



ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

Дайджест №14

Сентябрь 2023 г.

Как перейти из лета в осень

Путеводитель хорошего настроения



Осень для многих становится испытанием на прочность. Меняется погода, резко увеличивается количество дел на работе, а если при этом ещё и ребёнок пошёл в первый класс, то «тушите свет».

Попасть в глубокую яму тоски или радоваться прекрасной осени? Выбор за вами. **А мы подготовили гайд, который поможет укрепить иммунитет, поддержать своё ментальное здоровье и усилить своего школьника, поднять настроение.**

В нашем путеводителе 3 станции.

- ▶ **Станция 1.** Антигрустин, или профилактика осенних простуд.
- ▶ **Станция 2.** Школа жизни: как адаптировать себя и своего ребёнка к школе.
- ▶ **Станция 3.** Лаборатория хорошего настроения: создаём положительные эмоции подручными средствами.

Наливайте себе чашку ароматного чая, выбирайте станцию, которая вам интересна, или посещайте все.

Давайте превратим осень в увлекательное путешествие!



СТАНЦИЯ 1. АНТИГРУСТИН ИЛИ ПРОФИЛАКТИКА ОСЕННИХ ПРОСТУД

Почему мы склонны грустить осенью?

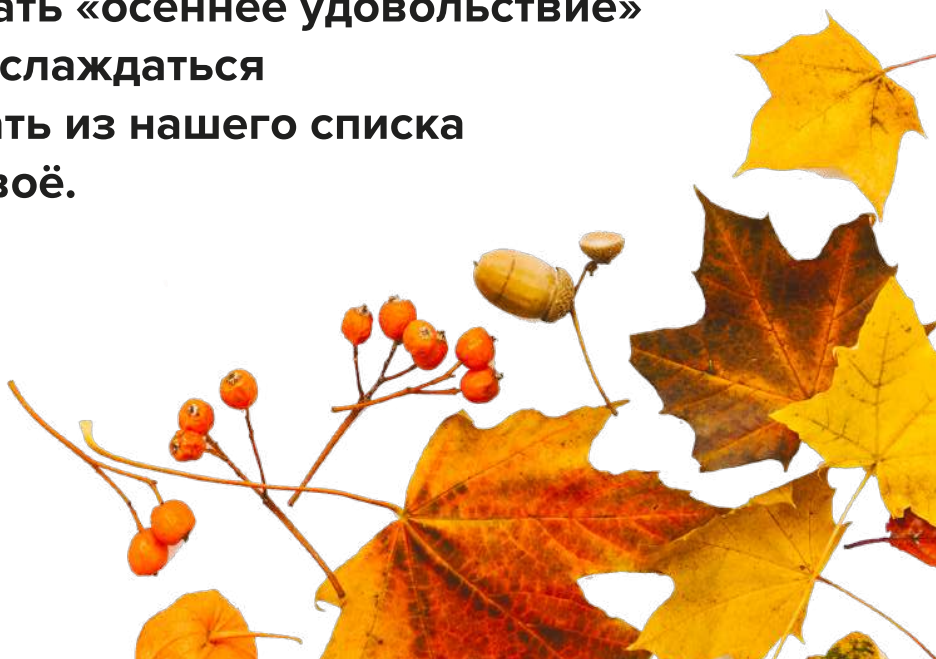
- Сбой циркадных ритмов (режим сна и бодрствования) из-за изменения расписания жизни и увеличения нагрузки.
- Гормональный фон: солнечного света становится все меньше, мы недополучаем витамин D.
- Начинается деловой сезон, тревожных новостей становится больше. Осенью негатив воспринимается острее, чем летом.
- Холодно, мокро, неудобно...(каждый может продолжить сам).



Как легко справиться с осенней хандрой? Подарить себе «осенние удовольствия».

- Собрать букет из кленовых листьев
- Устроить вечер настольных игр с друзьями и пиццей «4 сыра»
- Испечь пирог с яблоками и корицей (если вы худеете, то потушите яблоки с корицей и насладитесь невероятно уютным ароматом)
- Попробовать медитацию
- Купить новый мягкий свитер
- Сходить в театр
- Пить какао, закутавшись в клетчатый бабушкин плед, и читать любимую книгу
- Пойти по грибы, даже если вы никогда этого не делали. Выложить фото первого гриба
- Фотографировать капли дождя на стекле
- Написать старому другу и наконец встретиться с ним

Вы можете запланировать «осеннее удовольствие» на каждый день, или наслаждаться ими в выходные, выбрать из нашего списка или придумать что-то своё.



ВАЖНО!

Научно доказано, что **позитивные эмоции укрепляют иммунитет и помогают противостоять инфекциям.**

Учёный Шелдон Коэн проводил исследование риновируса в 1999–2004. Он обнаружил, что **чем сильнее выражен позитивный эмоциональный настрой, тем ниже уровень Интерлейкина-6** (протеина, связанного с воспалением). В экспериментальной группе, где людям моделировали позитивные эмоции, заболевания простудой случались в 3 раза реже.

Так что регулярно принимайте удовольствия и будьте здоровы!



ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

СТАНЦИЯ 2. ШКОЛА ЖИЗНИ: КАК АДАПТИРОВАТЬ СЕБЯ И СВОЕГО РЕБЁНКА К ШКОЛЕ

Ваш ребенок пошел в первый класс?

Это большое событие не только для него, но и для всей семьи. Как организовать расписание? Как следить за выполнением домашнихек? Как избавиться от мысли «А вдруг мой ребёнок не справится»?

Школа – не детский сад. В школе мало быть послушным, чтобы тебя считали хорошим. Теперь еще надо быть активным, внимательным, соблюдать дисциплину, напрягать память, внимание, спокойно сидеть на уроках и при этом успеть со всеми познакомиться и подружиться.

**Как вести себя родителю,
чтобы ребёнку было легче
все это делать?**



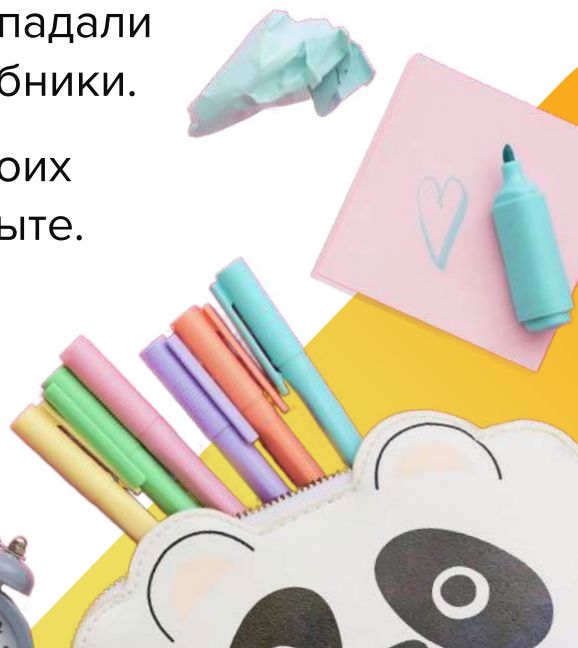
ПАМЯТКА РОДИТЕЛЮ ... ОТ РЕБЕНКА

- Не балуйте меня, вы меня этим портите. Я очень хорошо знаю, что не обязательно делать все, что я запрашиваю. Я спокойно переживу без шоколадки. Я просто испытываю вас.
- Не бойтесь быть твёрдым со мной. Это позволяет мне определить своё место в Школе жизни и в своём школьном классе.
- Будьте последовательными в своих решениях! Ваши педагогические метания сбивают меня с толку!
- Не давайте обещаний, которые не можете выполнить, это подрывает мою веру в вас. Я помню, что обещал мне Дед Мороз и так и не подарил.
- Не поддавайтесь на мои провокации, когда я говорю или делаю что-то только для того, чтобы просто расстроить вас.
- Не заставляйте меня чувствовать себя младше, чем я есть на самом деле. Я уже школьник! Я стану «плаксой» и «нытиком». Зачем это вам?



ПАМЯТКА РОДИТЕЛЮ ... ОТ РЕБЕНКА

- Не делайте для меня и за меня того, что я в состоянии сделать для себя сам, или будьте готовы, что я начну использовать взрослых в качестве прислуги. Я могу собрать портфель и съесть завтрак в пакете, который положила мне мама.
- Не поправляйте меня в присутствии учителей или друзей. Я обращаю гораздо большее внимание на ваше замечание, если вы скажете мне все спокойно с глазу на глаз.
- Не пытайтесь обсуждать моё поведение в самый разгар конфликта, когда я ещё не разобрался, кто забрал цветной пенал у Маши. Моё внимание притупляется в это время, а моё желание сотрудничать с вами сходит на нет. Здорово, если вы предпримете определённые шаги, но несколько позже.
- Не пытайтесь читать мне наставления и нотации. Вы будете удивлены, узнав, как великолепно я знаю, «что такое хорошо и что такое плохо».
- Не заставляйте меня чувствовать, что мои проступки — смертельный грех. Я должен научиться делать ошибки и исправлять их. Вспомните, как сами падали с велосипеда, или забывали дома учебники.
- Не защищайте меня от последствий моих поступков. Я учусь на собственном опыте. Моя «двойка» – мой вклад в развитие ответственности за свои действия.



ПАМЯТКА РОДИТЕЛЮ ... ОТ РЕБЕНКА

- Не придирайтесь ко мне и не ворчите на меня. Если вы будете это делать, я буду вынужден защищаться: притворюсь глухим или уйду играть в мячики в телефоне.
- Не требуйте от меня объяснений, зачем я это сделал. Я иногда и сам не знаю, почему поступаю так, а не иначе. Дайте проявиться моему детству. Будьте терпеливы.
- Не забывайте, что я люблю экспериментировать. Таким образом я познаю мир. поэтому, пожалуйста, смиритесь с тем, что я покрасил кота синей акварелью.
- Не требуйте от меня большего, чем я могу. Иначе я начинаю ощущать, что вы любите не меня, а мои достижения: получил «пятёрку» – мы тебя любим, «двойку» – отвергаем.



СТАНЦИЯ 3. ЛАБОРАТОРИЯ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

На этой станции мы подзаправимся гормонами счастья.

ДОФАМИН.

Отвечает за мотивацию, придаёт энергию, помогает нам усердно идти к цели, чтобы получить вознаграждение и удовольствие.

Когда дофамин снижен, нас тянет к лёгким (и вредным) способам восстановить его уровень. Зависание в соцсетях, просмотр сериалов, желание съесть ведёрко мороженого — это источники «лёгкого» дофамина.

Как повысить уровень дофамина с выгодой для себя?

- Вкусно и полезно поесть. Сыр, семечки, мясо, рыба, фасоль, шоколад — вот продукты, которые запускают каскад химических реакций в организме, в результате чего увеличивается дофамин.
- Вознаграждать себя за каждый шаг к цели. Вы же слышали про «Стратегию маленьких шагов»?
- Мечтать. Визуализировать будущее и строить планы.



ЭНДОФИН.

Природное «обезболивающее». Помогает блокировать боль и выживать.

Запускаем! Вот простые рекомендации.

- Заняться спортом и больше двигаться. Осенняя активность, занятия спортом — то, что нужно.
- Смотреть комедии.
- Собрать коллекцию плейлистов, улучшающих настроение.



ОКСИТОЦИН.

Отвечает за привязанности, доверие.

Поддержки и душевного уюта нам особенно не хватает в холодный осенний вечер. Проверьте, делаете ли вы это?

- Обниматься с близким человеком. Учёные доказали, что дневная норма — 6 объятий в день.
- Заняться командным видом спорта, или командной активностью. Поиграть в футбол, сходить в поход выходного дня...
- Завести домашнее животное или сходить к соседу и погладить его кошку.
- Купить домашние растения и ухаживать за ними.
- Принять ванну или сделать массаж.



СЕРОТОНИН.

Отвечает за уверенность и социальный статус.

Уважение со стороны окружающих дарит нам чувство комфорта, потому что оно вырабатывает серотонин. Что из этого списка вы возьмёте себе?

- Осознавать свою значимость и вклад в общее дело
- Чаще хвалить себя, учиться видеть свои достижения
- Разруливать конфликты адаптивным и безопасным способом
- Делать то, что получается лучше всего
- Высыпаться!
- Заменить сладкое на сложные углеводы: ягоды, каши.

Учитесь каждое утро создавать себе радость к жизни — несмотря и вопреки!

