

Газета «Мир психологии»

БМАОУ СОШ №11 ду

День психического здоровья и День психолога

«...здоровье—великое дело как для того, кто им пользуется, так и для других.»

Карлейл Т.

Ежегодно 10 октября отмечается Всемирный день психического здоровья.

Этот день отмечается в мире с 1992 года по инициативе Всемирной федерации психического здоровья, а вот в Россию он пришел немного позже — в 2002 году. Основная цель этого дня— создание условий для повышения информированности жителей планеты о проблемах, связанных с психическим здоровьем, и способами его сохранения,



День психолога в России отмечается 22 ноября, в честь первого съезда Российского психологического общества. День психолога отмечают с 2000 года.

В нашем детском саду в преддверии этого праздника пройдет «Неделя

Неделя психологии в детском саду

«Неделя психологии» в детском саду пройдет с 18 по 22 октября.

В рамках этой недели пройдут следующие мероприятия:

20 ноября пройдет психологическая акция для родителей и детей «Лестница любви».

19 ноября пройдут психологические акции для родителей и педагогов.

20 и 21 ноября пройдут игровые тренинги для детей «В поисках хорошего настроения».

Немного юмора:

«Сегодня всемирный день психического здоровья. В общем, не мой день...Да и поздравить то особо некого...»

Как сохранить психическое здоровье?

Современный ритм жизни заставляет часто переживать и испытывать стрессы. И некоторые ситуации буквально выбивают из колеи и оказывают крайне негативное воздействие на психику. А можно ли сохранить психическое здоровье? И что для этого делать?

Вот несколько рекомендаций:

1. Научитесь принимать свои чувства.
2. Найдите способ выплеска негативной энергии.
3. Учитесь контролировать свои эмоции.
4. Найди для себя занятие, которое будет дарить вам положительные эмоции.
5. Учитесь мыслить позитивно и во всём видеть хорошее.

Помните, что крепкое психическое здоровье – это залог полноценной и счастливой жизни!



Эмоциональные нарушения у ребёнка.

Как правило эмоциональные нарушения у ребёнка проявляются в немотивированной агрессии, страхе, тревожности, что мешает ребёнку быть полностью психически здоровым. В этой статье мы уделим внимание такой теме как агрессия.

Что это такое?

Агрессия—это деструктивное поведение, которое противоречит нормам поведения, приносит вред другим людям.

Как распознать?

Агрессия проявляется в мимике, поведении, речи. Ребёнок часто теряет контроль над собой, спорит, ругается со взрослыми, отказывается выполнять правила, винит других в своих ошибках, сердится и отказывается сделать что-либо, завистлив и

Как не допустить такого поведения?

1. Подавайте ребёнку положительный пример.
2. Не запрещайте выражать негативные чувства.
3. Учите ребёнка выражать агрессию приемлемым способом.
4. Не перегружайте психику ребёнка просмотрами телевизора.
5. Отмечайте успешные действия вашего ребёнка.

Контакты:

Вагнер Юлия Олеговна (педагог-психолог)

Дни консультаций:

Понедельник с 08.00 до 08.30

Среда с 08.00 до 09.00

Немного юмора:

«Не пойду к психологу, потому что опять этот шарлатан скажет, что ответственность за мою жизнь лежит только на мне»