

Рекомендации по сохранению психологического здоровья

1. Умейте на время отвлечься от забот и даже неприятностей!

Для этого необходимо помнить:

- как бы ни были велики обрушившиеся на вас неприятности, постарайтесь избавиться от гнёта тяжелых мыслей, переключаясь на другие заботы;
- ни в коем случае не заражайте своим плохим настроением окружающих;
- будьте разумны и тактичны, не превращайте свою неприятность в «мировую катастрофу»;
- если окружающие доброжелательны к вам, они найдут возможность выразить вам сочувствие и помощь;
- что бы ни случилось в жизни, помните: жизнь продолжается и есть люди, которые готовы вам помочь.



2. Гнев – плохой советчик и негодный метод в работе, учебе и отношениях между людьми.

Для того чтобы избежать гнева:

- остановитесь, сделайте паузу, вспомните мудрый совет: «Гнев – орудие слабых»;
- глубоко подышите, попейте воды, умойтесь холодной водой;
- вспышка гнева никогда не приносит облегчения и всегда чревата неприятностями;
- лучшая разрядка гнева – физическая работа (зарядка, бег, уборка, перестановка мебели, приседания, отжимания и т.д.);



3. Имейте мужество уступать, если вы не правы.

Следует помнить:

- упрямство свидетельствует о капризности и незрелости человека;
- умейте внимательно выслушать своего оппонента, уважайте его точку зрения;
- будьте самокритичны к своей точке зрения: не считайте свой взгляд всегда правильным, абсолютной истиной;
- все взгляды относительны, и в каждой точке зрения есть доля истины;
- разумные успехи не только полезны для дела, но и вызывают уважение окружающих.

4. Будьте требовательны, прежде всего, к себе.

Для этого:

- не требуйте от других того, на что сами не способны;
- не ожидайте от других того, чего не можете дать сами;
- чрезмерность требований всегда раздражает людей;
- не стремитесь переделать всех на свой манер, воспринимайте людей такими, какими они есть, или вообще не имейте с ними дела;
- старайтесь найти в каждом человеке положительные черты и опирайтесь на эти качества в отношениях с ним.

5. Каждый из нас имеет право на ошибку.

Поймите следующее:

- нельзя быть совершенством во всем;
- каждый из нас в чём-то силен, а в чём-то слаб;
- не думайте, что вы лучше всех или хуже всех: цените себя реально, достойно, с честью, не унижая себя и людей;

- наши возможности и даже таланты ограничены, но они могут быть значительны и разнообразны;

- узнайте свои возможности и делайте то, к чему у вас есть призвание, остальное делайте в силу своих возможностей, но всегда максимально добросовестно, честно, усердно.

6. Не носите в себе своё горе и не копите неприятности.

Опыт человечества свидетельствует:

- не оставайтесь наедине со своими неприятностями и горем;
- горе, как и счастье, надо делить с людьми: просто разговор облегчает горе и усиливает радость человека;
- найдите человека, способного вас понять и разделить ваше горе. Это может быть ваш друг, родители или психолог.

7. Стремитесь к максимальной, но доступной для вас жизненной цели.

8. Отдыхайте еще до того, как успеете устать.

9. Обратите внимание на хорошее питание, регулярные физические упражнения и хороший сон.

10. Создайте вокруг себя порядок (красоту и гармонию).

11. Постоянно создавайте в своем воображении зону психической безопасности, комфорта и отдыха.

12. Делайте ваш досуг как можно более разнообразным

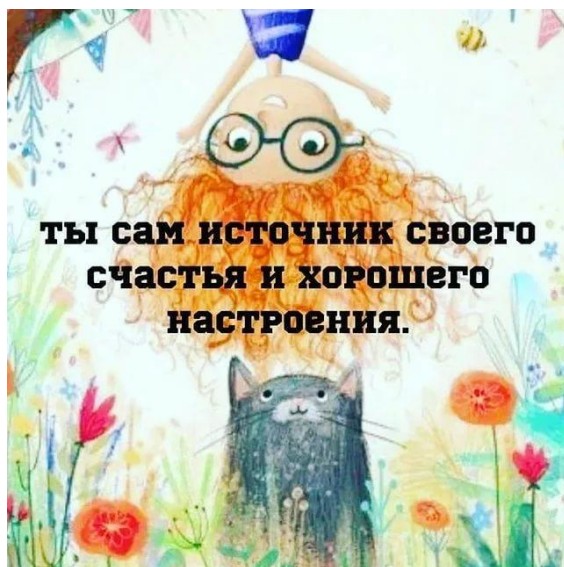
13. Позволяйте себе маленькие приятности (вкусная конфета, разговор с подругой, любимая музыка и т.д.)

14. Замечайте хорошее в каждом дне, научитесь радоваться мелочам.

15. Задавайте себе чудо-вопрос: «Как бы на моем месте поступила Доброта?».

Рецепт хорошего настроения

Возьмите чашу Терпения,
влейте туда полное сердце
Люви, плесните туда немного
Юмора, разбавьте Оптимизмом,
посыпьте Добротой
и украсьте Улыбкой!!!



Уважаемые ребята, если у вас есть вопросы относительно психологического здоровья, вы можете обратиться к педагогу-психологу школы, Татьяне Михайловне Игнатович



Экстренную психологическую помощь вы можете получить по телефону доверия:

8-801-100-1611

республиканская Детская линия помощи
+375-17-300-100-6

Республиканский центр психологической помощи

8-017-311-00-99 (городской)

8-029-899-04-01 (МТС)

8-029-101-73-73 (А1)

Служба экстренной психологической помощи
«Телефон доверия»

+375-17-311-00-00 POMOGUT.BY –
информационный ресурс для оказания помощи людям в трудной жизненной ситуации

ГУО «Молодечненская санаторная школа-интернат»

Как сохранить психологическое здоровье



РЕКОМЕНДАЦИИ УЧАЩИМСЯ