



**Сохранение и
укрепление
психологического
здоровья**

Что такое здоровье?

Здоровье – важнейший фактор работоспособности и гармонического развития человеческого, а особенно детского организма. Понятие здоровья в настоящее время рассматривается не только как отсутствие заболевания, болезненного состояния, физического дефекта, но и **состояние полного социального, физического и психического благополучия**

**Есть ценности, которые были и
остаются вечными: *жизнь,*
красота и *здоровье***

Среди них одна из главных – здоровье человека.

Именно оно представляет собой своего рода фундамент человеческой жизни, на котором формируются интеллектуальные, этические и иные ценностно-нормативные структуры личности.

Здоровье – не подарок, который человек получает на всю жизнь, а результат его сознательного поведения. Поэтому важно знать свой организм, желать быть здоровым и прикладывать к этому определенные усилия

Составляющие полноценной счастливой жизни

- Положительные эмоции**
- Исключение вредных привычек**
- Общение с дорогими, родными людьми**
- Активность (занятия физкультурой, спортом)**
- Правильное, сбалансированное питание**
- Грамотное пользование интернетом**

Составляющие полноценной счастливой жизни

- Быть искренним**
- Доверять другим (значимым взрослым: родителям, родственникам, учителям; одноклассникам)**
- Иметь право на поддержку**
- Иметь право на собственную точку зрения**
- Учиться и разделять с другими свои знания и опыт**
- Доброжелательность**

Формула жизни

I путь: все что происходит со мной, зависит от меня. Значит, я должен разобраться в себе и помнить, что мне нужно делать, чтобы изменить отношение к ситуации, приняв ее как данность.

II путь: вся моя жизнь зависит от обстоятельств. Таким образом человек ставит себя в зависимости от обстоятельств – виновато общество, время, в которое живем, начальник, неудачный брак.



Основные направления саморегуляции



- Выработка гуманистической позиции по отношению к себе самому, когда возникает осознание значения своей личности, своего «я» и того факта, что каждый человек (вне зависимости от возраста, профессии, образования) пребывает в постоянном развитии.
- Приобретение базовых знаний, представление о человеческих возможностях вообще и своих возможностях в частности.
- Актуализация личностных ресурсов: «Что дано именно мне, что у меня сильнее, что слабее, какие возможности я хочу в себе раскрыть, что я в себе еще не знаю».
- Развитие рефлексивной способности – постоянного переосмысления своего и чужого позитивного и негативного жизненного опыта и выработка механизма творения собственной жизни, ее смысла.

Практика «Книга счастья» (мыслить позитивно)!!!

- Заведите для себя личную книгу счастья.
- Если нет времени, возможности или желания писать, можно использовать упрощенный вариант – каждый вечер, перед сном, лежа в постели, вспомните все приятные события за весь день.
- Попробуйте использовать данную технику каждый день на протяжении не менее недели.

Цель: способствование осознанности, рефлексии, оказание влияния на свой когнитивный компонент, т.е. на свои мысли



Упражнение «Выключатель»



- Если видите, что зациклились на негативных мыслях, скажите себе: «Стоп!». Попробуйте представить выключатель с двумя кнопками, выключите ту, которую условно обозначили «негатив», и включите ту, которую обозначили «позитив».
- Если у вас хорошая визуальная память, это обязательно сработает.

Цель: управление своими мыслями, эмоциями, настроением



Техника «Нарисуй счастье»

С помощью простых приемов изотерапии вы сможете управлять собой, менять свои настроения, чувства и даже течение жизни в лучшую сторону.

Рисую, человек дает выход свои чувствам, желаниям, благодаря рисованию он постигает, иногда моделирует действительность, легче воспринимает болезненные для него образы и события.

Необходимо взять краски или цветные карандаши (маркеры тоже можно) и нарисовать свою радость.

Когда будете водить кисточкой по бумаге, обязательно прислушайтесь к своим ощущениям и внутреннему голосу. Погрузитесь в рисование, как будто вы знаменитый художник. Но все время помните, что вы рисуете свою радость. Это может быть что-то конкретное или просто абстрактная «мазня», круги и всякие завихрения. Не ограничивайте свою фантазию!

Закончив, отложите работу на 10 - 15 минут. Если потом при взгляде на нее вы будете чувствовать тепло, значит, вы отдались своей картине полностью.

Цель: регуляция эмоционального состояния (если вам грустно, скучно или просто накопилась моральная и физическая усталость)

Упражнение «Помощь другим»

Когда мы помогаем другим,
мы помогаем сами себе



И напоследок...

Чаще улыбайтесь! Себе, миру, людям

Улыбка посылает в мозг сигнал, что мы счастливы. Организм начинает вырабатывать эндорфины, которые поднимают настроение. Этот принцип был открыт в 1980-х годах и подтвержден целым рядом исследований



**Наше
настроение**

создаёт нашу
реальность...

поэтому
настраиваемся

ВСЕГДА

на волну

СЧАСТЬЯ !!!

