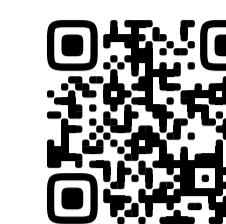


Первые



АЗБУКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

ДВИЖЕНИЯ ПЕРВЫХ И МИНИСТЕРСТВА ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Сайт Телеграм Одноклассники ВКонтакте

А АЛЬТРУИЗМ способность бескорыстно помогать людям и заботиться об окружающем мире	Б БОДРСТВОВАНИЕ активное состояние, которое помогает приспособливаться к жизни. Уровни бодрствования: крайнее напряжение, активное бодрствование, спокойное бодрствование. Бодрствование чередуется со сном, который необходим для восстановления сил организму.	В ВОЛЯ умение не сдаваться, самому принимать решения и действовать, чтобы достичь своей цели
--	--	--

Г ГАРМОНИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ взаимосвязь между людьми, основанная на понимании, поддержке и уважении друг к другу. Будь честным и открытым, слушай других с уважением и спокойно решай конфликты, не копя обиду	Д ДЕЙСТВИЕ единица деятельности. Действие — не просто движение, а осознанный и целенаправленный процесс, в котором ты понимаешь, что и зачем делаешь, и прикладываешь волевые усилия, чтобы преодолеть трудности и достичь своей цели	Е ЕСТЕСТВЕННОСТЬ способность быть собой, выражать свои мысли и чувства без страха осуждения или насмешек. Для развития естественности, общайся с теми, кто принимает тебя таким, какой ты есть, и постепенно практикуй искренность в безопасной обстановке	Ё НАПРЯЖЁННОСТЬ состояние повышенного психологического или физического возбуждения, сопровождающее неприятными внутренними чувствами и требующее разрядки. Чтобы справиться с напряжением, дыши глубоко, двигайся физически и выражай свои эмоции через разговор или запись мыслей	Ж ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ способность справляться с неблагоприятными условиями жизни благодаря твердой уверенности в своих силах, навыкам преодоления трудностей и умению избегать опасных ситуаций	З ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ состоение внутреннего равновесия и умение справляться с жизненными трудностями. Для его поддержания важно контролировать эмоции, понимать других и находить время для отдыха
И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ способность отслеживать свои эмоции, а также эмоции и чувства других людей, различать их и использовать для руководства своим мышлением и действиями	Й НЕЙРОПСИХОЛОГИЯ наука, сложившаяся на стыке психологии, медицины, физиологии. Изучает связи работы головного мозга с психическими процессами и поведением	К КРИЗИС состояние душевного расстройства, вызванное недовольством собой и миром. Помни, ты не должен справляться с кризисом в одиночку. Не бойся попросить помощи у близких и специалистов	Л ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ свод личных правил, которые человек устанавливает и транслирует окружающим для защиты своего пространства, чувств и прав, позволяя чувствовать себя в безопасности. Важно уважать границы каждого участника взаимодействия	М МОТИВАЦИЯ совокупность внутренних и внешних факторов, которые побуждают человека к действиям и удовлетворению потребностей. Чётко определи свою цель, разбей её на маленькие шаги и регулярно выполняй их, поощряя себя за успехи	Н НАСТРОЕНИЕ одна из форм эмоциональной жизни человека. Устойчивое эмоциональное состояние человека, охватывающее в течение некоторого времени все его переживания. Управляем настроением, тренируясь замечать и ценить даже маленькие успехи
О ОПТИМИЗМ особый стиль мышления, когда человек считает все благоприятные события естественными и логичными, а неудачи — случайными и никак не связанными с его личностью. Оптимистическое мышление связано с верой в свои способности и стремлением к достижению целей	П ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА практическая помощь, направленная на решение сложных ситуаций, облегчение переживания и развитие внутреннего потенциала для их преодоления	Р РЕФЛЕКСИЯ анализ и осмысливание собственных чувств, эмоций, мыслей и поступков, который помогает лучше понимать себя и окружающих, а также строить хорошие отношения. Когда эмоции накаляются или что-то идёт не так, спроси себя: что я чувствую и думаю, когда это происходит, почему и как часто, как это помогает или мешает мне?	С СТРЕСС состояние эмоционального и поведенческого напряжения, связанное с неспособностью целесообразно и разумно действовать в сложившейся ситуации	Т ТРАВЛЯ агрессивное и длительное преследование одного человека другим или группой людей	У УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ адекватное оценивание человеком своих возможностей для решения задач, которые перед ним стоят или которые он сам ставит перед собой
Ф ФРУСТРАЦИЯ сложное психическое состояние, возникающее из-за неудач, невозможности достичь поставленных целей, тяжелое переживание крушения надежд. Прими, что не всё зависит от тебя, оцени свои возможности и продумай альтернативы, чтобы рационально справляться с трудностями и избегать лишнего стресса	Х ХАРАКТЕР 的独特ое сочетание устойчивых психических черт, определяющих типичный стиль поведения человека, а его внешнее проявление связано с темпераментом. Как говорят: посещай постулат — пожнёшь привычку, посещай характер — пожнёшь судьбу	Ц ЦЕННОСТИ идеалы, на которые опирается человек. То, что человек особенно ценит в жизни, чему он придает особый, положительный жизненный смысл	Ч ЧУВСТВА устойчивые эмоциональные переживания, которые возникают в процессе отношений с окружающим миром. Отличаются от эмоций глубиной и осознанностью	Ш ШАБЛОН это привычка действовать или думать определенным образом в определенной ситуации. Как правило она не пересматривается и не меняется с годами. Проверяй свои привычные негативные мысли и реакции, чтобы не становиться заложником автоматизмов и видеть ситуацию объективно	Щ ОБЩЕНИЕ один из важнейших инструментов взаимодействия людей, способ их существования, удовлетворения и регулирования основных потребностей
Ь АБЮЗ плохое обращение с человеком, причиняющее ему боль или дискомфорт через грубость, обидные слова или поступки. Если перед тобой ставят выбор он/она или друзья и родные, читают переписки, не уважают мнение, оскорбляют это не норма и нужно защищать свои границы	Ы МЫШЛЕНИЕ высшая форма творческой активности человека, процесс познания, связанный с получением новых знаний, решением задач и творческим преобразованием действительности	ъ ОБЪЕДИНЕНИЕ чувство принадлежности к группе, где твой вклад и индивидуальность, что помогают чувствовать себя в безопасности и свободно выражать идеи. Выбирая группу, исходя из своих целей и ценностей, чтобы развиваться и чувствовать поддержку	Э ЭМПАТИЯ способность человека к сопереживанию и сочувствию другим людям, к пониманию их внутренних состояний. Тренируй эмпатию: чаще говори о чувствах, ставь себя на место других и поддерживай тех, кто нуждается в помощи	Ю ЧУВСТВО ЮМОРА умение создавать, понимать и запоминать шутки. Связано с интеллектуальными способностями, помогает справляться с негативными эмоциями, помогает дистанцироваться от проблем и увидеть их менее пугающими	Я Я - КОНЦЕПЦИЯ развивающаяся система представлений о самом себе, своеобразное обобщение нашего опыта, который даёт нам знания о том, кто я и что я о себе думаю