

# Психологическое здоровье – как сохранить и приумножить...



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.)



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)



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



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



Учиться решать конфликты различными способами (объяснение, доводы, сила, юмор, честность, избегание, обсуждение и т.п.)



Расширять свой круг интересов (Интернет, друзья, кружки, книги, хобби, спорт, кулинария, юмор, профориентация и т.п.)



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



## **Наши контакты**

**Забайкальский краевой центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Семья» (ГУ «Центр «Семья»)**

**Телефон:  
89144389050, 89143695080**

**E-mail: [semya2003@list.ru](mailto:semya2003@list.ru)**

**Сайт: <http://www.centр-semya.ru>**

**Наш адрес:  
Забайкальский край, г. Чита, ул. Ленина, 27 а.**

## **Социальные сети**



**Одноклассники**



**ВКонтакте**



**Инстаграм**

