

Как перестать беспокоиться по поводу недостатка времени и научиться им управлять?

1. Запишите недельные задачи, планы, дела и цели и совместите их с расписанием ваших занятий.
2. Расставьте приоритеты заданий в соответствии с их важностью.
3. Планируйте ответственные задания на время энергетического подъема. Это позволит вам выполнять сложные задания, пребывая в наилучшей форме.
4. Исключите все дела, которые не являются необходимыми в вашей повседневной деятельности. Отправьте их в конец списка.
5. Делегируйте полномочия. Одна из важнейших причин стресса вырастает из уверенности, что вы все должны делать сами. Посмотрите внимательно на свой план и решите, что поручить кому-либо другому.
6. Закончите одно задание, прежде чем приняться за другое. Установите приоритет каждого задания и прекратите откладывать дела на завтра.
7. Научитесь говорить «нет». Из всех способов распределения времени умение говорить «нет» - самый лучший.
8. Резервируйте время на срочные работы или незапланированные встречи. Тогда вы будете меньше беспокоиться о том, чтобы все успеть.
9. Контролируйте процесс. При распределении времени держать ситуацию под контролем не менее важно, чем при управлении стрессом.

Антистрессовые правила

Вставайте утром на десять минут раньше, чем обычно. Таким образом, вы сможете избежать утреннего раздражения. Спокойное, организованное утро уменьшает неприятности дня.

Не полагайтесь на свою память. **Заведите ежедневник**.

Откладывание на следующий день является стрессовым фактором. **Планируйте наперед** и все будете успевать сегодня.

Ослабьте ваши стандарты. В противоположность общепринятому мнению, не все вещи, которые стоит делать, стоит делать хорошо. Будьте более гибкими. Совершенство не всегда достижимо, а если даже и достижимо, то оно не всегда этого стоит.

Считайте ваши удачи! На каждое сегодняшнее невезение, вероятно, найдется десять случаев, когда вы были успешны. Воспоминание о хорошем может уменьшить ваше раздражение.

Старайтесь иметь друзей, которые не слишком беспокоятся или тревожатся. Ничто быстрее не выработает у вас привычку постоянного беспокойства, как волнения и переживания вместе с другими хронически озабоченными, терзающимися людьми.

Во время работы периодически вставайте и потягивайтесь, не сидите весь день, скрючившись, в одном и том же положении.

Высыпайтесь.

Создайте из хаоса порядок. Организуйте ваш дом или рабочее место так, чтобы вы всегда могли найти то, что ищете.

Выполняйте глубокое медленное дыхание. Когда люди ощущают стресс, они дышат быстро и поверхностно. Это может привести к мышечному напряжению вследствие недостаточного снабжения тканей кислородом. Расслабьте мышцы и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

Сделайте что-нибудь для **улучшения вашего внешнего вида**. Если вы будете выглядеть лучше, то это может заставить вас и чувствовать себя лучше. Хорошая прическа, аккуратный костюм могут дать вам тот жизненный тонус, в котором вы нуждаетесь. Относитесь к себе хорошо.

Делайте свои выходные дни как можно разнообразнее. Если будни обычно лихорадочные, используйте выходные для спокойного отдыха. Если рабочие дни наполнены делами, требующими выполнения в одиночку, то в выходные ведите более общественный образ жизни.

Прощайте и забывайте. Примите тот факт, что люди вокруг вас и мир, в котором мы живем, несовершенны. Принимайте благожелательно, на веру слова других людей, если нет доказательства обратного. Верьте тому, что большинство людей стараются делать все настолько хорошо, насколько могут. Ну и, конечно же, обратите внимание на хорошее питание и регулярные физические упражнения.

Зачем нужен психолог и кто он такой?

За время работы психологов в образовательных учреждениях зародилось много «мифов» о самих психологах и их клиентах. Попытаемся развеять эти мифы и по-новому взглянуть на содержание работы психолога.

Миф 1. «Психолог – тот, кто работает с «психами». Психолог и психиатр - одно и то же».

Правда: Врач-психиатр - это специалист в области лечения психических заболеваний. Использует преимущественно медикаментозные методы лечения. Психолог - специалист, который консультирует ЗДОРОВЫХ людей в ситуациях затруднения в различных сферах жизни (проблемы в учёбе, отношения в коллективе, отношения между детьми и родителями, проблемы в общении, выбор жизненного пути, конфликтные ситуации и многое другое). ПСИХОЛОГ – НЕ ВРАЧ, ОН НЕ СТАВИТ ДИАГНОЗА, НЕ ЛЕЧИТ.

Миф 2. «К психологу приходят только слабые и глупые люди, которые сами не могут решить свои проблемы».

Правда: К психологу обращаются люди, которые ощущают потребность что-то изменить, разрешить проблему. Психолог готов быть рядом, когда вам тяжело. Это человек, обладающий профессиональной информацией, но без готовых ответов на все случаи жизни, ведь каждый случай индивидуален. Поэтому психолог лишь подскажет и поможет, а решение всегда останется за Вами.

Миф 3. «Если ты обратился к школьному психологу - об этом станет известно всей школе».

Правда: основное правило работы психолога – **КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ**.

Никто без Вашего согласия не узнает, с каким вопросом Вы обратились к психологу. Это относится и к результатам психологического тестирования, которое проводится в школе. О Ваших конкретных результатах знает только психолог. Классному руководителю предоставляются материалы в обобщённом виде (напр. так: 70% учеников класса выполнили тест с высокими показателями; 30% - со средними и т. д.).

Вопросы, по которым можно и нужно обращаться к школьному психологу:

- Трудности в учёбе.
- Взаимоотношения в классе.
- Взаимоотношения с родителями.
- Выбор жизненного пути (будущей профессии).
- Самоуправление и саморазвитие.
- Чем может помочь Вам школьный психолог?
- Выслушать Вас, уважительно относясь к Вашим чувствам, суждениям, жизненным ценностям.
- Ответить на Ваши вопросы.
- Помочь адаптироваться к тем обстоятельствам, которые Вы не можете изменить.
- Посмотреть на проблему с другой точки зрения, искать вместе с Вами ее решение, уделив этому процессу, столько времени, сколько будет необходимо.
- Найти внутренние силы, которые не всегда просто отыскать самостоятельно.

