



Всемирный
психического здоровья
10 октября **день**



Психологическое здоровье

- это гармония человека как с самим собой, так и с окружающей средой:
- другими людьми
- природой
- КОСМОСОМ.



Критерии психологического здоровья личности

- Понимание себя.
- Позитивное самовосприятие.
- Способность к самоуправлению.
- Включенность в эмоционально-доверительное общение со сверстниками.
- Способность к сопереживанию и принятию других.
- Сформированность жизненных ценностей и планов.
- Стремление к гуманистическим ценностям.

Норма психологического здоровья

- Для психологического здоровья норма предполагает гармонию между умением человека адаптироваться к среде и умением адаптировать ее в соответствии со своими потребностями.



Что такое буллинг?

Буллинг – это повторяющаяся умышленная агрессия по отношению к ребенку со стороны одноклассников.



Что такое агрессия?

Агрессия— это поведение, причиняющее
ущерб.

Формы агрессии

физическая
(избиение, ранение)



вербальная
(словесная: оскорбление,
клевета, отказ от
общения).

Выбор стратегии ответа

№1. Превратить обиду в комплимент.

- «Спасибо тебе огромное!»
- «Как хорошо, что ты это заметил»
- «Спасибо за комплимент»



Комплимент –
форма похвалы



№2. Говорить «Ну и что?» или «Какая разница».

- «Ну и что?.. Кому какое дело?»,
- «И что дальше?.. Что ты хочешь этим сказать?».



№3.Проявлять хорошие манеры. Говорить «Спасибо».

- «Благодарю за комментарий»
- «Я ценю твое мнение».

Комментарий
- запись,
замечание о
чём-либо



№4.Использовать сарказм

- «Как будто мне не все равно?!»
- «Ой, не смейся меня!»,
- «О, это просто замечательно».



Сарказм - это
когда
язвительно
говорят одно, а
подразумеваю
т другое

№5. Игнорируйте

насмешки

- притворитесь, что вам совершенно не интересна тема разговора
- сделайте вид, что вы не слышите обидчика



- Пожмите плечами в ответ на обидную реплику и уйдите.



№6. Продемонстрируйте удивление, изумление

- «В самом деле? А я и не знал (а)».
- «Спасибо, что сказал».



№7. Смотрите насмешнику в глаза

- Не смотрите вниз.
- Высоко держите голову и расправьте плечи



№8 Займись физкультурой.



№9. Найди себе друга.

- Не стремись найти сильного друга — это слишком легкий путь. И выглядит не очень красиво.
- Лучше стань сильным сам.
- Учись решать свои проблемы без помощи других.



№10. Старайся хорошо учиться.



Тренинг

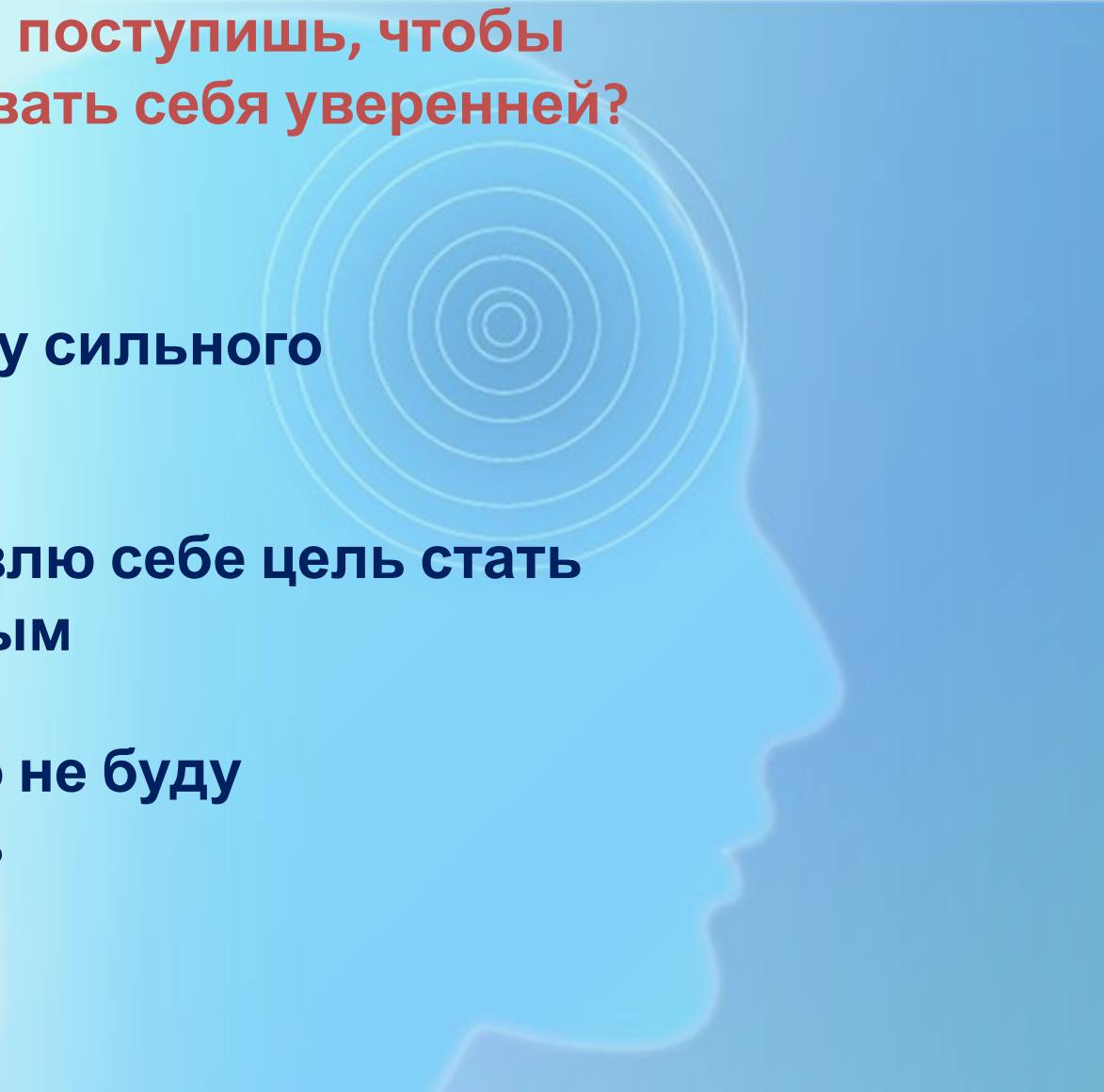
Какой способ защиты ты выберешь, если тебя обидели?

- «Ну и что?.. Кому какое дело?»
- «Как хорошо, что ты это заметил»
- «Обижусь и заплачу»

Что ты сделаешь, если над тобой начнут насмехаться?

- Продемонстрируешь удивление,
изумление
«В самом деле? А я и не знал (а)»
- Ответишь тем
же
- Обидишься и тихо
уйдешь

Как ты поступишь, чтобы чувствовать себя уверенней?

- **Выберу сильного друга**
 - **Поставлю себе цель стать сильным**
 - **Ничего не буду делать**
- 

Памятка

Что надо делать

1. Быть коммуникабельным и дружелюбным. Большое количество друзей и приятелей — гарантия от происков врагов.
2. Стараться хорошо учиться — это спасает если не от большинства, то от многих проблем.
3. Не принимать неудачи слишком уж близко к сердцу.
4. Надо беречь здоровье, оно еще пригодится.

Чего не надо делать

1. Нельзя позволять над собой по-злому смеяться.
2. Не стоит стесняться самого себя при посторонних.
3. Не нужно прогуливать школу больше пары дней подряд — войдет в привычку, избавиться будет трудно.
4. Не надо отчаиваться. Ты не один. Тебе помогут.

- https://snob.ru/i/indoc/f4/rubric_issue_event_1172228.jpg
- https://childdevelop.ru/doc/images/news/5/505/nasmeshki_i.jpg
- https://vritmevremeni.ru/media/k2/items/cache/c53a9eb7f98bd9efe52407712806bfee_L.jpg
- <https://i1.wp.com/proekt7d.ru/wp-content/uploads/2015/09/slovo-uluchshayushhee-otnosheniya.jpg?resize=690%2C416&ssl=1>
- <http://detstvocenter.ru/wp-content/uploads/2017/07/Children-waving-victory-signs.jpg>
- <https://avatars.mds.yandex.net/get-pdb/70729/8e13e73d-a54f-4ddd-a402-99ebb1f40e3c/s1200>
- <http://gp.by/upload/medialibrary/861/861194fbb62a8c80ca17e1cf9a272f92.jpg>
- <https://avatars.mds.yandex.net/get-pdb/70729/8e13e73d-a54f-4ddd-a402-99ebb1f40e3c/s1200>
- [https://www.e-reading.club/bookreader.php/1045678/Verkin - Kniga sovetov po vyzhivaniyu v shkole.html](https://www.e-reading.club/bookreader.php/1045678/Verkin_-_Kniga_sovetov_po_vyzhivaniyu_v_shkole.html)
- http://www.xn--www-ffd.kp40.ru/news_images/anons/32213.jpg
- http://www.xn--www-ffd.kp40.ru/news_images/anons/32213.jpg
- <http://www.brd24.com/article/a-34284.html>
- <https://static.caravan.kz/image/320/200/264361.jpg>
- <http://vocmp.oblzdrav.ru/wp-content/uploads/10-6.jpg>
- <http://gb6zlat74.ru/sites/default/files/articles/6/3.jpg>

- <https://images.aif.ru/011/545/6764ea624073e2a7513c8f7500ea3b1a.jpg>
- [https://blog.kikoff.com.au/hubfs/Blog%20Post%20images%20\(old%20site\)/AdobeStock_112409582-1024x713.jpeg?t=1508525253714](https://blog.kikoff.com.au/hubfs/Blog%20Post%20images%20(old%20site)/AdobeStock_112409582-1024x713.jpeg?t=1508525253714)
- <http://szabotoi.ru/zdorovye-rebenka/dvigatelnaya-aktivnost>
- <http://szabotoi.ru/assets/images/resources/163/4.jpg>
- <http://ladysnews.ru/wp-content/uploads/642.2-300x150.jpg>
- <https://deti.mail.ru/pic/wysiwyg/2016/02/01/32.jpg>
- https://arhivurokov.ru/intolimp/html/2017/02/06/i_5898206766c07/phpepfPbD_Emocii_11.jpeghttps://1.sl-love.ru/sunmag.me/wp-content/uploads/2016/03/psixologia_zdorovya2.jpg
- http://adalin.mospsy.ru/img3/di_01.jpg
- <https://img.tsn.ua/cached/1493389107/tsn-3bac3300c52cb6ddaf31ecd649e3841f/thumbs/1340x530/bf/b5/c1d7ff48bd046ee0453b4ef890f2b5bf.jpeg>
- <http://mir.pravo.by/webroot/delivery/images/Biblioteka/agression/6.jpg>
- <http://mir.pravo.by/webroot/delivery/images/Biblioteka/agression/7.jpg>
- <http://www.7ya.ru/article/Drakam-net-Chto-delat-s-agressivnostyu-u-detej/>