



10.oktobris – Starptautiskā garīgās veselības diena

Garīgas veselības kategorija ir cieši saistīta ar labklājību. Tā tiek definēta kā labklājības stāvoklis, kurā katrs cilvēks, realizējot savu potenciālu, var tikt galā ar dzīves stresu, var ražīgi un auglīgi strādāt, un spēj dot ieguldījumu savā kopienā.

Pasaules Veselības Organizācijas definētās garīgi vesela cilvēka pazīmes:

- ✚ Cilvēki, kuri izprot sevi un veicina savu garīgo labsajūtu, daudz mazāk slimo ar dažādām organisma slimībām.
- ✚ Tās ir nobriedušas, spēcīgas un garīgi veselas personības, kas nebaidās būt kontaktā ar savām emocijām un vēlmēm, un kuru jūtu dzīve ir izkopta.
- ✚ Par garīgi veselu sevi var uzskatīt cilvēks, kurš atļauj sev gribēt un negribēt.
- ✚ Garīgi vesels cilvēks nevaino sevi vai citus, viņš analizē situāciju un rīkojas, nevis nodarbojas ar vainīgā meklēšanu.
- ✚ Garīgi vesels cilvēks prot novērtēt situāciju. Sastopoties ar problēmām, viņš tās risina, nevis krīt histērijā un meklē vainīgos vai arī slīgst mazvērtības kompleksos.

Skola mūsdienās ir vairāk nekā tikai mācību iestāde. Papildus zināšanu sniegšanai, tā ir atbildīga arī par skolēnu sociālo un emocionālo labsajūtu. Lai to nodrošinātu, skolā jāpastāv pozitīvai, drošai un motivējošai videi. Lai to sasniegtu, Daugavpils pilsētas izglītības psihologu metodiskās apvienības psihologi piedāvā klases audzinātājiem, priekšmetu skolotājiem un skolēniem šodien un ikdienā izmantot psiholoģisko vingrošanu.

Psiholoģiskā vingrošana

Informāciju sagatavoja:
Izglītības psihologu MA
Vadītāja
Anastasija Petrovska

„Psiholoģiskā vingrošana”

Mērķis: pašregulācijas paņēmieni apguve, enerģētiskā potenciāla paaugstināšana.

Materiāli: magnetofons, klasiskā mūzika.

Instrukcija: lai sasniegtu vēlamos rezultātus, vingrošanu veicam katras nodarbības sākumā, 10 – 15 minūšu laikā. Katru vingrinājumu atkārtot 3 – 5 reizes.

- ✚ Glaudot sevi ar kreiso roku pa galvu, atkārtot: „Es esmu labs”;
- ✚ Kājas plecu platumā. Griežam galvu pulksteņrādītāja virzienā, atkārtojot: „Es domāju par labo”;
- ✚ Kājas plecu platumā, rokas gar sāniem. Taisīt pietupienus, atkārtot: „Katra diena ir jauka”;
- ✚ Apstāties gārņa pozā: rokas gar sāniem, vienu kāju, saliektu ceļgalā, pacelt, atkārtojot: „Esmu karaliene (karalis)”;
- ✚ Kājas plecu platumā. Taisot apļveida kustības ar rokām, atkārtot: „Mani sapņi piepildās”;
- ✚ Pietupties un piecelties, atkārtojot: „Es risinu jebkuras problēmas”;
- ✚ Masējot auss ļipiņas, pēc kārtas mirkšķināt ar labo un ar kreiso aci, atkārtojot: „Nākotne ir brīnišķīga”;
- ✚ Ar labo roku glaudot kreiso elkoni, atkārtot: „Esmu mierīga/s”;
- ✚ Ar kreiso roku glaudot labo elkoni, atkārtot: „Man viss padodas”;
- ✚ Glaudot sevi pa galvu ar abām rokām, atkārtot: „Mani ievēro, mīl un ciena”;
- ✚ Pagriežot galvu pa labi, pa kreisi, atkārtot: „Viss sokas labi”;
- ✚ Pietupstoties atkārtot: „Esmu harmonijā ar sevi”;
- ✚ Stiepjoties uz pirkstgaliem, rokas paceļot augšā, atkārtot: „Manā dzīvē notiek tikai labs”;
- ✚ Sakrustojot rokas aiz muguras, pieliecot galvu, atkārtot: „Es priecājos par dzīvi”.

Analīze: pirms vingrošanas un pēc uzdodam jautājumu, kā bērni jūtas.

**Esiet veseli
un
enerģijas pilni!**