**Присмотрись к жизни: наблюдай и сравнивай**



Психическое здоровье – главный фактор, определяющий качество нашей жизни. От него зависят личное счастье человека, его профессиональные успехи, взаимоотношения с другими людьми и физическое здоровье. Психически уравновешенные люди заинтересованы в том, чтобы быть здоровыми. Мысли, память, эмоции, сновидения, восприятие и верования – все эти понятия прячутся под понятием «психического здоровья».

Чтобы вызвать у человека интерес и положительные эмоциональные переживания важно развивать у себя творческие способности.

Творчество – способность видеть вещи под разными углами. Восприятие можно изменить, если просто посмотреть по-новому на знакомые предметы или вещи. Слово «АРТ» в переводе означает «располагать» или «соединять». Можно начать с коллекционирования чего-либо, а затем организовать их в определенной последовательности, создавая новые сочетания, пробуя разные варианты. Например, любое сооружение выглядит совершенно по-разному в зависимости от того, как мы на него смотрим: издали или с близкого расстояния, днем или вечером. Можно рассмотреть его отдельные части: фундамент, крышу, стены, структуру материала. Можно узнать его историю и увидеть его предназначение. Поискать истории людей, которые в нем жили, посмотреть, как менялась местность вокруг этого здания и как оно выглядит сейчас.

Творческий человек никогда не скучает. Он смотрит на все и запоминает. Он ни от чего не отказывается. Он не критичен. Когда у него проблема, он просматривает все, что удалось собрать, отбирает то, что кажется полезным в данной ситуации и объединяет эти вещи новым способом, создавая новое решение.

**Вот основные правила творческого человека:**

* наблюдай, обращай внимание даже на мелочи;
* меняй направление, так как все интересно;
* замечай тенденции и взаимосвязи;
* отслеживай происхождение разных предметов;
* подмечай события, которые происходят вокруг;
* записывай свои наблюдения в дневник;
* обращайся к своим чувствам;
* считай, что все вокруг живое;
* устанавливай новые правила и традиции;
* следи за движением жизни;
* смотри на все с улыбкой;
* разговаривай и обсуждай с друзьями.

Все в жизни имеет ценность. Если вы что-либо заметите и отложите в свою внутреннюю копилку, то придет время, когда вам это обязательно пригодится. Собирайте свою галерею образов и предметов, где вы бы не были, в независимости от времени года. Вы сможете посетить эту галерею в любое время, если у вас кризис идей.

**Методы творческого человека:** «писать, рисовать, делать наброски, собирать предметы, собирать отпечатки, обводить предметы, лепить, зарисовывать разговоры, печатать изображения, фотографировать, вести дневник, собирать в конверты разные предметы».

**Список вещей, которые можно коллекционировать:**

«Офисные принадлежности, слова, шрифты, листья, бумага, подписи, перья, отражения, усы, вещи из моря, карты, идеи, кофейные чашки, желания, трещины, пятна, запахи, камни, персонажи, нитки, наклейки, специи, травы, разговоры, найденные лица, вещи которые вас удивляют, впечатления, круглые и плоские вещи, ленты, дыры, рекламные листовки, морщины, извинения, ракушки, узлы, сны, рассказы, звуки, карандашные зарисовки, упаковки, стрелки, абсурдные вещи, найденные фотографии, пластиковые предметы, вопросы, сосуды, цвета, царапины, ткани, линии, формы облаков, формы деревьев, списки, тени, насекомых, световые узоры».

Психолог отдела

общественного здоровья А.А. Диканова

сентябрь 2020