

*Если необходима помощь тебе, твоим родителям,
близким людям или друзьям,
то можешь обратиться к нам:*

Наши контакты

Телефон: 89144389050

E-mail: semya2003@list.ru

Сайт: <http://www.centr-semya.ru>

Наш адрес:

Забайкальский край, г. Чита, ул. Ленина, 27 а.

Социальные сети:

Одноклассники



ВКонтакте



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

**Психологическое здоровье – как сохранить
и приумножить**

(памятка для участников краевой межведомственной акции
«Ярмарка здоровья»)



г. Чита, 2023 г.

Психологическое здоровье – как сохранить и приумножить...



Важно: учиться отстаивать себя и свое мнение в среде сверстников и не только (умение говорить нет, не поддаваться на манипуляции и прессинг, четкое понимание того, что приемлемо, а что нет и т.п.)



Важно: развивать позитивное отношение к себе и своим особенностям, но со здоровой самокритикой (понимать, что я могу, а что нет, какая помощь и от кого/чего мне понадобится)



Важно: учиться оценивать проблемные ситуации и решать их. Контролировать свое поведение и изменять его в соответствии с внешними требованиями



Важно: сопереживать окружающим, помогать другим и получать помощь от тех, кто готов ее давать (родители, близкие, друзья, одноклассники, специалисты – психологи, неврологи, учителя и т.п.)



Важно: учиться решать конфликты различными способами (объяснение, доводы, сила, юмор, честность, уклонение, обсуждение и т.п.)



Важно: расширять свой круг интересов (друзья, кружки, книги, хобби, спорт, кулинария, интернет, юмор, профориентация и т.п.)