

Психологическое здоровье – конструктивные установки



Психологическое здоровье – это состояние душевного благополучия, отсутствие болезненных психических явлений.

Психологически здоровый человек способен регулировать свое поведение и деятельность адекватно условиям окружающей действительности.

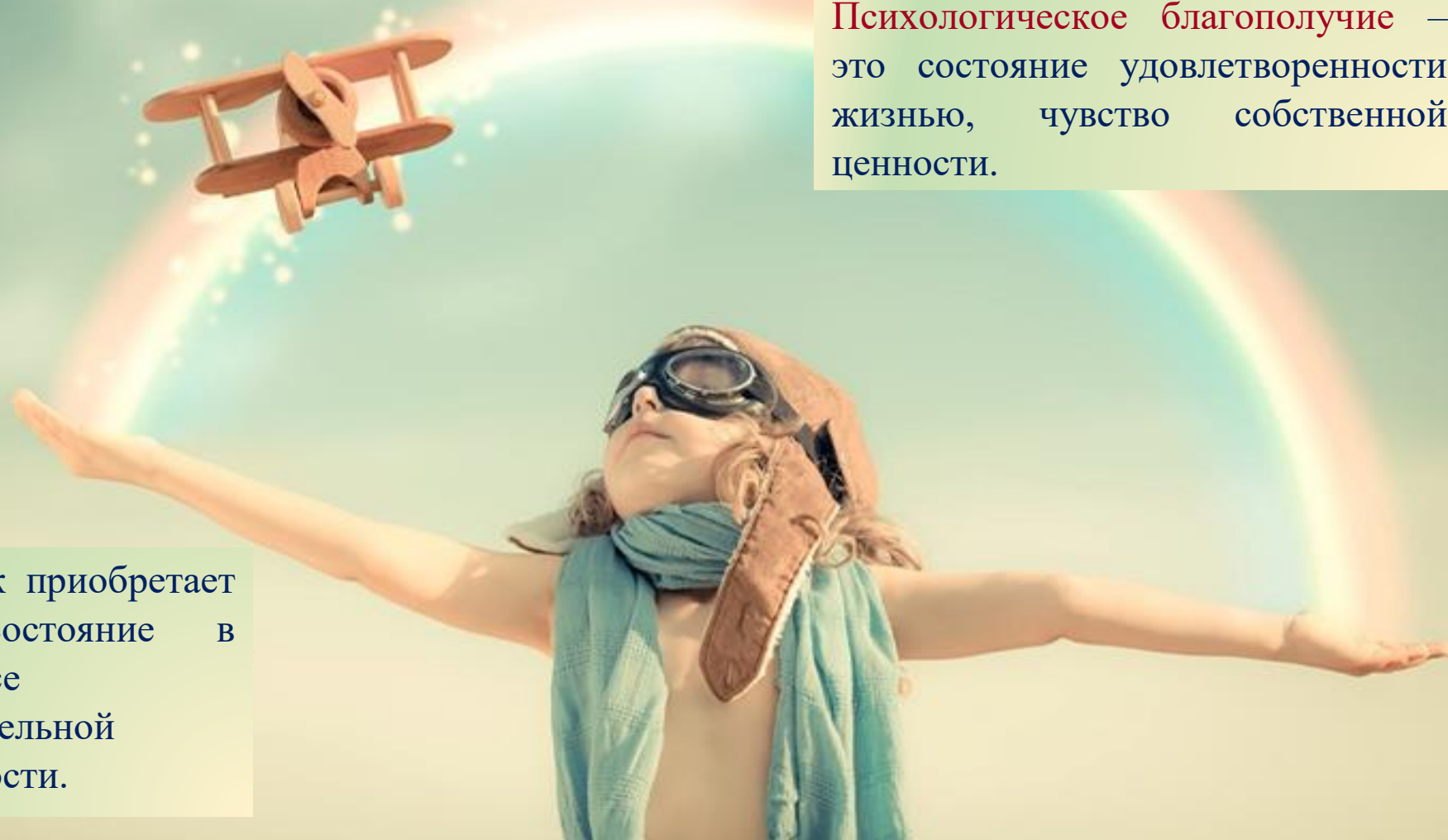
Портрет психологически здорового ребенка:

- жизнерадостный, веселый, дружелюбный;
- активный, инициативный, любознательный;
- уверенный в себе, поддерживающий общение.

Психологическое благополучие в детско-юношеском возрасте

Психологическое благополучие – это состояние удовлетворенности жизнью, чувство собственной ценности.

Ребенок приобретает это состояние в процессе созидательной активности.



Для сохранения психологического здоровья в трудных ситуациях можно осваивать следующие установки:

1. **Оценка** – определить неприятность произошедшего события, но **вместо драматизации**, по типу: «я этого не переживу», попробуйте сказать: «**мне это очень не нравится, при этом я справлюсь с ситуацией**».

2. **Терпимость** – признать, что неприятное событие произошло, оценить степень этой неприятности. Пытаться изменить то, что возможно, а если изменить невозможно, то принять эту ситуацию, вместо траты времени на созерцание своего состояния.

3. **Принятие** – попробуйте принимать то, что люди несовершенны и не обязаны вести себя иначе, чем они это делают сейчас; то, что люди слишком сложны и изменчивы, поэтому не стоит давать им глобальную категоричную оценку; попробуйте принимать условия жизни такими, какие они есть (**вместо осуждения и избегания**), действовать в заданных условиях.

Принятие – это признание реальности такой, какая она есть, целиком и полностью, со всеми недостатками и эмоциональными реакциями, но без оценок.

Принятие не означает бездействие – когда ситуация произошла, а ваши ожидания не оправдались, учитесь переключать свое внимание, на текущий момент и продолжайте движение к цели в текущих условиях.

Принятие себя – просто за то, что ты жив, за то, что ты уникален.

Когда перестаешь бороться с собственными особенностями или «недостатками» внешности, уходит постоянное напряжение от несоответствия вымышленным идеалам. Принятие себя дает больше свободы и независимости от «негативных» высказываний сверстников.

Обращение за поддержкой. Поделившись своими чувствами и переживаниями с теми, кому мы доверяем – помогает быстрее снять эмоциональное напряжение, и взглянуть на проблемные ситуации по-новому. Обсуждение переживаний, может дать возможность оспорить негативные, навязчивые мысли и опровергнуть реалистичность их правоты.

Приемы заботы о себе

Отделяй факты от мнений: если кто-то сказал что-то обидное, это не факт, а чужое мнение.

Твой рост, характер или интересы – это твои особенности, а не поводы для стыда и самообвинений.

Заботься о теле без оценки: вместо того чтобы оценивать, как тело выглядит, обрати внимание на то, что оно умеет.

Твое тело позволяет тебе слушать музыку, чувствовать вкус еды, видеть обилие красок, гулять. Физическая активность (даже просто прогулка) помогает почувствовать связь с собой.

Прием «Лучший друг»: Когда ты ругаешь себя за ошибки или внешность, спроси: «Сказал бы я такое своему лучшему другу в такой же ситуации?»
Обычно себя мы критикуем гораздо строже чем других.

Ты единственный человек, который будет с тобой всю жизнь.

Поэтому стать себе добрым другом – это самое выгодное и правильное Решение, которое ты можешь принять прямо сейчас.

*Материал подготовила педагог-психолог Одинцова О.Д.
МБУДО «ДЮЦ» г. Челябинск.*