



Памятка для родителей

Психологическое здоровье, что это?

Психологическое здоровье – это не состояние непрерывного блаженства, а взаимодействие как отрицательных, так и положительных эмоций, и настроений.

Слово «здоровье» первоначально означало «целостность». Психически здоровые люди стремятся сбалансировать и развивать различные стороны своего «Я» - физическую, психическую, эмоциональную, а иногда и духовную.

Как сохранить психологическое здоровье:

- ❖ Для сохранения психологического здоровья очень важным моментом является оптимизм, надежда и вера и позитивный взгляд на всё происходящее вокруг нас.
- ❖ Для укрепления психологического здоровья очень важно эмоциональное состояние. Человек нуждается в позитивных взаимоотношениях между членами семьи и родственниками.
- ❖ Сохранить психологическое здоровье человек в состоянии только тогда, когда умеет сражаться до победного конца и уметь не только быть победителем, но и уметь проиграть.
- ❖ Человек в жизни должен быть целеустремлённым. Он должен ставить перед собой реальные цели и добиваться их исполнения.

Критерии психологического здоровья

- ❖ Осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я».
- ❖ Чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях.
- ❖ Критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и её результатам.
- ❖ Соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям.
- ❖ Способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами.
- ❖ Способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы.