

Психология праздника

Новый год - самый чудесный, наполненный волшебством праздник, которого с нетерпением ждут и дети и взрослые. С его приходом дома наполняются необычной сказочной атмосферой. Праздники обычно длинные и, безусловно, все этому безмерно рады, потому что появляется возможность провести время с семьей и друзьями. Но все ли так просто? Какие последствия возникают после окончания продолжительных выходных и как войти максимально комфортно в рабочий режим...



Праздник: архетип коллективного бессознательного

Самый интригующий психолог XX века Карл Юнг предположил, что некоторые представления людей являются врожденными и хранятся в коллективном бессознательном в виде архетипов. Десятки архетипов (мать, отец, герой, злодей, шут, мудрец, жизнь, смерть) предопределяют восприятие и поведение людей. Архетип праздника порождает необъяснимые ожидания, надежды, ритуалы и праздничные действия.

Сердцевиной праздника является чудо. Для каждого чудо-свое, поэтому не будем и пытаться определить, что это. Все остальные элементы празднования — украшения, наряды, угощения, подарки, бой курантов— призваны помочь появлению чуда.

Психологический смысл праздника — обновить человека для нового периода жизни. В разной мере он реализуется у всех, исключая тех людей, кто празднует каждый день только потому, что ни одного настоящего праздника не видел.

Новый год всегда возвращает нас в детство. И в нашей жизни простые семейные ритуалы имеют огромное значение! Нарядить с папой елку, приготовить с мамой оливье, вырезать снежинки из бумажных салфеток, сжечь под бой курантов бумажку с желанием, посмотреть в сотый раз «Иронию судьбы» или выйти в новогоднюю ночь на улицу, чтобы запустить

фейерверки — вот счастье семейного Нового года! Эти простые ритуалы дают нам ощущение комфорта и праздника.

Но есть и еще одна особенность. После новогодних каникул людям свойственно грустить, впадать в некоторое уныние и проваливаться в депрессивные состояния. Причем свойственно это не только взрослым, но и детям. Выходить из затяжных праздников действительно бывает сложно. Здесь важно учесть несколько моментов.

Разнообразьте отдых и досуг

Необходимо организовать свой досуг интересно и разнообразно. Если просидеть больше недели на диване, смотреть в телевизор или играть в смартфон или планшет, то это только опустошит и не оставит никаких приятных воспоминаний.

Родителям нужно использовать это время максимально эффективно для общения со своими детьми, проводить досуг совместно.

Например, можно сходить в кино, погулять по праздничному городу или покататься на коньках. Эти занятия непременно позволят пополнить психологический ресурс, который является внутренним резервом человека и помогает в последствии противостоять жизненным трудностям. Распланируйте свои каникулы, составьте список развлечений.

Багаж приятных впечатлений обязательно нужно пополнить.

Оставьте обиды в прошлом

Так же очень важно оставить обиды в прошлом. Иногда это бывает очень сложно, но лучше входить в новый год с чистым сердцем.

Очень помогает в этом, к примеру, арт-терапия. Это интересный опыт, который часто рекомендуют и используют в терапии. Вам нужно расслабиться и представить Вашу обиду. Подумайте, какой формы она может быть и в какой части вашего тела может находиться.

А теперь возьмите лист бумаги и нарисуйте красками Вашу обиду. Возможно, это будет несколько разных рисунков.

Важно полностью погрузиться в процесс, не думать о том, правильно и красиво ли у Вас получается, потому что истинный смысл, скрывается намного глубже. Во время рисования ваша обида может менять форму и цвет. Это нормально. Так Вы переносите вашу эмоцию из внутреннего мира во внешний. Обида, таким образом, покидает Вас и оставляет место более приятным чувствам.

Почувствуйте себя свободнее, поскольку обида забирает очень много времени, энергии и сил. Она не позволяет нам двигаться вперед и развиваться. Куда полезнее отпустить ее, и занять свое внутреннее пространство позитивными мыслями и энергией.

Благодарите себя!

Полюбите себя и поблагодарите себя за то, что Вы есть! Это не эгоизм, это точка психологической опоры.

Мы особенно счастливы тогда, когда находимся в гармонии с собой. Ведь мы должны заботиться о себе, прислушиваться к своему организму, своим потребностям и желаниям.

И поверьте, если Вы начнете с себя, то и окружающие будут замечать Ваш баланс с собой и тянуться к Вам, пытаясь подарить свою заботу.

Работайте над режимом

Выходить из череды праздничных дней и настраивать себя на рабочие будни — это стресс для любого человека, вне зависимости от возраста!

У нас сбивается привычный нам режим и уклад жизни: мы привыкаем позже ложиться и позже вставать, нам не нужно спешить на работу или учебу. Войти в привычную колею, не выходит сразу. Это большая нагрузка на нервную систему и на физическое здоровье.

За пару дней до окончания праздником, стоит постепенно начать возвращаться в привычный режим: раньше ложиться спать, и как следствие более ранний подъем. Отдых, должен стать уже более спокойным и домашним.

Плавно входите в трудовые будни

Первая неделя после новогодних каникул может быть сложной. Это нормально.

Не погружайтесь сразу в работу и учебу с головой, чтобы не окунуться в выгорание. Не нужно и ругать себя за то, что вы что-то медленнее стали делать. Лучше всего начать новый год с уборки своего рабочего места - это может быть, как стол в офисе, так и место, где Вы дома занимаетесь подготовкой к учебе. Создайте для себя уют. Берегите свой психологический ресурс. Это та энергия, с которой Вы чувствуете свои силы, она создает хорошее настроение и интерес к жизни.

Обсудите с коллегами или с друзьями, кто и как провел каникулы. Это создаст настроение для того, чтобы с большим желанием вернуться в рабочий процесс.

Составьте план на трудовую неделю. Это поможет Вам сосредоточиться, убрать тревогу и почувствовать, что дело пошло.

Постарайтесь не задерживаться на работе и не брать работу на дом.

Длительные каникулы, как правило, бьют по режиму сна. Обязательно высыпайтесь, общайтесь с позитивными людьми и замечайте все хорошее, что происходит с Вами на работе или учебе.

С каждым днем Вы будете входить в режим быстрее, если настроите свои мысли на позитивный лад.

Сбрасывайте напряжение и говорите хорошее

Конечно, после каникул может быть апатия, ухудшение настроения, вялость в теле и даже проявление агрессии. Но у нас есть прекрасный рычаг управления стрессом — это наша осознанность.

Есть простое, но эффективное упражнение - это релаксация, которая направлена на мышечное и дыхательное расслабление. Во всех приёмах снятия эмоционального напряжения следует особое внимание уделять своему дыханию. Обычно наше дыхание поверхностное. Примерно 1/3 часть объёма лёгких наполняется чистым воздухом. Необходимо каждому человеку овладеть комплексом «Дыхательной гимнастики». Используя такую технику, Вы можете расслабиться в любое удобное для Вас время, а так же практически в любом месте, даже если нет возможности уединиться.

Как только Вы почувствовали напряжение в теле и мыслях, остановитесь, сделайте глубокий вдох на 4 счета, затем задержите дыхание на 4 секунды и сделайте медленный выдох, досчитав до 4.

Также полезно подключить к борьбе с апатией и ухудшением настроения: самоустановку. Как?

Проговаривайте вслух: у меня есть ресурс и силы, есть вдохновение, есть желание начать жизнь по-новому.

Не заставляйте себя, а договаривайтесь с собой

Не надо заставлять! Нужно договориться с собой, что Вы постепенно будете входить в рабочий режим.

Наш мозг так устроен, что его можно запрограммировать. Он бессознательно выделяет то, что Вы хотите замечать. Поэтому если Вы настроитесь выйти на работу или учебу, с позитивными мыслями о том, что отдохнули и набрались сил, все будет отлично. Не говорите о ней с обреченностью и негативом. Ведь как мы говорили ранее, самонастрой и установки очень важны, мы сами задаем направления в нашей жизни и очень часто движемся не по тому пути, только из-за своих негативных мыслей и не способности поверить в себя.

Постпраздничная апатия — это нормально. Примите это и не создавайте лишнюю тревожность.

Статистика гласит, что каждый второй сотрудник готов уволиться в первые дни после долгих выходных, а студенты и вовсе не готовы идти на пары. Не поддавайтесь влиянию людей, которые настраивают Вас на негатив.

Да, в первые дни работоспособность может быть ниже, но постепенно навыки вернутся, и выполнять задачи Вам станет намного проще!

Обязательно подумайте о том, чего Вы хотите в новом году, сфокусируйтесь на своих желаниях. Проанализируйте год, который подходит к концу, все ли смогли реализовать, и всем ли Вы довольны? Поставьте перед собой цели: на ближайший год или пять лет. Было бы не плохо, что бы Вы это где-то записали, и составили план. Нужно всегда помнить, что Чудес не бывает – все зависит только от нас, но нам так важно все же в них верить! Потому что волшебники – это Мы Сами!

Пусть 2022 год будет добрым, нежным, домашним и уютным! С наступающим!