

## **Тема: «Умение жить в мире и согласии с самим собой и со всем миром».**

### **Короткие правила для сохранения психического здоровья**

- **Нельзя терпеть то, что не нравится.**
- **Не держите возле себя людей, которые вас унижают, кусают, убивают.**
- **Не думайте о том, что скажут другие.**
- **Не держите все под контролем.**
- **Не выбирайте путь наименьшего сопротивления.**
- **Будьте открытыми, не держите чувства и слова в себе.**
- **Не бойтесь рисковать.**
- **Больше думайте о себе, чем о других.**
- **Не стремитесь понравиться другим.**
- **Не забывайте о близких и родных, открывайте и сохраняйте контакты.**
- **Не проводите время в четырех стенах.**
- **Не спешите. Не делайте несколько дел сразу.**
- **Не критикуйте себя, не осуждайте. Делайте анализ своих действий спокойно, доброжелательно.**
- **Не бойтесь ошибок. Принимайте их с радостью. Не повторяйте их.**
- **Работайте умеренно. Умейте лениться и отдыхать. Не работайте в воскресенье.**
- **Не говорите «я не могу». Настраивайте себя на удачу. Составление ментальных установок.**
- **Не сравнивайте себя с другими. У каждого своя программа.**
- **Не держитесь за прошлое, старое, отжившее. Отпустите его.**
- **Не думайте только о будущем, делайте ракурсы вперед и назад.**

- Не жальтесь. Колыхание маятника в негативную( или всецело позитивную) сторону приводит к застреванию в негативе.
- Не держите долго в себе негативные эмоции: зависть, обиду, гнев, злость, неуважение.
- Способы избавления от негатива: встряхивание кистей, холодная вода, водные процедуры, прогулки, хобби, тренажеры, творческая работа, обильное питьё.
- Не держите в доме ненужные вещи. Необходим ежемесячный, ежегодный пересмотр их.
- Не делайте все самостоятельно.
- Не желайте абсолютного совершенства— его в природе нету.
- Не перекладывайте ответственность на других.
- Сдерживайте свои обещания: финансовые, социальные, правовые и др. Если не уверены—не обещайте.
- Не думайте о нехорошем. Формулируйте позитивные установки.
- Не стыдитесь себя и других. Не стыдитесь своих вещей, своего дома.
- Улыбайтесь, не хмурьтесь.

## **Причины конфликтов**

- Конфликтность человеческой природы.
- Стереотипное мышление.
- Неприятие чужой правды, недоверие.
- Набор негативных эмоций, недоброжелательность.
- Отсутствие интереса к другому человеку, замыкание интереса на себя.
- Ригидность личности, негибкость, неумение идти на компромисс.
- Искажения в оценке информации.
- Фактор возраста (через каждые 10 лет): детство, подростковый возраст, кризис среднего возраста, 60—блокирование потребности в передаче опыта.

## **5 правил бесконфликтного поведения**

- **Не употребляйте конфликтогены: приказание, угроза, замечание, критика, обвинение, издевка, сарказм, снисходительность, хвастовство, категоричность, советы, перебивание собеседника, повышение голоса, утаивание информации, подшучивание, напоминание о неприятном.**
- **Не отвечайте конфликтогеном на конфликтоген.**
- **Проявите эмпатию, поставьте себя на его место.**
- **Проявляйте доброжелательность.**
- **Упреждайте конфликт вопросами, разъяснениями.**