**Играем, развиваемся, обучаемся**



Большинство людей, в современных условиях, не знает, что же делать со своим досугом. Тягостное состояние безделья и бессмысленного отдыха оказалось настолько распространенным, что психологи даже выделили новую форму провоцируемого им заболевания. Оно получило название «воскресного невроза», который характеризуется резким ухудшением настроения и самочувствия человека в свободные от работы дни.

Концентрация внимания только на материальных и потребительских ценностях чревато для людей серьезными проблемами поведения и внутренним разладом.

В первую очередь страдает молодежь, которая растрачивает свое время на поиски удовольствий, заменителей подлинных человеческих ценностей и увлечений. Именно с бессмысленным досугом связан рост алкоголизма, преступности, сексуальных извращений во всем мире.

Скука появляется там, где теряется смысл жизни. Это явление в наши дни стало широко распространяться по целому ряду причин: сокращается время на труд, исчезает связь с прошлыми традициями, пропадают опоры и цели жизни.

Чем активнее человек по жизни, чем больше ставит он задач перед собой и своим разумом. *Творческая деятельность*является наиболее мощным стимулом человеческой предприимчивости. К сожалению, приходится признать, что эта потребность в творчестве далеко не всегда бывает достаточно развитой.

Вот несколько рекомендаций, как развить в себе творческую активность и обрести радость жизни:

1. Ежедневно представляйте живые образы и яркие примеры того, чего хотите достичь. Это могут быть картинки, плакаты, телепередачи, видеоролики. Подражайте тем людям, которые добились успеха.

2. Купите записную книжку и записывайте все свои идеи и планы.

3. Регулярно пробуйте что-либо новое и не бойтесь выглядеть глупо. Как говорится «первый блин комом», то, что вы делаете вначале своего пути, не всегда выглядит качественно. Но именно в постоянных попытках, несмотря на неудачи, формируются новые творческие способности. Ошибки перестают быть просто ошибками – это этапы на пути вашего развития.

4. Не ждите больших перемен сразу, совершенствуйтесь понемногу, но каждый день. Лучше 5 минут в день, чем час в неделю. Привычка формируется в течение 28 дней. Преодолейте инерцию, потерпите. Когда привычка сформируется, то останется с вами навсегда. Без напряжения не обойтись – это особенность нашего организма. Проявите настойчивость, уделяя внимание ошибкам. Кто обращает внимание на ошибки учиться быстрее, чем тот, кто их игнорирует.

5. Ежедневно в течение 15 минут представляйте образ навыка, который хотите развить в своих мыслях, при этом представляйте свои ощущения при выполнении того или иного действия. Многие музыканты исполняют свои любимые музыкальные произведения, писатели перечитывают фрагменты классических книг, а выдающиеся спортсмены представляют игру. Смотрите на каждого успешного человека, который лучше вас и берите у него все, что может пригодиться. Сосредотачивайтесь на деталях, а не на общем впечатлении.

6. Определите для себя, что развиваете: навык или личное качество. *Навыки* – это действия и они требуют точного, безупречного выполнения до автоматизма. Например, движение в танце, аккорд пианиста, надрез хирурга. *Личные качества* – это умение быстро реагировать на изменения ситуации, достигать цели разными путями. В развитии личных качеств надо постоянно искать новые возможности и экспериментировать.

7. Выйдите из зоны комфорта, т.е. стремитесь к достижению результатов, выходящих за пределы ваших обычных возможностей.

8. Измеряйте выполнение творческого задания не минутами, а количеством эффективных попыток и повторений. Например, я выполню это упражнение не за 30 минут, а повторю 10 раз. Разбивайте каждое движение на небольшие части.

9. Думайте образно. Наш мозг лучше воспринимает картины, чем абстракции. Образы должны быть яркими и интересными. Сосредотачивайтесь на позитивном результате.

10. Закрепите навык, выполнив его с закрытыми глазами (нарисуйте рисунок, соберите детали). Закрытые глаза быстрее заставляют достичь результата, а привычные навыки становятся новыми и необычными.

11. Прежде чем устали, делайте перерывы, так как переутомление вредно для организма. Двадцати минутный сон помогает обучающемуся мозгу закрепить новые связи.

12. Заканчивайте обучение на позитиве. Вечером, перед сном прокрутите в голове картинку, представляя свой триумф или успешное выполнение задания. Не тратьте время на попытки избавиться от вредных привычек – лучше создайте здоровые, которые вытеснят старые.

Психолог отдела

общественного здоровья А.А. Диканова

май 2020