

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>