

ПСИХИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

ЧТО МЫ МОЖЕМ СДЕЛАТЬ ДЛЯ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ?

ЗНАТЬ СВОИ ОСОБЕННОСТИ

- Что мы знаем о себе ? - Физические и психологические особенности, привычки, установки
- Как это знание влияет на нас? - Меняет наше мнение, влияет на поведение.
- Для чего нам это знание? - Добиться желаемого результата, избежать неприятностей



БЕРЕЖНО И ВНИМАТЕЛЬНО ОТНОСИТЬСЯ К ОКРУЖАЮЩИМ

- Стараться избегать категоричных оценок и резкой критики - наши знания о других людях ограничены нашими установками и представлениями
- Допускать право человека на ошибку - ошибка раскрывает информацию о способе действий человека, но не обязательно характеризует его моральные или нравственные качества
- При необходимости оказывать окружающим посильную и адекватную помощь и поддержку - возможность оказать и получить помощь один из ключевых аспектов социального взаимодействия



НЕ ТЕРЯТЬ СВЯЗЬ С РЕАЛЬНОСТЬЮ

- Уметь искать и анализировать необходимую информацию - достоверная и актуальная информация позволяет принимать более взвешенные и осознанные решения
- Адекватно реагировать на изменения, при необходимости менять своё поведение, овладевать новыми навыками - открытость новому опыту и способность обучаться позволяют сохранить активность и интерес к жизни
- Иметь представление о событиях и изменениях происходящих в обществе - изменения в общественной жизни дают представление о ценностях и потребностях людей

