

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

Наши контакты

Телефон: 89144389050, 89143695080

E-mail: semya2003@list.ru

Сайт: <http://www.centr-semya.ru>

Наш адрес:

Забайкальский край, г. Чита, ул. Ленина, 27 а.

Социальные сети

Одноклассники



ВКонтакте



Государственное учреждение
«Забайкальский краевой Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи «Семья»
ГУ «Центр «Семья»

Психологическое здоровье – как сохранить и приумножить



г. Чита

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.)