**Тема: «Психологическое здоровье личности».**

Все мы знаем, кто такой «здоровый человек». Это сильный, активный человек, который занимается спортом и не имеет вредных привычек.

Здоровье человека можно представить следующими аспектами:

* физическое здоровье,
* психологическое здоровье.

Если человек физически здоров (нет болезней, сильный, активный), но у него каждый день случаются конфликты, скандалы, много работы – он нервничает, устает, ругается, спорит. Как он будет выглядеть? - измученный, круги под глазами.  И, в конце концов,  может даже заболеть.

Психологическое здоровье – это благополучие личности человека, умение справляться с проблемами и стрессом.

Правила психологической зарядки, проделывая которую вы всегда сможете поддерживать свое психологическое здоровье в порядке.

Итак, первое упражнение. Как вы думаете, что делает здоровый, счастливый человек, когда утром глядится в зеркало? Он улыбается. Поэтому, первое упражнение – улыбка. Недаром говорят, что улыбка и смех продлевают жизнь. Даже если вам не очень весело, поглядев на смеющегося человека, мы тоже начинаем улыбаться и настроение улучшается. Если же начнем свой день хмуро, то он так и пройдет, да и окружающие будут не в восторге.

Выполним тест, с помощью которого вы сможете оценить степень своей конфликтности.

**Тест «Самооценка конфликтности»**

Оцените по 7-ми балльной шкале, насколько в вас представлено свойство, приведенное в тесте. 7 баллов означает, что в вашем поведении всегда проявляется данное свойство, 1 балл - что оно не проявляется никогда, для вас характерна его противоположность.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Рветесь в спор | 7 6 5 4 3 2 1 | Уклоняетесь от спора |
| 2. Свои выводы сопровождаете тоном, не терпящим возражений | 7 6 5 4 3 2 1 | Свои выводы сопровождаете извиняющимся тоном |
| 3. Считаете, что добьетесь своего, если будете рьяно возражать | 7 6 5 4 3 2 1 | Считаете, что если будете возражать, то не добьетесь своего |
| 4. Не обращаете внимания на то, что другие не принимают доводов | 7 6 5 4 3 2 1 | Сожалеете, если видите, что другие не принимают доводов |
| 5. Спорные вопросы обсуждаете в присутствии оппонента (соперника, противника) | 7 6 5 4 3 2 1 | Рассуждаете о спорных проблемах в отсутствие оппонента |
| 6. Не смущаетесь, если попадаете в напряженную обстановку | 7 6 5 4 3 2 1 | В напряженной обстановке чувствуете себя неловко |
| 7. Считаете, что в споре надо проявлять свой характер | 7 6 5 4 3 2 1 | Считаете, что в споре не нужно демонстрировать свои эмоции |
| 8. Не уступаете в спорах | 7 6 5 4 3 2 1 | Уступаете в спорах |
| 9. Считаете, что люди легко выходят из конфликта | 7 6 5 4 3 2 1 | Считаете, что люди с трудом  выходят из конфликта |
| 10. Если взрываетесь, то считаете, что без этого нельзя | 7 6 5 4 3 2 1 | Если взрываетесь, то вскоре ощущаете чувство вины |

Подсчитайте общую сумму баллов и оцените степень своей конфликтности.

60 и более - высокая степень конфликтности. Зачастую вы сами ищите поводов для споров. Не обижайтесь, если вас будут считать любителем поскандалить. Лучше подумайте, не скрывается ли за таким поведением чувство собственной неполноценности?

50-60 баллов - выраженная конфликтность. Вы настойчиво отстаиваете свое мнение, даже если это может отрицательно повлиять на ваши взаимоотношения с окружающими. За это вас не всегда любят, но зато уважают.

30-50 - конфликтность выражена слабо. Вы умеете сглаживать конфликты и избегать критических ситуаций, но при необходимости готовы решительно отстаивать свои интересы.

15-30 - конфликтность не выражена. Вы тактичны, не любите конфликтов. Если же вам приходится вступать в спор, вы всегда учитываете, как это может отразиться на ваших взаимоотношениях с окружающими.

Менее 15 баллов - для вас свойственно избегать конфликтных ситуаций. Вы предпочитаете отказаться от своих интересов, но избежать какой-либо напряженности в отношениях. Не думаете ли вы, что тем самым вы теряете уважение окружающих?

А теперь -  второе упражнение психологической зарядки. Представьте себе такую ситуацию – идем мы, весело улыбаемся и нечаянно натыкаемся на человека. Тот зло смотрит и говорит: «Ты что, глаза потерял?! Да чему тебя только в школе учат?! Людей сбивать?» После того, как на нас кричали,  какое настроение у нас будет? Вероятно, испортится. Поэтому нам важно уметь правильно реагировать на конфликты. Итак, второе упражнение – «**мирное разрешение конфликтов**».

Улыбку мы не теряем, а вежливо (как бы мы не расстроились и не возмутились) открыто выслушиваем человека. Этим вы сможете обезоружить самого сильного грубияна. К тому же подумайте о том, что такое замкнутый круг: сначала расстроили вас, вы идете и срываете зло на однокласснике, а том дома на родителях. Это никуда не годиться.

Переходим к третьему упражнению. Третье упражнение назовем – «**я люблю себя!».** Себя тоже нужно любить, но быть немного самокритичным при этом. Проделаем такое упражнение. Возьмите листочек бумаги и напишите 5 ваших достоинств и 5 недостатков. Теперь посмотрите на свои недостатки, исправить их, наверняка, не так уж сложно. Если мы будем ценить свои качества, мы будем уверены в себе  и никакие проблемы и стрессы не смогут нам помешать.

И последнее правило, которое поможет сохранить нам психологическое здоровье – «**я люблю других!**». Смотрите, каждый нашел в себе много замечательных качеств, поэтому неправильно, что в другом человеке мы часто видим только плохое. Не бойтесь говорить комплименты, это добавит радости, счастья и оптимизма не только этому человеку, но и тебе самому! Дарите всегда друг другу добрые пожелания и улыбки! Будьте здоровы!