

СКВОРЕЦ

№ 21 (сентябрь 2023)

*С новым годом, друзья! С новым учебным годом! И пусть он будет простым, здоровым и умным!
Счастливая улыбка, лёгкие мысли, чашка любимого чая или кофе, ничем и никем не испорченный день...
А дальше что? А дальше осень – хорошее время, красивая пора... И, да, действительно, пора... Раз так,
то начинаем?!*



Мы справимся! — шепнул мне Новый День,
И спрятал в шкаф непрошенную тень.
— А если сил не будет для рывка?
— То встань и посмотри на облака.
— Скажи мне, Новый День, как поступить?
Что делать, если в сердце рвётся нить?
— Всё тоже, что вчера. Светить и греть.
Вот синева, вот сказочная медь.
Вот музыка. Всё это для тебя.
Он приобнял, по-доброму, любя.
И я шагнула в светлую зарю.
— Всё будет хорошо.
— Благодарю.

А. Синеглазая

Скажи мне, что ты ешь

Большую часть дня, недели и даже большую часть всей нашей жизни, мы проводим на работе. Постоянное сидение, приёмы пищи, когда придётся, пропуск обеда, вредные перекусы и еда на ходу... Знакомо? И, если вам кажется, что по-другому нельзя, то вы ошибаетесь. Предлагаем подойти к этому вопросу с точки зрения психологии.

Питание – не изолированная область, которую можно просто наладить в отрыве от всей остальной жизни. Наши пищевые привычки и психологическая ситуация так тесно связаны, что их вообще нет смысла рассматривать по отдельности. Попытки механически ограничить себя в еде, заставить питаться правильно, хотя вы

к этому не привыкли и, возможно, не готовы приводят к нарушениям и проблемам во всей нашей жизни.



Вспомним, что мы знаем о еде?

Потребность удовлетворять голод – одна из важнейших потребностей человека, как биологического организма.

Наши пищевые привычки обычно связаны с воспоминаниями детства, а потому ассоциируются с уютом, защищенностью и любовью. И когда мы пытаемся их поменять, то часто ощущаем, что теряем связь с прошлым, с семьей и родителями.

Еда – одна из важнейших радостей жизни. А значит, то, получаем ли мы от нее удовольствие, влияет на наше психологическое благополучие.

Еда – объединяющий фактор, не единственный, но один из важных. Нам очень важно быть в социуме и делать то же, что и наши друзья и знакомые, в частности, есть одновременно и желательно одно и то же. Поэтому так сложно, например, не есть вредную еду, когда коллеги и друзья питаются как обычно.

Напомним себе мудрые правила питания

1. Будьте благодарны за еду. Мы очень часто делаем из еды проблему, в то время как стоило бы порадоваться тому, что она нам доступна, что мы можем замечательно и разнообразно питаться, у нас есть выбор и возможность есть досыта.
2. Учитесь получать удовольствие от еды. Ешьте разнообразные продукты, красиво сервируйте стол, концентрируйтесь на процессе.
3. Не отвлекайтесь во время еды, сделайте ее важным делом. Гаджеты, книги и разговоры по телефону – сведите к минимуму или исключите совсем.
4. Не торопитесь и старайтесь не есть на ходу! Лучше с удовольствием и не спеша съесть что-то неполезное, чем второпях и в стрессе – зеленый салат или яблоко.
5. Чем проще еда – тем она обычно полезнее. Изысканные блюда часто слишком жирные, соленые, туда намешано много ингредиентов. Лучше знать, что вы едите.
6. Ешьте досыта, но не передайте. Старайтесь не есть на ночь.
7. Иногда лучше не есть в плохом настроении, а подождать, пока оно немного улучшится. В стрессе организм плохо усваивает пищу. Но и не морите себя голодом!
8. Избегайте строгих диет: с ними вероятность срыва и последующих самообвинений очень высока. Лучше сбалансированное питание. Само понятие диеты подразумевает ограничение и программирует на срывы.
9. Лучше сказать себе «Я разрешаю себе есть самые полезные и вкусные продукты», чем «мне нельзя сладкое, мучное и жареное».
10. Когда вам хочется просаботировать эти или ваши собственные полезные правила питания, возвращайтесь к вашей мотивации. Лучше всего работает комбинированная мотивация «от» и «к». «От» - это картинка, что будет, если вы не будете придерживаться правил питания. «К» - это картинка, что будет, если вы будете соблюдать эти правила.

Поработаем над решением проблем

Психологи считают, что проблемы с питанием часто связаны с отношением к себе в целом. Так как питание – это удовольствие и польза, то, чем меньше мы любим себя и заботимся о себе, тем больше вероятность, что у нас возникнут сложности с едой. Чувство вины, нелюбовь к себе, страхи, хронические стрессы, перфекционизм – все это отражается на том, что и как мы едим. Поэтому начинать нужно обязательно с того, чтобы работать с отношением к себе самому, своей самооценкой, умением принимать себя и свои особенности, принимать жизнь такой, какая она есть, и не пытаться стать стопроцентным совершенством.

Напишите на листе бумаги всё, что вы думаете по поводу еды. Сначала стоит писать все подряд, просто чтобы получить как можно больше информации. Далее, по возможности, структурировать информацию, чтобы получить более-менее общую картинку. С едой может быть связано много эмоций или их отсутствие. И если вдруг вы заплачете, расстроитесь или разозлитесь во время написания своего «отчета», особенно, когда будете выгружать первые эмоции, помните, что это абсолютно нормальная реакция. Итак, начали!

ШАГ 1: ОТВЕЧАЕМ, НЕ ЗАДУМЫВАЯСЬ

Если говорить про настоящее время:

Что для вас еда? (одним словом) Какую роль она играет в вашей жизни?

Как вы относитесь к еде? Есть ли какие-либо убеждения по этому поводу?

Какую еду любите? Где и что вы обычно едите?

Какие продукты употребляете, каких - избегаете? Едите в ресторанах или кафе? Почему?

Экономите на питании? Едите всегда одно и то же или часто пробуете новое?

Если говорить о прошлом:

Как вы относились к ней в детстве?

Что говорили близкие, что делали?

Заставляли вас есть больше, чем вы хотели, запрещали "кусочничать"?

Каким-то образом ограничивали в еде?

Какие пищевые привычки поощрялись?

ШАГ 2: РАБОТАЕМ НАД СОБОЙ

Перечитайте то, что написали. Какие основные проблемы вы видите?

Выделите то, что позитивно. В ваших записях есть не только неприятные воспоминания и негативные убеждения по поводу еды, но и позитивные знания и опыт. Это - ваш ресурс. Было бы здорово выписать эти пункты на отдельный листочек или, хотя бы, выделить маркером.

Заметьте несоответствие.

Совпадают ли ваши убеждения и то, что вы делаете? А то, что говорите?

Если вы найдёте несоответствия, попробуйте понять, откуда они взялись.

ШАГ 3: ИЩЕМ И НАХОДИМ

Поиск решения.

Возьмите список проблем и несоответствий и подумайте, что можно с этим сделать?

Что вы готовы сделать для решения самой важной проблемы прямо сейчас? через неделю? месяц?

Запланируйте эти шаги.

Мотивируйте себя.

Что будет, если вы не решите эту проблему? А что будет, когда решите?

Как будете чувствовать себя? Эти визуальные "картинки" помогут вам двигаться к цели и действительно что-то изменить.

Пункт, который подходит каждому.

Займитесь своей самооценкой, учитесь заботиться о себе, принимать себя и потребности своего тела. позволяйте себе полнчать радость от еды.

ШАГ 4: ПРИЯТНЫЙ БОНУС

Помним, что образ жизни должен быть не просто здоровым, а счастливым!

МЕНЮ НАШЕЙ ЖИЗНИ

«Мы ешь то, что мы едим» - напомнил нам своё изречение древнегреческий целитель, врач и философ Гиппократ. Каждый, наверное, замечал: от здоровых источников наполняешься гармонией, позитивом; от деструктивных - разрушаешься, приходишь во внутренний дисбаланс. И это стоит не просто иметь в виду, а активно использовать в своей жизни. Как? Посредством продуманного психологического меню на ближайшую неделю, конечно. Предлагаем немного порепетировать! Прямо здесь! Мы - на страницах газеты Скворец, вы - в своей голове или, (что ещё лучше) записывая на листочках.

Каждая психологическая пища, обладает особым, исключительным «вкусом», а потому, если приглядеться к ней повнимательней и попытаться чуть «распробовать», заранее сообщит «дегустатору» о своих персональных свойствах. И

тестером этих качеств станут ваши ощущения: приблизили недоброго человека, испортилось настроение, включились в просмотр низкокачественной

программы, откликнулись внутренним негативом, попали в деструктивное поле (затяжное неприятие, ссоры) «обожглись» и «поранились». Если отнестись внимательней ко «вкусу» и «запаху» потребляемого «продукта», можно оградить себя от закономерных в этом случае «расстройств», «отравлений» и «несварения».

Друзья, предлагаем составить своё психологическое меню на самые ближайшие дни! Главное правило здесь: оно должно быть вкусным, насыщенным и полезным! Возьмём на себя смелость озвучить примерное меню педагога дополнительного образования, используя ещё одно правило: психологическое меню удобно сочетать с календарным графиком жизни.

Понедельник

Первая половина дня - работа в учреждении.

Вторая половина дня - работа в учреждении с детьми и социальные сети.

Вечер - ужин с семьёй, разговоры по телефону.

Специальные психологические добавки: интересные беседы с уважаемыми коллегами; захватывающая аудиокнига, любимая музыка, просмотр любимой телепередачи за готовкой еды; тёплые беседы с детьми и любимым человеком.

Вторник

Первая половина дня - работа в учреждении



Вторая половина дня и до вечера - работа на образовательных платформах, приготовление ужина.

Вечер вторника - совместный ужин, просмотр семейного фильма вместе с домочадцами.

Специальные психологические добавки: вежливое отношение к коллегам; изучение (можно перед сном, на ночь) недавно полученного в подарок большого, художественного альбома, с ознакомлением шедевров изобразительного искусства, под классическую музыку - отличное сочетание; чтение книги в бумажном формате.

Среда

Первая половина дня: деловые переговоры с коллегами (обсуждаем новый, большой проект).

Вторая половина дня и до вечера: работа в учреждении и соцсетях.

Вечер среды - выпечка домашних вкусняшек к чаю для семейного ужина, работа за компьютером до ночи.

Специальные психологические добавки: задушевные разговоры с коллегами во время обеденного перерыва; разглядывание вечернего или ночного пейзажа за окном, кружка горячего чая или кофе, тихая инструментальная музыка.

И так далее... А что предложите вы? Поделитесь своими полезными психологическими "вкусняшками" на ближайших встречах с психологами? Будем ждать! А для тех коллег, кто, ну ооочень, озабочен разными диетами, мы предлагаем свою, психологическую. Скажем сразу: проверено, действует, рекомендуем!

1. Исключить из рациона мнение токсичных людей.
2. Не наедаться перед сном тревожными мыслями.
3. Уменьшить потребление негатива и бесполезной информации.
4. Выпивать с утра стаканчик любви к себе.

ПРИТЧА "ТРИ БРАТА"

Жили-были три брата. Пришли три брата к мудрецу знаний просить, и говорит им мудрец:



- Если еды много есть будете - растолстеете.

- Если еды мало есть будете - похудеете.

- А если совсем есть не будете, то умрете.

Сели три брата за стол и призадумались. Еды на столе - горы, весь свет накормить хватит. Но вот вопрос, сколько же съесть? Вроде и дал мудрец знаний, а как применить их не пояснил.

Первый брат так решил: нельзя мне быть худым - на коня вскочить не смогу. И стал есть, аж за ушами трещит. Второй брат так решил: нельзя мне быть толстым - на коня вскочить не смогу. Съел одну ложку и сидит, животом бурчит, да на первого брата поглядывает. Третий брат так решил: помереть, конечно, страшно, да что за жизнь, если даже на коня вскочить не смогу?! И вышел из-за стола, чтоб на конюшне сахарку лошадям раздать.

Прошел день, за ним второй, а там и третий. Сидит первый брат, да кричит. Толстый стал, что аж стол животом подпер. Пригорюнился первый брат: я худым быть не хотел, чтоб на коня суметь взобраться, так как же я теперь заберусь, меня всем селом затаскивать на него придется! Сидит второй брат, да кричит. Худой стал, щеки впали,

а рукой даже ложку поднять не может, сил совсем нет. Пригорюнился второй брат: я толстым быть не хотел, чтоб на коня суметь взобраться, так как же я теперь заберусь, меня ветром снесет, да уздечку держать сил не хватит. Лежит третий брат в конюшне, кричит, умирает. Кричит из последних сил: "Братцы, спасайте! Ведите сюда мудреца этого, пусть глядит, что наделал он знаниями своими!"

Пришел мудрец, посмотрел на трех братьев и сказал: "Вы, братцы, знаний у меня просили, а вам здравого смысла надо было просить, непутевые!". Вздохнул мудрец, достал из кармана мешочек холщовый, а на нем надпись "Здравый смысл". Достал из мешочка мудрец один здравый смысл, и видят братцы суть самую: есть надо, когда голоден. Призадумались братцы. Достал из мешочка второй здравый смысл, и видят братцы суть самую-при-самую: прекращать есть надо, когда сыт. Призадумались братцы, рты разинули. Достает мудрец наконец третий здравый смысл, и видят братцы суть всех суетей: и голод, и сытость свою надо в узде держать - голода большого не растить, сытости чрезмерной не возвращать.

Охнули братья, и давай обниматься, счастьем друг друга поздравлять, украдкой слезы радости вытирать. Улыбнулся мудрец, да пошел восвояси, а сам чувствует - еще одно знание образовалось.

Никакие познания без здравого смысла до добра не доведут!

Коллеги, желаем вам ОСЕНЬ, полную любви, тёплых красок, запаха кофе, надежды, вдохновения и здравого смысла!

всегда с вами Скворец и психологическая служба Центра
Компьютерная верстка: Ткаченко Т.В.

Автор-составитель: Вавилина И.П.