Նպատակների սահմանում և սեր սեփական անձի հանդեպ

Ամենամսյա ուղեցույց՝ աշխատակազմի և ընտանիքի առողջ ապրելակերպը մշակելու համար | Փետրվար, 2021թ. | Թողարկում 4

ԱՅՍ ՀԱՄԱՐՈՒՄ.

- Ներածություն
- Սեփական անձի հանդեպ սեր ձևավորելը՝ յոթ քայլով
- Երկուշաբթի օրվա թակարդից խուսափելը
- SMART (խելացի) նպատակներ սահմանելը
- Փետրվարի ֆիզիկական գործունեության օրացույց
- Ծնողների ուշադրության կենտրոնում
- Հայտարարություններ

self-love
/ˈ¸self ˈləv/
գոյական
վերաբերմունք սեփական բարեկեցությանը և երջանկությանը (հիմնականում համարվում է ոչ թե ինքնասիրական, այլ ցանկալի հատկանիշ):

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Նշանավորելով նոր տարվա սկիզբը և մոտալուտ Վալենտինի օրը, մենք նախընտրեցինք այս ամսվա տեղեկագիրը նվիրել երկու շատ կարևոր թեմաների՝ սեփական անձի հանդեպ սիրուն և նպատակների սահմանմանը: Չնայած դրանք կարող են թվալ երկու լրիվ տարբեր հասկացություններ, դրանք իրականում միմյանց լրացնող են: Երբ աշխատում ենք կյանքի մեր նպատակներին հասնելու համար, հեշտ է դառնալ թունելային տեսողությամբ անձ՝ կենտրոնացած միայն այն նվաճումների վրա, որոնք համահունչ են մեր կարիերային, ֆինանսական և սոցիալական հաջողություններին: Այնուամենայնիվ, պետք է հիշել դադար տալ և հոգալ Ձեր հուզական առողջությունը, ինչն էական է, որպեսզի կարողանաք արդյունավետ կերպով հասնել Ձեր կյանքի մյուս ասպեկտներին և վայելել դրանք: Հուսով ենք՝ կվայելե՛ք:

Child Care Resource Center™
Quality · Support · Development · Education
866-67-4KIDS | ccrcca.org |

ՍԵՓԱԿԱՆ ԱՆՁԻ ՀԱՆԴԵՊ ՍԵՐ ՁԵԱՎՈՐԵԼԸ՝ ՅՈԹ ՔԱՅԼՈՎ

Չնայած մեզանից շատերը տեղյակ են, թե ինչ է սեփական անձի հանդեպ սերը, մենք հնարավոր է չիմանանք, թե ինչպես կիրառել այն մեզ վրա: Հետաքրքիր է, որ մենք հակված ենք հստակ հասկանալու, թե ինչպես պետք է սեր ցուցաբերել ուրիշների հանդեպ: Մենք հաճոյախոսություններ ենք անում մեր ընկերներին և գործընկերներին, նվերներ գնում նրանց, մխիթարում, երբ իրենց լավ չեն զգում և մշտապես նրանց համար անհատական ժամանակ ենք հատկացնում: Այսպիսով, եթե մենք այդքան լավ տիրապետում ենք, թե ինչպես է պետք սեր ցուցաբերել ուրիշների հանդեպ, ի՞նչն է մեզ խոչընդոտում այդ սերը դարձնել դեպի ներս:

Այս պատասխանը կարող է տարբեր լինել տարբեր մարդկանց մոտ և կարող է չափազանց բարդ լինել ընդամենը մի քանի նախադասությամբ պատասխանելու համար, բայց հիմնականում մենք հակված ենք չափից ավելի կարևորել ուրիշների կարծիքները՝ որոշելու համար, թե արդյոք մենք արժանի ենք սեփական անձի հանդեպ սիրուն: Եթե մեր կյանքի մարդկանց մեծ մասը զգում է, որ մենք բարի ենք, աջակցող և դուրեկան, մենք հաճախ նույնպիսի զգացողություն ունենք մեր մասին: Այնուամենայնիվ, եթե ճիշտ է հակառակը, մենք կարող ենք յուրացնել այդ կարծիքները և դրանք դիտել որպես մեր արժեքի ուղղակի արտացոլում: Կարևոր է հիշել, որ սեփական անձի հանդեպ սերը չի որոշվում այլոց կարծիքներով և չպետք է տատանվի արտաքին գնահատման կամ վավերացման հիման վրա (և այո՛, ես գիտեմ, որ դա շատ ավելի հեշտ է ասել, քան անել):

Նրանց համար, ովքեր դեռ համոզված չեն, թե ինչպես պետք է զարգացնել այս չափազանց կարևոր սերը՝ սեփական անձի հանդեպ, ահա 7 տարբերակ, որոնցից կարող եք սկսել: Այս տեղեկատվությունը Ձեզ է ներկայացվում անմիջապես PsychologyToday.com կայքից՝ Deborah Khoshaba Psy.D.-ի կողմից գրված հոդվածից:

1. Դարձեք ուշադիր և գիտակից:
Մարդիկ, ովքեր ավելի շատ սեր ունեն սեփական անձի հանդեպ, հակված են գիտակցելու, թե ինչ են մտածում, զգում և ուզում: Նրանք գիտակցում են, թե ով են իրենք և գործում են այդ գիտելիքների համաձայն, այլ ոչ թե հիմնվելով այն բանի վրա, թե ինչ են ուզում ուրիշներն իրենց համար:

2. Գործեք ըստ Ձեր կարիքի, ոչ թե ուզածի:
Դուք սիրում եք ինքներդ Ձեզ, երբ ի վիճակի եք հրաժարվել մի բանից, որը լավ և հաճելի զգացողություն է պարգևում, փոխարենը կենտրոնանալով այն ամենի վրա, ինչը Ձեզ հարկավոր է՝ Ձեր կյանքում ուժեղ, կենտրոնացած մնալու և առաջ շարժվելու համար: Մնալով կենտրոնացած այն ամենի վրա, ինչը Ձեզ հարկավոր է, Դուք հրաժարվում եք վարքի ավտոմատ օրինաչափություններից, որոնք Ձեզ դժվար վիճակի մեջ են գցում, ստիպում են մնալ անցյալում և թուլացնում սերը սեփական անձի հանդեպ:

3. Լավ խնամեք սեփական անձը:
Դուք Ձեզ ավելի շատ կսիրեք, երբ ավելի լավ հոգ տանեք Ձեր հիմնական կարիքների նկատմամբ: Սեփական անձը իրապես սիրողմարդիկամենօրինամումենիրենցառողջսովորույթների միջոցով, ինչպիսիք են առողջ սնունդը, ֆիզիկական վարժությունները, պատշաճ քունը, մտերմությունը և առողջ սոցիալական փոխհարաբերությունները:

4. Սահմաններ դրեք:
Դուք ավելի շատ կսիրեք ինքներդ Ձեզ, երբ սահմանափակումներ դնեք կամ մերժեք այն աշխատանքը, սերը կամ գործողությունները, որոնք հյուծում կամ վնասում են Ձեր ֆիզիկական, էմոցիոնալ և հոգևոր առողջությանը, կամ վատ են արտացոլում Ձեր ինքնությունը:

5. Պաշտպանեք ինքներդ Ձեզ:
Ճիշտ մարդկանց բերեք Ձեր կյանք: Ես սիրում եմ «frenemies» (թշնակամ) տերմինը, որը լսել եմ իմ ավելի երիտասարդ հաճախորդներից: Այն շատ լավ է նկարագրում «ընկերների» այն տեսակը, ովքեր ավելի շատ հաճույք են ստանում Ձեր ցավից և կորստից, քան Ձեր երջանկությունից և հաջողությունից: Ահա իմ խորհուրդը Ձեզ. Ազատվե՛ք դրանցից: Ձեր կյանքում բավականաչափ ժամանակ չկա վատնելու այն մարդկանց վրա, ովքեր ցանկանում են խլել Ձեր դեմքի այն փայլը, որն ասում է. «Ես իսկապես սիրում եմ ինձ և կյանքը»: Դուք Ձեզ ավելի շատ կսիրեք ու կհարգեք»:

6. Ներեք ինքներդ Ձեզ:
Մենք՝ մարդ արարածներս, կարող ենք շատ պահանջկոտ լինել ինքներս մեր նկատմամբ: Մեր գործողությունների համար պատասխանատվություն կրելու բացասական կողմն այն է, որ մենք չափից ավելի խիստ ենք պատժում ինքներս մեզ սովորելու և աճելու ընթացքում գործած սխալների համար: Դուք պետք է ընդունեք Ձեր մարդ լինելը (այն փաստը, որ կատարյալ չեք), նախքան իսկապես կսիրեք ինքներդ Ձեզ: Սովորեք ինքներդ Ձեր հանդեպ ավելի քիչ պահանջ ներկայացնել, երբ սխալ եք գործում: Հիշեք, որ անհաջողություններ չկան, եթե Դուք սովորել և աճել եք Ձեր սխալներից: Կան միայն քաղված դասեր:

7. Ապրեք նպատակադրված:
Դուք ինքներդ Ձեզ ավելի շատ կընդունեք և կսիրեք, ինչ էլ որ պատահի Ձեր կյանքում, երբ ապրեք նպատակ և մտադրություն ունենալով Ձեր առջև: Պարտադիր չէ, որ Ձեր նպատակը Ձեզ համար ամբողջովին պարզ լինի: Եթե Ձեր նպատակը բովանդակալից և առողջ կյանք ունենալն է, Դուք որոշումներ կկայացնեք, որոնք կաջակցեն այդ մտադրությանը և հպարտ կլինեք, երբ հաջողությամբ հասնեք այս նպատակին: Դուք ինքներդ Ձեզ ավելի շատ կսիրեք, եթե տեսնեք, թե ինչպես եք իրականացնում այն, ինչ նպատակադրվել եք անել: Դուք պետք է սահմանեք Ձեր կյանքի մտադրությունները՝ դա անելու համար:

ԽՈՒՍԱՓԵ՝Ք ԵՐԿՈՒՇԱԲԹԻ ՕՐՎԱ ԹԱԿԱՐԴԻՑ

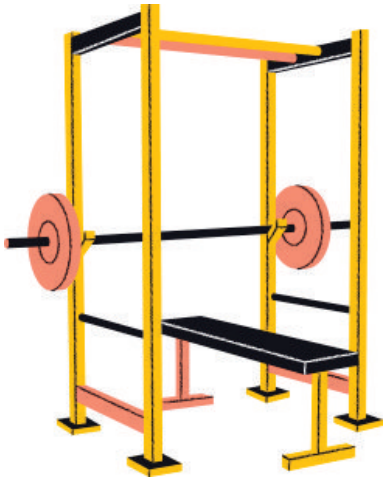
Մեզանից շատերը կա՛մ լսել, կա՛մ օգտագործել են «երկուշաբթի կսկսեմ» արտահայտությունը: Նոր տարվա ոգին դեռ մեր մեջ մնալով՝ մեզանից շատերը կա՛մ շարունակում են նոր նպատակներ, կա՛մ ակնկալում են երկուշաբթի օրն սկսել աշխատել այս նոր նպատակների ուղղությամբ: Բանն այն է, որ երբեմն այդ երկուշաբթին երբեք չի գալիս, և մենք հետ ենք նայում, բայց միայն պարզում ենք, որ չենք հասցրել իրականացնել այն, ինչ ուզում ենք: Հիշեք, որ «երկուշաբթի»-ի գաղափարը պարզապես հասկացություն է, և մեզ շաբաթվա օր պետք չէ նորովի սկսելու համար: Ձեզ ընդամենը մեկ կերակուր, մեկ հետաձգված անլուրջ գնում կամ մեկ մարզում է հարկավոր, որպեսզի սկսեք հասնել Ձեր նպատակին: Ուստի հիշե՛ք՝խուսափեք երկուշաբթի օրվա թակարդից և սկսեք այսօր:

SMART (ԽԵԼԱՑԻ) ՆՊԱՏԱԿՆԵՐ ՍԱՀՄԱՆԵԼԸ

Մեզանից շատերը կա՛մ լսել, կա՛մ օգտագործել են «երկուշաբթի կսկսեմ» արտահայտությունը: Նոր տարվա ոգին դեռ մեր մեջ մնալով՝ մեզանից շատերը կա՛մ շարունակում են նոր նպատակներ, կա՛մ ակնկալում են երկուշաբթի օրն սկսել աշխատել այս նոր նպատակների ուղղությամբ: Բանն այն է, որ երբեմն այդ երկուշաբթին երբեք չի գալիս, և մենք հետ ենք նայում, բայց միայն պարզում ենք, որ չենք հասցրել իրականացնել այն, ինչ ուզում ենք: Հիշեք, որ «երկուշաբթի»-ի գաղափարը պարզապես մեզ շաբաթվա օր պետք չէ նորովի սկսելու համար: Ձեզ ընդամենը մեկ կերակուր, մեկ հետաձգված անլուրջ գնում կամ մեկ մարզում է հարկավոր, որպեսզի սկսեք հասնել Ձեր նպատակին: Ուստի հիշեք, խուսափեք երկուշաբթի օրվա թակարդից և սկսեք այսօր:

1. **Specific** (որոշակի, պարզ, խելամիտ, նշանակալից)
2. **Measureable** (չափելի, հստակ եղեք, թե որն է Ձեր նպատակի չափման միավորը, օրինակ՝ քաշ, խնայված գումար, կարդացած գրքերի քանակ, ընտանիքի հետ անցկացրած ժամանակ և այլն):
3. **Achievable** (իրագործելի, հասանելի)
4. **Relevant** (պատշաճ, ողջամիտ, իրատեսական, արդյունքների վրա հիմնված)
5. **Time-bound** (ժամանակի վրա հիմնված, ժամանակով սահմանափակված, ժամանակի հարցում զգայուն)

ՓԵՏՐՎԱՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՈՒՆՆԵՐԻ ՕՐԱՑՈՒՅՑ



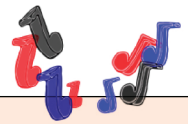
Ֆիզիկական ակտիվությունը Ձեր երեխայի և ձեր ընտանիքի ընդհանուր առողջության կարևոր մասն է: Արդի առաջարկությունների համաձայն, երեխաները պետք է օրական 60 րոպե ֆիզիկական ակտիվությամբ զբաղվեն: Մենք հասկանում ենք, որ այս առաջարկություններին գուցե դժվար լինի հետևել ներկայիս COVID19-ի տանը մնալու հրահանգների պարագայում, այդ իսկ պատճառով մեր ծրագիրը շուտով կտրամադրի ուղեցույց և նյութեր՝ ձեր ընտանիքին այս նպատակներում աջակցելու համար: Սպասե՛ք նորությունների:

Ֆիզիկական գործողությունների օրացույցը հաջորդ էջում է...

February

Get Moving Today!

ACTIVITY CALENDAR

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Celebrate Heart Health this month! Everything we do this month will help your heart be healthy. Put your hand on your heart after every physical activity.	Start today with jumping jacks. Is your heart beating faster?	Silly walking around the house – walk all around your house acting out different emotions – can you walk happy, sad, shy, angry?	Ask others in your family to pretend to be in a parade with you. Each of you can imagine that you are playing a different instrument as you march in a line.	Play the "Mirror Game". Face your parent/caregiver and copy what they do with their bodies as if you were looking into a mirror.	Explore Speed – move fast, then really slow, and now in between. Which one makes your heart go faster?	Time to get outside and take a Nature Walk around your house or neighborhood. Make sure to go with a grown up.
Turn on some music and try to run in place for one song. Feel your heart when the song is over. Now lay down for one song. Feel your heart again.	Act out the foods that make your heart healthy. Be a tiny blueberry, a curvy banana, and a swimming fish.	Move like things around the house. Can you be a blender? Now be the washing machine. How about a vacuum? What does this do to your heart?	Read a book with someone and act out the words.	Pretend you are floating through the air like a bubble. Your job is to move all through your house without being popped. Try to get really close to things without touching them.	Ask someone to help you make paper airplanes and then work on your throwing skills. Remember to step with the opposite foot.	Make a circle on the floor with a string and practice moving into, out of, around, over and beside. Make a different shape with your string.
Time for a winter rock party. Turn on the music and dance until you feel your heart beating really fast. 	Twist, turn, bounce, and bend - try doing each of these movements with different parts of your body. Can you think of other ways to move?	Give away five hugs to make your heart happy and healthy today!	Be a clean machine! Dust – reach high, low, over and under as you work your muscles.	Visit every doorway in your home and when you get there try to do a different balance. Balance on one hand and two feet, or one knee and two hands. How long can you hold each one?	Run like a bear with your hands on paper plates and your feet on the ground. Push the plates through different pathways.	Spread out wash cloths and move across the floor stepping only on the wash cloths. Try not to touch the floor.
Visit every window in your home, and when you get there try to jump as high as you can as you reach and stretch.	Yoga Zoo Animals – put your body into different animal shapes. Stretch and reach and hold the shape as you remember to breathe.	Make your heart healthy today! Lie down and feel your heart then get up and run in place and feel your heart. What happened?	Get outside and work on your jumping skills. Find a rope and lay it on the ground – practice jumping back and forth over it as you sing your favorite song.	Body Ball Roll – using a ball, such as a beach ball, work on rolling the ball around your body. Stand up, sit down, kneel or lay down. Go around the whole body and different body parts.	Place a sheet of newspaper on your tummy – try to run without it falling off.	Wad up balls of newspaper and see how far you can throw them. Remember to step with the opposite foot as you throw. What does this do to your heart?
Using the newspaper balls from yesterday – hold them between your knees and take them to the other end of the room.	Play Add-On. Take turns doing one simple movement, such as bending your head forward and backwards. As you do a new movement, repeat the movements that have already been done.	Play catch with someone with a rolled up t-shirt. Can you toss it up and catch it on different body parts?	Sweep the floor, working your reaching and pulling and pushing motions.	Using a laundry basket and recycled paper, make a bunch of paper balls and practice throwing into the basket from different distances.	Get outside and work on the idea of BIG and small. Can you take big steps and small steps, big jumps and small jumps?	Read through each day again and repeat your favorite February activity. Enjoy!

Funding for this project was provided by the Office of Head Start, Administration for Children and Families, U.S. Department of Health and Human Services

© SHAPE America – Society of Health and Physical Educators • www.shapeamerica.org

1900 Association Drive, Reston, VA 20191 • 703.472.3400 • Fax 703.476.9527 • info@shapeamerica.org

SHAPE America Society of Health and Physical Educators — health. moves. minds.

Child Care Resource Center™ — Quality · Support · Development · Education

866 - 67 - 4KIDS | ccrcca.org

ԾՆՈՂՆԵՐԻ ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅԱՆ ԿԵՆՏՐՈՆՈՒՄ

Խնդրում ենք ընթերցել մեր ծնողներից մեկի գրությունը բժիշկ Մերիի «Դաստիարակությունը համավարակի ընթացքում» աշխատաժողովին մասնակցելու փորձառության վերաբերյալ:

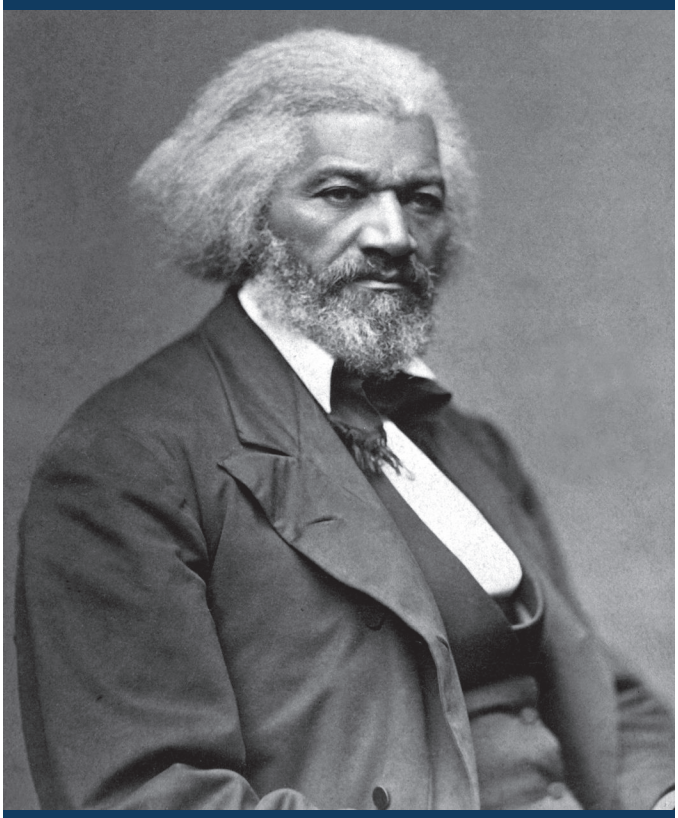
«Ես կցանկանայի պատմել թե ինչ սովորեցի բժիշկ Մերիի աշխատաժողովի ժամանակ: Ես հասկացա, որ Ջոզայան ուզում է օգտակար լինել՝ դիտելով նրան, և այն, որ բժիշկն ասաց. «թող որ նա օգնի Ձեզ», ուշադրությունը շեղում է նրան մշտապես «ոչ» ասելուց: Եվ դա աշխատեց՝ նա օգնեց կախել խաղալիքները, և փաստորեն հասկանում էր, որ դա առանձնահատուկ մի բան է: Ես գովեցի նրան «ինձ օգնելու համար» և օգտագործեցի հիմնաբառեր և դեմքի արտահայտություններ, որպեսզի նա հասկանա հույզերը: Ինձ շատ դուր եկավ CCRC-ի մատուցած այս ծառայությունները, քանի որ դրանք լավ կազմակերպված էին, և բոլոր ծնողներն իրենց ներառված էին զգում:

Շնորհակալություն,

Գոնզալեսների ընտանիք»

ՀԱՅՏԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Շնորավո՛ր սևամորթների



«Առանց պայքարի՝ առաջընթաց չկա»
- Ֆրեդերիկ Դագլաս

24/7 ՕԳՆՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱՐ ԽՆԴՐՈՒՄ ԵՆՔ ԶԱՆԳԱՀԱՐԵԼ ՄԵՐ ՕԳՆՈՒԹՅԱՆ ԳԾԻՆ՝ (800) 854 - 7771 ՀԵՌԱԽՈՍԱՀԱՄԱՐՈՎ՝ ՀՈԳԵԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՎԱՐՉՈՒԹՅԱՆ ՆԵՐԿԱՅԱՑՈՒՑՉԻ ՀԵՏ ԱՅԼՈՐ ԽՈՍԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ: