

ПСИХИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

ЧТО ПОЛЕЗНОГО МЫ МОЖЕМ СДЕЛАТЬ ДЛЯ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ?

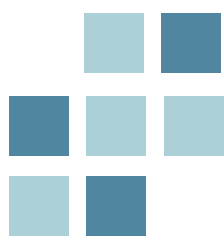
УЗНАТЬ БОЛЬШЕ ПРО СВОИ ОСОБЕННОСТИ

- **Что нужно знать о себе?** Важно знать о своих физических и психологических особенностях, привычках, установках.
- **Как это знание влияет на нас?** Это знание и понимание причин меняет наше мнение о себе и окружающих, влияет на наше восприятие и поведение.
- **Для чего нам это знание?** Это позволит нам легче и быстрее добиться желаемого результата, избежать неприятностей.



БЕРЕЖНО И ВНИМАТЕЛЬНО ОТНОСИТСЯ К ОКРУЖАЮЩИМ

- **Старайтесь избегать категоричных оценок и резкой критики.** Наши знания о других людях ограничены нашими установками и представлениями.
- **Допускайте право человека на ошибку.** Ошибка раскрывает информацию о способе действий человека, но не обязательно характеризует его моральные или нравственные качества.
- **При необходимости оказывайте окружающим посильную и адекватную помощь и поддержку.** Возможность оказать и получить помощь один из ключевых аспектов социального взаимодействия.



НЕ ТЕРЯТЬ СВЯЗЬ С РЕАЛЬНОСТЬЮ

- **Важно уметь искать и анализировать необходимую информацию.** Достоверная и актуальная информация позволяет принимать более взвешенные, безопасные и осознанные решения.
- **Старайтесь 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.
- **Полезно иметь представление о событиях и изменениях происходящих в обществе.** Информация об изменениях в общественной жизни дает представление о ценностях и потребностях людей.

