* **НАСТРАИВАЕМСЯ НА НОВЫЙ УЧЕБНЫЙ ГОД!**
* **КАК ПЕДАГОГУ НАУЧИТЬСЯ УПРАВЛЯТЬ СОБСТВЕННЫМ НАСТРОЕНИЕМ?**
* **ИНТЕРЕСНАЯ СТАТЬЯ**
* Начинается новый учебный год. К его началу психологи в журналах, на сайтах и в блогах пишут обычно статьи на темы вроде: «Как помочь первокласснику адаптироваться в школе?», «Как помочь школьнику справиться со стрессом первых учебных дней?» — и тому подобные.
* Так же каждый год поступал и я… Но вот подумалось: педагоги ведь тоже приходят в школу после отпуска. Конечно, у них есть небольшой «разогрев» в форме августовских конференций и педсоветов, возможность зайти в класс до занятий, посмотреть, все ли в порядке, настроиться на предстоящую работу…
* И все же, резкое изменение в устоявшемся распорядке дня дает о себе знать и учителям. К этому прибавляется еще и специфическая неопределенная ситуация, связанная с распространением коронавируса и некоторой вероятностью повторного вынужденного перехода на дистанционное обучение.
* Поэтому я решил поговорить о том, как именно педагогам снизить эмоциональное напряжение первых сентябрьских дней, сохранить свою работоспособность, бодрое состояние и здоровье на как можно более продолжительное время. Для этого я представлю вам целый калейдоскоп предложений и рекомендаций на вынесенную в заголовок тему.
* Для начала хотелось бы напомнить о важном психологическом феномене, о котором уже писал раньше. Речь об оптимизме. Именно оптимистическое отношение к миру, к своей жизни, позволяет постоянно сохранять устойчивое хорошее настроение и благополучное эмоциональное состояние. Как вы помните, психолог Мартин Селигман пытался выяснить, чем отличаются люди, которых окружающие называют «оптимистами» от тех, которых называют «пессимистами». Он обнаружил, что основное различие между этими людьми состоит в их способе мышления, в том, как они сами объясняют себе причины своих успехов и неудач.
* Оказалось, что причины своих успехов оптимисты приписывают самим себе («Ай-да я, ай-да молодец!»), причем описывают их максимально широко во времени («Да у меня всегда всё хорошо получается!») и в пространстве («Мне и здесь обычно удается справляться со своими делами, и там!»). Если же у оптимиста случаются неудачи, он их причины приписывает внешним обстоятельствам («Это мне просто не повезло!» или «Да это просто у начальника было настроение плохое» и т. п.), причем точечно, локально во времени («Ну это только вот сейчас так случилось!») и в пространстве («Это только здесь так произошло!»).
* Пессимист рассуждает ровно противоположным способом. Если у него случаются удачи, то их причины он приписывает внешним обстоятельствам, случайностям («Вот повезло-то, всегда бы так!»), локально во времени и пространстве («Жаль, что со мной это так редко случается!», «Дома вот получилось, а на работе никак не выходит!» и т. п.). Если же его постигает неудача, он приписывает ее причины самому себе («Опять не вышло! Я точно неудачник! И руки у меня кривые!») широко во времени и пространстве («Вечно у меня ничего не выходит! Хоть ищи другую работу. Только у меня и на другой работе опять одни неприятности будут!»).
* Мы с вами отмечали, что и оптимист, и пессимист, искажают действительность. Вряд ли возможно, чтобы человек всегда сам был причиной своих успехов, а в его неудачах всегда были бы повинны внешние обстоятельства. Также невероятно, чтобы у человека никогда ничего не получалось, и все его (редкие) удачи были бы чужой заслугой. Однако М. Селигман выяснил, что люди не удерживаются на «золотой середине» реализма и, как правило, «скатываются» в ту или иную сторону, чаще всего — в пессимизм.
* В то же время, исследования показали: люди, которым свойственен оптимистичный взгляд на мир, более инициативны, более энергичны, реже впадают в депрессию, результаты их деятельности выглядят внушительнее, они производят лучшее впечатление на окружающих и вообще, дольше живут, реже болеют, большего достигают в жизни. Так раз уж нам суждено так или иначе искажать все, что с нами происходит, то давайте уже последим за своими мыслями некоторое время и научимся произвольно удерживать их в направлении оптимизма, а не как-то иначе!
* Вообще говоря, кроме оптимистичного мышления, привычку к которому мы можем сформировать у себя без особого труда, нам могут помочь удерживать себя в бодром и здоровом состоянии и многие другие полезные привычки. Доктор Ричард Кох (Richard Koch), преподаватель экономики управления и стратегии бизнеса Школы бизнеса при Бирмингемском университете, перечисляет целых семь таких привычек, называя их «привычками счастья на каждый день». Он пишет: «Что нам на самом деле необходимо, так это набор ежедневных привычек, способствующих поддержанию и усилению счастья, некий режим, наподобие такого, который мы вырабатываем при занятиях спортом или здорового питания». Он перечисляет следующие привычки:
* 1. Физические упражнения — важно каждый день (лучше утром) выполнять комплекс физических упражнений. Подобрать такой комплекс с учетом своего пола, возраста, физического состояния и здоровья нетрудно на спортивных сайтах в Интернете или в книгах по здоровому образу жизни, массово продающихся в книжных магазинах.
* 2. Стимуляция умственной деятельности — обеспечьте себе некое ежедневное интеллектуальное или духовное упражнение в зависимости от ваших интересов: разгадайте кроссворд, просмотрите определенные газеты и журналы, прочтите часть книги, побеседуйте в течение как минимум двадцати минут на абстрактную тему с вашим чрезвычайно умным другом, короче, сделайте что-нибудь такое, что потребует от вас активной мыслительной работы (просмотр телепрограмм, даже очень высококачественных, в эту категорию занятий не входит).
* 3. Духовная или творческая стимуляция, медитация — все, что от вас требуется, — это давать своему воображению или своей душе как минимум получасовой материал для работы. Сходите на концерт, в художественную галерею, театр или кино, почитайте стихи, понаблюдайте за закатом или восходом солнца, посмотрите на звездное небо или посетите любое мероприятие или место, которое заряжает вас энергией и возбуждает (это может быть даже боулинг, скачки или парк). Очень хороша для этой цели медитация.
* 4. Делайте добрые дела — это не должно быть крупным мероприятием по благотворительности; это может быть случайная услуга, например оплата чьего-то кофе в кафе или помощь человеку, который спросил вас о том, как пройти на такую-то улицу. Даже небольшой альтруистический поступок окажет огромный эффект на ваше настроение.
* 5. Проводите перерывы с хорошими друзьями — это, по меньшей мере, полчаса, проведенные в общении с другом тет-а-тет, когда вас никто не беспокоит, причем форму встречи вы можете выбрать сами (подойдет беседа и за чашечкой кофе, и в неспешной прогулке).
* 6. Доставляйте себе удовольствие — для того чтобы это случалось каждый день, составьте список всех удовольствий, которые можете себе позволить (не беспокойтесь, показывать этот список никому не надо!). Добейтесь, чтобы каждый день вы могли вычеркивать хотя бы одно удовольствие — как уже полученное.
* 7. Поздравляйте себя — в конце каждого дня с тем, что вы следовали ежедневным привычкам счастливой жизни.
* Кох отмечает: поскольку цель этих привычек состоит в том, чтобы сделать вас более счастливым, а не более несчастным, то вы можете считать успехом выполнение пяти или более правил (включая и седьмое). Если вы не можете засчитать себе выполнение пяти правил, но все равно достигли чего-то значительного или порадовали себя, поздравьте себя с тем, что прожили день не зря.
* Знаете ли вы, какое влияние на настроение может оказывать музыка? Исследованием этого вопроса активно занимаются ученые-психологи по всему миру. Доналд Кэмпбелл (Donald Campbell), основатель Института музыки, новатор в области музыкотерапии, пишет: «В рамках каждого музыкального жанра существует разнообразие стилей.
* САВЧЕНКО ИГОРЬ АНАТОЛЬЕВИЧ
* [https://eduface.ru/consultation/psiholog/kak\_pedagogu..](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Feduface.ru%2Fconsultation%2Fpsiholog%2Fkak_pedagogu_nauchit_sya_upravlyat__sobstvennym_nastroeniem&post=-59899136_31398&cc_key=)
* ПРОДОЛЖЕНИЕ В ФАЙЛЕ