

Психологическое здоровье приемной семьи

**Филимонова Ольга Михайловна,
педагог-психолог
КУ ОО «Центр поддержки семьи»**

Психологическое здоровье -

сочетание душевного равновесия и физического комфорта

Эмоциональное
и
интеллектуальное

Баланс

Телесное
и
психическое

Уровни психологического здоровья

Высокий – креативность, созидательность

Средний – отдельные признаки дезадаптации, повышенная тревожность

Низкий – конфликты, ссоры

Портрет психологически здорового человека

Оптимизм

Эмоциональное спокойствие

Способность радоваться

Самодостаточность

Умение адаптироваться к сложным жизненным обстоятельствам

Интерес к жизни

Свобода мысли и инициатива

Увлеченность какой-либо областью деятельности

Активность и самостоятельность

Ответственность

Способность к риску

Вера в себя

Уважение другого

Разборчивость в средствах достижения цели

Способность к сильным чувствам и переживаниям

Осознание своей индивидуальности.

Сокращение «слепой зоны»



Это здорово!



Что это? Как это?



Где я?

Соблюдение баланса



План сбалансированного развития

Область баланса	Что развивать	Что буду делать? Когда? Как?
Тело	Оптимальный сон Правильное питание Регулярное медицинское обследование Режим «работа/отдых» Другое	
Отношения	Ревизия отношений Развитие способностей Понимать свои и чужие потребности Другое	
Знания	Выучить иностранный язык Освоить компьютерную программу Закончить курсы бухгалтера Другое	
Ценности	Ревизия ценностей Выстраивание ценностной картины Определение личной миссии, цели Другое	

Профилактика

- Составить три списка
- Мысленно принять самое худшее
- Не относиться к себе как к жертве обстоятельств
- Проявлять заботу о своем настроении и положительном жизненном настрое
- Не откладывать важные дела надолго

Социальные группы

Центр поддержки семьи Омск

<https://www.ok.ru/group/53816130273425>

<https://vk.com/centrspomsk>