

Пять психологически здоровых повседневных привычек

Консультация для родителей и педагогов

Неделя психологии в образовательных организациях входит в ряд знаковых событий, консолидирующих всех участников образовательных отношений. Событие, объединяющее взрослых и детей, создает условия для межвозрастной трансляции позитивных ценностных установок и развития конструктивного отношения к собственному будущему и жизни общества в целом.

В рамках мероприятий Недели психологии в МАДОУ 34

решаются следующие задачи:

–создание условий для формирования психологически безопасной образовательной среды;

–развитие жизнестойкости, актуализация личностных ресурсов участников образовательных отношений;

–создание условий, способствующих формированию и сохранению устойчивых дружеских, повышение культуры общения и межличностного взаимодействия;

–актуализация знаний и представлений участников образовательных отношений о психологической науке, в том числе ее практическом применении в жизни человека и общества;

Весенняя неделя психологии в 2024 году предполагает такие направления, как:

–развитие навыков жизнестойкости (в том числе освоение приемов саморегуляции, снятия напряжения и тревоги с использованием медитативных техник, мышечной релаксации и иных), анализа актуального эмоционального состояния; актуализация личностных ресурсов;

–совершенствование навыков общения, социальной гибкости, дружелюбия, освоение навыков распознавания эмоций (своих и собеседника), невербальных сигналов в процессе общения, совершенствование навыков конструктивного разрешения конфликтной ситуации, повышение культуры общения и межличностного взаимодействия;

Мы все знаем, что здоровье – это не просто физическая проблема. Государственные учреждения психологического здравоохранения, подчеркивают, что здоровье — это состояние, при котором достигается физическое, умственное и социальное удовлетворение. Точно так же, как мы должны беречь свое здоровье, адекватно защищая себя в ситуациях, когда этого требуют (например, надевание шлема при езде на мотоцикле или ношение маски на улице), мы необходимо также включать в себя повседневные привычки, психологически здоровые.

То, что психологическое здоровье – это не то, что мы видим в первую очередь, когда смотрим в зеркало, не означает, что оно не влияет на наше восприятие самих себя и отношение к другим. Эмоционально перегруженный человек, который не способен регулировать свои эмоции и чей мозг не очень интеллектуально активен, является человеком, более уязвимым для различных психопатологий, как психических расстройств, таких как депрессия, так и неврологических заболеваний т.д. Чтобы избежать этого, мы можем включить в нашу повседневную жизнь следующие психологически здоровые привычки.

1. Поддерживайте мозг активным

Чем больше времени наш мозг проводит в бездействии, тем труднее нам будет начать. Чтобы избежать этого, очень важно включать в свою повседневную жизнь действия, требующие небольших умственных усилий, какими бы минимальными они ни были. Даже если мы находимся в отпуске или наслаждаемся пенсией, очень важно не допускать остановки мозга, потому что в этом случае момент, когда нам придется вернуться на работу или захотеть насладиться чем-то минимально интеллектуальным, станет настоящей одиссеей.

Вам не придется усложнять себе жизнь или сильно ломать голову, чтобы поддерживать мозг в активном состоянии. Достаточно прибегнуть к традиционным развлечениям, таким как шахматы, шашки, карточные игры. Любая игра, в которой есть немного стратегии, может очень хорошо заставить нас думать и поддерживать активность нашего ума. Мы также можем прибегнуть к индивидуальным развлечениям, таким как кроссворды, чтение или письмо.

2. Ставьте цели и будьте организованы

Психологически здоровая привычка, которую нам всем следует выработать, — это ставить краткосрочные, среднесрочные и долгосрочные цели. Это особенно важно, потому что, структурируя свой рабочий распорядок, пока мы выполняем его, достигая небольших целей, составляющих большую цель, которую мы перед собой поставили, мы будем избегать ситуаций, например, необходимость интенсивно работать в последнюю минуту.

Хотя мы можем работать напряженно в последний момент, лучше всего планировать задачи, чтобы не перегружаться перед тем, как сдавать работу, потому что мы не знаем, как управлять собой. Стресс, испытываемый в таких ситуациях, хотя и не дает нам уснуть и сосредоточиться на цели, которую мы хотим достичь, может нанести вред нашему психическому здоровью, и по этой причине нам следует, насколько это возможно, организовывать наши цели.

Выполняя небольшие шаги, которые ведут нас к нашим целям в каждом из этих хобби, мы можем лучше организовать свое время, чувствуя, что мы продуктивны и не потеряли своей полезности или производительности.

3. Высыпайтесь

Достаточное количество сна является фактором, который защищает и укрепляет психологическое здоровье. Есть люди, которым нужно больше сна, чем другим, но обычно большинству из нас нужно спать от 6 до 8 часов. Слишком мало сна заставляет нас чувствовать умственную усталость и плохое настроение, потому что мы не можем должным образом выполнять повседневные дела, а слишком долгий сон мешает нам сконцентрироваться, и мы весь день «растерянные». Вы должны знать, как найти правильный баланс, чтобы наслаждаться идеальным психологическим здоровьем.

4. Будьте напористыми

Привычки, способствующие хорошему психическому здоровью, носят не только когнитивный и физический, но и социальный характер. Ассертивность – это способность говорить то, что мы думаем, но социально приемлемым способом, не нарушая прав или чувствительности других, но отстаивая свои собственные. Быть напористым — это привычка, которая защищает нас от плохого настроения и страданий от психических расстройств, а также улучшает наши социальные отношения и определяет, какие из них того не стоят.

В основе этой напористости лежит способность знать, как сказать «нет», особенно когда люди просят нас о большем, чем мы можем и хотим сделать, как в рабочем, так и в личном контексте. Обещание большего, чем одно, может в конечном итоге привести нас в замешательство, с одной стороны, потому что мы чувствуем, что жертвуем своими желаниями ради других, а также может выставить нас в плохом свете, потому что мы можем сказать «да» вещам, которые находятся за пределами наших возможностей, и, поэтому делайте зло.

5. Выразите себя творчески

Искусство было инструментом эмоционального выражения с незапамятных времен. С доисторических времен люди выражали себя с помощью наскальных рисунков на стенах пещер, и на протяжении всей истории великие художники, скульпторы и, короче говоря, все виды художников преуспевали, раскрывая свой внутренний мир во

всех видах художественных представлений. Мы можем сделать то же самое. Прислушивайтесь к себе и своим детям, раскрывайте свои способности и таланты.