

МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ СОТРУДНИКОВ

почему важно его поддерживать



ментальность – это призма, сквозь которую человек смотрит на мир. Она содержит в себе духовно-нравственные ценности, набор психологических и поведенческих реакций, особенности адаптации личности в социуме, отношение к религии, уровень культуры личности. Это понятие характеризует внутреннее состояние личности, отражающее эмоциональное и умственное благополучие человека, отсутствие психических расстройств, способность к социальному взаимодействию и смыслообразующие установки жизни и деятельности. То есть, это духовное или душевное здоровье.

критерии психологического здоровья человека. Когда мы психологически здоровы:

- мы испытываем душевный комфорт;
- нам легко соблюдать правила, заведённые в обществе;
- мы понимаем себя и других;
- занимаемся любимым делом;
- умеем принимать правильное решение в разных ситуациях.

Упражнение –«Кулак»

Памятка «Правила уверенного отказа»:

- 1. Если хотите в чем – либо отказать человеку, чётко и однозначно скажите ему «НЕТ». Объясните причину отказа, но не извиняйтесь слишком долго.*
- 2. Отвечайте без паузы – так быстро, как только это вообще возможно.*
- 3. Настаивайте на том, чтобы с вами говорили честно и откровенно.*
- 4. Попросите объяснить, почему вас просят сделать то, чего вы делать не хотите.*
- 5. Смотрите на человека, с которым говорите. Наблюдайте, есть ли в его поведении какие – либо признаки неуверенности к себе. Следите за его позой, жестами, мимикой (дрожащие руки, бегающие глаза, дрожащий голос и т. д.).*
- 6. Не оскорбляйте и не будьте агрессивными.*

Памятка

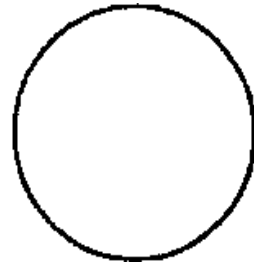
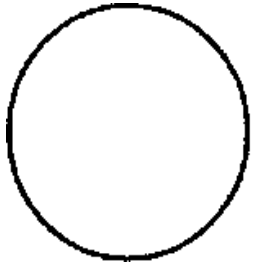
«Правила уверенного отказа»

- *1. Если хотите в чем – либо отказать человеку, чётко и однозначно скажите ему «НЕТ». Объясните причину отказа, но не извиняйтесь слишком долго.*
- *2. Отвечайте без паузы – так быстро, как только это вообще возможно.*
- *3. Настаивайте на том, чтобы с вами говорили честно и откровенно.*
- *4. Попросите объяснить, почему вас просят сделать то, чего вы делать не хотите.*
- *5. Смотрите на человека, с которым говорите. Наблюдайте, есть ли в его поведении какие – либо признаки неуверенности к себе. Следите за его позой, жестами, мимикой (дрожащие руки, бегающие глаза, дрожащий голос и т. д.).*
- *6. Не оскорбляйте и не будьте агрессивными.*

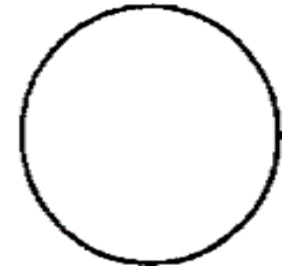
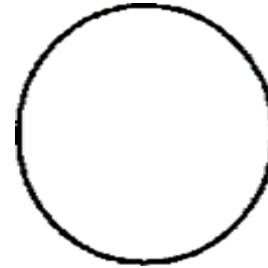
Мои друзья. Какие они?	С каким человеком я дружить не стал бы и почему?

Упражнение «Круги воли»

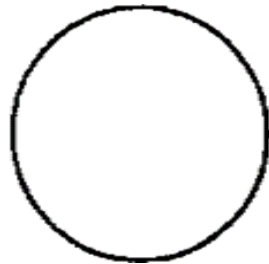
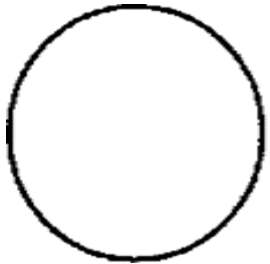
1. Решительность 2. Настойчивость



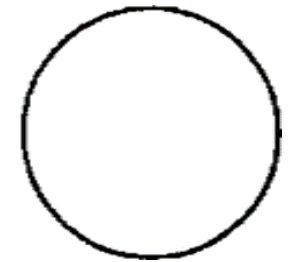
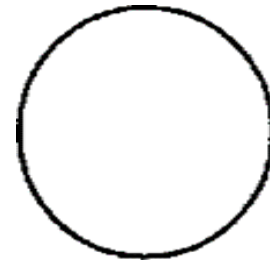
5. Целенаправленность 6. Инициативность



3. Смелость 4. Самостоятельность



Выдержка 8. Дисциплинированность



Признаки решительности:

- быстрое и обдуманное принятие решений при выполнении того или иного действия или поступка;
- выполнение принятого решения без колебаний, уверенно; отсутствие растерянности при принятии решений в затрудненных условиях и во время эмоционального возбуждения;
- проявление решительных действий в непривычной обстановке.

Признаки самостоятельности:

- выполнение субъектом посильной деятельности без помощи и постоянного контроля со стороны (без напоминаний и подсказок выполнить трудовое, учебное задание и т.п.);
- умение самому найти себе занятие и организовать свою деятельность (приступить к подготовке уроков, обслужить себя, найти способ отдохнуть и т.п.);
- умение отстаивать свое мнение, не проявляя при этом упрямства, если не прав.

Признаки дисциплинированности:

- сознательное выполнение установленного в данной деятельности порядка
- - (соблюдение требований учителей, своевременное выполнение поручений, правил и т.п.);
- добровольное выполнение правил, установленных коллективом;
- соблюдение дисциплинированного поведения при изменении обстановки.

Признаки настойчивости:

- стремление постоянно доводить начатое дело до конца; умение длительно преследовать цель, не снижая энергии в борьбе с трудностями;
- умение продолжать деятельность при нежелании заниматься или при возникновении другой, более интересной деятельности;
- умение проявить упорство при изменившейся обстановке (смена коллектива, условий труда и т.п.)

Признаки выдержки:

- проявление терпения в деятельности, выполняемой в затрудненных условиях (большие помехи, неудачи и т.п.);
- умение владеть собой в конфликтных ситуациях (при спорах, незаслуженном обвинении и т.д.);
- умение сдерживать проявление чувств при сильном эмоциональном возбуждении (большой радости, негодовании и т.п.); умение контролировать свое поведение в непривычной обстановке.

Признаки смелости:

- преодоление чувства страха;
- сохранение присутствия духа перед опасностью, трудностями;
- проявление верности своим принципам вопреки давлению со стороны других людей, откровенное выражение собственного мнения.

Признаки инициативности:

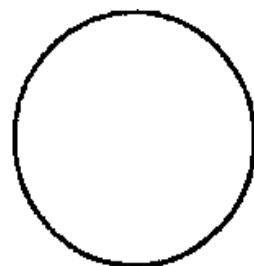
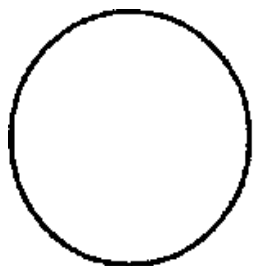
- проявление субъектом творчества, выдумки, рационализации;
- участие в осуществлении разумного новшества, хорошего начинания, исходящего от других;
- активная поддержка коллектива в реализации намеченных планов.

Признаки целеустремленности:

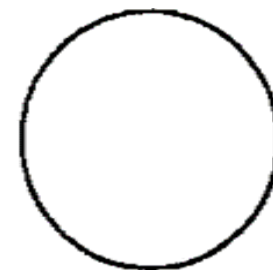
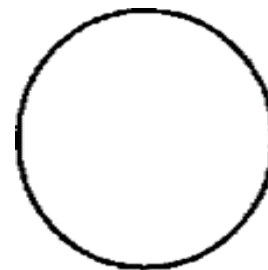
- умение анализировать свои желания и выбирать приоритетные из них;
- умение поставить перед собой цель, реально оценивая свои возможности;
- умение осуществлять намеченное.

Упражнение «Круги воли»

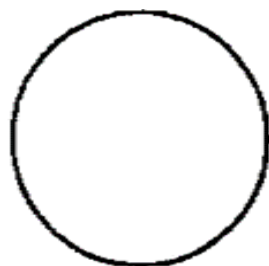
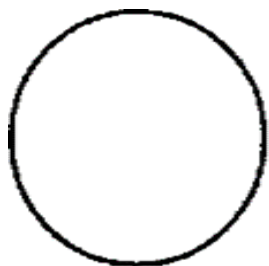
1. Решительность 2. Настойчивость



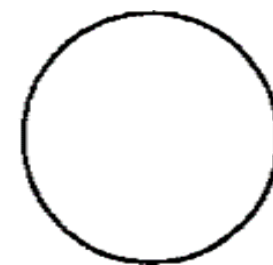
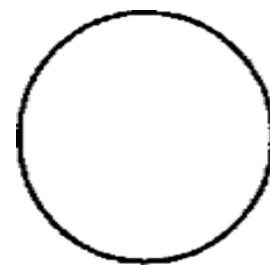
5. Целенаправленность 6. Инициативность



3. Смелость 4. Самостоятельность



Выдержка 8. Дисциплинированность



День без экранов

День без слов

День контроля времени.

День без слова «Нет».

Здоровья,
спокoйствия ,
терпения,
уважения,
толерантности.