

Ответственное поведение – залог успешной и здоровой личности! Интересная мысль, не правда ли?

Давайте попробуем разобраться подробнее в этом вопросе и рассмотреть те идеи, которые принадлежат не ученым, а людям вашего возраста (ребятам 13-17 лет).

В нашем буклете говорим о психологическом здоровье и успешной личности в контексте ее понимания себя, умения сохранять свое психологическое здоровье и активно взаимодействовать с окружающим миром и людьми.

Психологическое здоровье – это состояние личности, обеспечивающее ее устойчивое развитие, успешный личностный рост. Проще говоря, это такое состояние человека, когда он может эффективно общаться, узнавать что-то новое, чувствовать и вести себя спокойно и уверенно и, самое важное, взаимодействовать с другими людьми и решать различные ситуации (даже самые тяжелые и неприятные). Взаимодействие с другими и решение жизненных задач всегда требует ответственного и серьезного подхода. Ниже вам предложены варианты того, за что люди вашего возраста несут ответственность и какие выборы стоят перед вами (все идеи и материалы принадлежат вашим сверстникам из различных школ г. Чита, принимавших участие в «Ярмарке здоровья» в 2022-2023 гг.).

Ответственность и выбор

(мысли школьников г. Чита Забайкальский край)

№п/п	Критерий	
	За что каждый из нас несет ответственность	С какими ситуациями выбора мы сталкиваемся ежедневно
1	За свои действия	Выбор рода деятельности

2	За здоровье (моральное и физическое)	Выбор одежды
3	За учебу, саморазвитие	Выбор социального окружения, друзей
4	За взаимоотношения с людьми	Идти погулять или сидеть дома
5	За поведение и самоконтроль	Спать или не спать (днем, ночью, «залипая» в телефоне, например)
6	За чувства и эмоции свои и своих близких (можем как улучшить настроение близким людям, так и сделать его плохим)	Сделать уроки или нет (сделать дома или в школе)
7	За свои поступки	За выбор плана дел на день
8	За свои ошибки	Куда пойти (клуб, спортивная площадка, в гости и т.п.)
9	За домашних питомцев	Убраться сегодня или завтра (в своей комнате, квартире, во дворе и т.п.)
10	За домашние обязанности	За подготовку к учебе
11	Уголовная и административная ответственность	Совершать правонарушения или нет
12	За учебу	Выбор рациона питания
13	За финансы (карманные деньги)	Выбор внешнего вида (прическа, макияж, одежда, и т.п.)
14	За свои слова	Отдыхать или работать
15	Распределение собственных ресурсов	Делать уроки или «посидеть» в телефоне
16	Распределение времени	Выбор манеры поведения и общения

Таким образом, получился очень внушительный список, и он далеко не исчерпывающий. Казалось бы, вы еще даже несовершеннолетние люди, но на вас уже лежит большое количество ответственности, и вы находитесь перед совершенно разными выборами каждый день. Естественно, для того, чтобы справляться с таким ежедневным «грузом», сохранять свое психологическое здоровье, **любому человеку необходимы силы или ресурсы (все то, что человеку помогает чувствовать себя хорошо и реализовываться в этом мире)**. Вариант ресурсов и их пополнения также предлагали школьники г. Читы (ученики 9-11 классов).

Ресурсы личности и как их сохранить (мнение школьников г. Читы Забайкальского края)

Какие ресурсы существуют у каждого из нас и для принятия решений и ответственности за них

Как сохранить ресурсы, в том числе психологическое здоровье человека

1	Материальные (деньги)	1	Разумно рассчитывать свой бюджет
2	Сила воли	2	Дисциплина, работа над собой
3	Здоровые нервы	3	Умение просить о помощи, проработка травм
4	Навыки	4	Саморазвитие
5	Физические силы	5	Сон, еда, отдых
6	Время	6	Самодисциплина, рациональное распределение времени
7	Взаимоуважение	7	Уважать свои интересы и интересы других людей

Какие ресурсы существуют у каждого из нас и для принятия решений и ответственности за них

- 8 Помощь
- 9 Поддержка
- 10 Эмоциональная стабильность
- 11 Доверие
- 12 Здоровье
- 13 Увлечения
- 14 Талант

Как сохранить ресурсы, в том числе психологическое здоровье человека

- 8 Просить о помощи и принимать ее
- 9 Не обесценивать свои проблемы и проблемы других людей
- 10 Делиться своими переживаниями, просить о помощи
- 11 Верить и доверять людям, даже, если иногда доверие не оправдано
- 12 Правильный образ жизни, наблюдение за здоровьем
- 13 Выделять время на них, заниматься интересным делом
- 14 Развивать его, заниматься любимым делом

Какие ресурсы существуют у каждого из нас и для принятия решений и ответственности за них

- 15 Честность
- 16 Образование
- 17 Характер
- 18 Религия
- 19 Творческие способности
- 20 Настроение
- 21 Память

Как сохранить ресурсы, в том числе психологическое здоровье человека

- 15 Говорить правду (если об этом просят)
- 16 Не бросать учебу
- 17 Быть самим собой
- 18 Вера
- 19 Саморазвитие и поиск себя в жизни
- 20 Прослушивание музыки
- 21 Развитие памяти

Как вы могли заметить, ресурсов у каждого из нас существует масса. Предложенные только небольшая часть того, что есть у нас лично и окружает нас. **Обратите внимание на то, что подходит именно вам и используйте это при необходимости.**

Если остались вопросы или нужна помощь, можете связаться с нами.

Наши контакты:
Государственное учреждение «Центр «Семья»
Адрес: г. Чита, ул. Ленина, 27-А.

Телефоны: 8914-438-90-50,
8914-369-50-80

Электронный ящик: semya2003@list.ru

Наш сайт: www.centr-semya.ru



Одноклассники



ВКонтакте



Государственное учреждение
«Забайкальский краевой центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Семья»

Межведомственная профилактическая акция
«Ярмарка здоровья»

**«Ответственность и ресурсы личности»
(Детям ОТ ДЕТЕЙ)**

Информация по материалам работы со школьниками г. Чита Забайкальского края в 2022-2023 гг.



г. Чита