохранения.

А что такое ***психологическое здоровье***?

Логично будет сказать – отсутствие психологических проблем.

Болезнь видится одинаково:

- сложность или невозможность выполнять прежние функции (известную деятельность)

- снижение качества жизни

- болевые синдромы

Противодействие болезням создает ***иммунитет***. Если мы сами не ставим свою жизнь под угрозу, то наш иммунитет поможет нам справиться с агрессивной, напичканной бактериями и вирусами, физической средой.

***Психологический иммунитет*** помогает противостоять агрессивной психологической среде.

Определить ***ослабленный физиологический иммунитет*** несложно: повышенная утомляемость и слабость; быстрая подверженность простудам и желудочным сбоям; стабильность и активность хронических «болячек»; постоянные переживания по поводу здоровья; раздражительность, особо, когда вокруг здоровые люди и ждут или требуют от нас прежнего уровня успешности.

Аналогично, определяем ***ослабленный психологический иммунитет***.

1. Быстрый упадок сил и веры в себя при малом неуспехе
2. В ситуациях столкновения с любыми, даже незначительными, трудностями при достижении цели – бурные разрушительные эмоции
3. Постоянство мыслей о плохом, моментальная «фокусировка» на негативной информации
4. Постоянные переживания по поводу своей «ненужности», «неуспешности», «не соответствии» и т.п.
5. Отсутствие радости от своих успехов и раздражение от успехов других людей

Просим оценить каждый пункт из данного списка в процентах и отметить, какой из пунктов имеет повышенный(выше 50%) уровень, а также каков общий процент по всем 5-ти пунктам данного несложного теста.

Если ответ в среднем превысил 50% или дошел до 75% - необходимо срочное принятие мер по ***восстановлению психологического иммунитета***.

Учтем, что в человеческом мозгу связи организованы в сети: одна из них содержит позитивную информацию о нас самих и об окружающем мире, другая – негативную.

Если **в результате наших умозаключений** информация определяется как негативная, то она включается в негативную сеть, а у нас возникают эмоции безысходности, страх, гнев и т.п. А если наши мысли определили информацию в позитивную сеть, у нас появляются положительные эмоции, такие, как любопытство, азарт, радость и восторг

**ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ: УЧИСЬ ПОЗИТИВНО МЫСЛИТЬ!**

**Что позволит поднять психологический иммунитет? Работа с причиной.**

**Причина - стрессы**, неожиданные «вызовы» судьбы. **Реакция:** Чему меня эта ситуация учит? Как и что во мне развивает? Что я могу активировать в себе? Что в сходной ситуации мне когда-то помогло?

**Причина: переутомление**, «переработка». **Реакция:** Как и где я могу переключаться?

Когда и сколько времени

я могу отводить на отдых, и какой мне нужнее отдых? Распланировать отдых на 5-7 минут КАЖДЫЙ ЧАС! Отдых на пол дня -1 день В НЕДЕЛЮ! На 1 полный день - В МЕСЯЦ! На неделю отдыха - В ПОЛ ГОДА! На 2 недели отдыха - В ГОД!

**Причина: недосып**.

**Реакция:** Планировать сон и находить, что успокаивает.

**Причина: психологически неблагоприятная «экология»**.

**Реакция:** Снизить до минимума общение с неприятными людьми, увеличить по возможности общение с любимыми (чаще улыбайтесь им!!). На критику отвечать: «Возможно, здесь есть доля правды. Но я талантлив, я справлюсь!»

**Причина: вредные привычки мысли**, моментально начинаем мыслить негативно («Всё пропало, Лёлик, всё пропало!», см. к/ф «Бриллиантовая рука»).

**Реакция:** Цель - развить навык позитивного мышления. Вместо мысли «Она старается меня унизить» - подумать «Как её жаль, она не верит в себя, видит во мне весомого соперника её авторитету».

**Причина:** бесконечный **просмотр телепередач и новостей** с обилием негативных освещений событий.

**Реакция:** Как не смотреть ТВ и читать газет? «Пролистывать» в интернете. И при просмотре чужих бед думать: Чем могу помочь? Деньгами? Молитвой? Помогай им Господь!

**Причина: Недостаток всесторонней физической активности.**

**Реакция:** Где я могу взять время на спорт? Что это за занятия должны быть? С кем я буду обсуждать и реализовывать программу поддержки физической активности?

**Признаем свою ответственность за свой психологический иммунитет!**

Напишем ДОГОВОР с самим собой, где включаются поощрения и санкции за выполнение или недоработку поставленных задач.

Задачи – поощрения за выполнение – санкции за нарушения.

Помните: санкции также должны работать на повышение психологического иммунитета. Например, если вы не выполнили пункт «увеличение физической активности (спорт)», то в санкциях может быть: «Встаю на полчаса раньше и делаю пробежку до…гипермаркета и назад»

**Педагоги МБУДОД ДДК «Ровесник»** всегда поддержат своих воспитанников и их родителей в деле повышения психологического иммунитета. Мы мыслим позитивно:

**ВЫ - ТАЛАНТЛИВЫ, ТОЛЬКО ПОВЕРЬТЕ В СЕБЯ!**

**А МЫ В ВАС ВЕРИМ!**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**Дом детской культуры «Ровесник»**

**КАК ПОВЫСИТЬ СВОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ИММУНИТЕТ**

**Рекомендации родителям**

**Составитель: педагог-психолог**

**Панфилова Л.А.**

**Челябинск, 2018г.**

***Выводы.***

Методичка не просто раздается педагогами в руки каждому родителю, что было бы уже неплохо. Надо сказать, что раз в месяц, в одну из суббот, мы приглашаем родителей на информационные встречи с психологом, по сути - семинары-практикумы. И помимо приемов и методов воспитания, обязательно периодически обсуждается и тема психологического здоровья.

Таким образом, верно подобранная психологическая информация, просто и доступно поданная, да к тому же остающаяся на руках в виде печатной продукции, методички, которую мы делаем именной (подписываем на обложке имя отчество родителя) – все это идёт в копилку знаний родителей наших воспитанников. И это позволяет считать реальным наш вклад в дело повышения психологического здоровья челябинцев.

***Литература:***

1. Васютин А.М. Наука радости/ 77 рецептов психологического здоровья. - Ростов-на Дону: изд-во Феликс, 2005.
2. Кирейчев А.В. Психологический иммунитет как фактор развития зрелой личности.// Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. LIV междунар. науч.-практ. конф. № 7(53). – Новосибирск: СибАК, 2015.
3. Милова Ю.В. Техники и приемы регуляции эмоций // Вопросы психологии. —№3,2010.
4. Образ жизни/ Профилактика для иммунитета.
5. Психологический иммунитет.
6. Ханне Х. Брурсон. Мыслевирусы: Как не отравлять себе жизнь вредоносными мыслями. — М.: Альпина паблишер, 2015.