

## Психологическое здоровье – конструктивные установки



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

Регуляция поведения и деятельности у психологически здорового человека протекает адекватно условиям окружающей действительности.

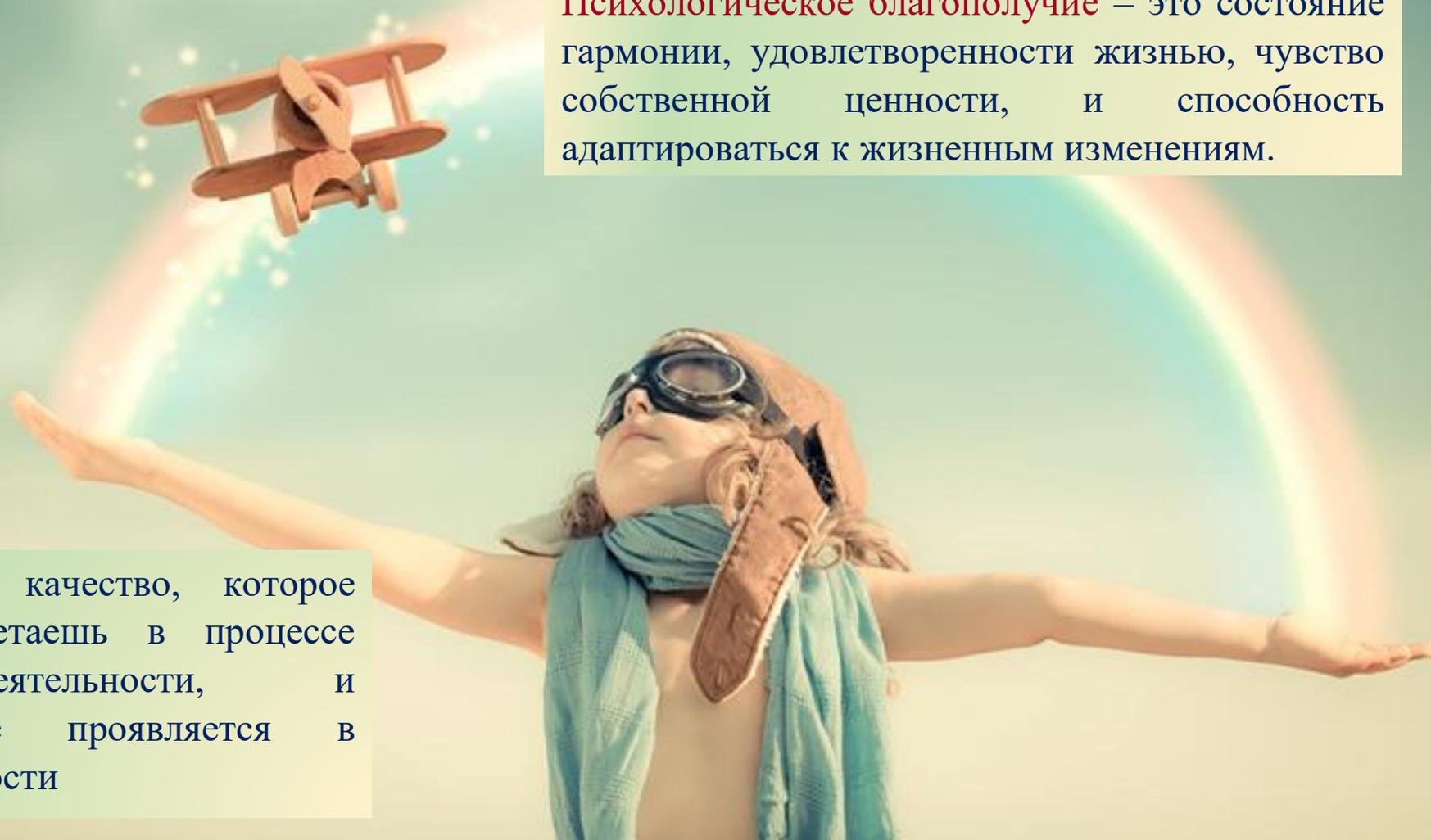
### Портрет психологически здорового ребенка:

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

# Психологическое благополучие в детско-юношеском возрасте

**Психологическое благополучие** – это состояние гармонии, удовлетворенности жизнью, чувство собственной ценности, и способность адаптироваться к жизненным изменениям.

ПБ – качество, которое приобретаешь в процессе жизнедеятельности, и которое проявляется в активности



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

1. **Оценка** – определить неприятность произошедшего события (вместо драматизации).

2. **Терпимость** – я признаю, что неприятное событие произошло, оцениваю его неприятность и пытаюсь изменить или, если невозможно изменить, то принимаю эту ситуацию и занимаюсь достижением других целей (вместо «я этого не переживу»).

3. **Принятие** – я принимаю то, что люди несовершенны и не обязаны вести себя иначе, чем они это делают сейчас, я принимаю, что люди слишком сложны и изменчивы, чтобы можно было давать им глобальную категоричную оценку, и я принимаю условия жизни такими, какие они есть (вместо осуждения).



**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.

Человек принимает себя таким какой он есть, со всеми своими хорошими и плохими качествами, чертами и склонностями, у него меньше желания заслужить одобрение окружающих, больше независимости и свободы самовыражения.

**Обратиться за поддержкой.** Делиться своими чувствами и переживаниями с людьми, которым доверяешь – это поможет облегчить негативные эмоции и взглянуть на них по-новому, даст возможность оспорить негативные мысли и опровергнуть реалистичность их осуществления.



*Материал подготовила педагог-психолог Одинцова О.Д.  
МБУДО «ДЮЦ» г. Челябинска, 2025 год*