Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей Центра творческого развития и гуманитарного образования имени Геннадия Неунывахина Психолого-педагогическая медико-социальная служба



**Социальное здоровье**

**"Поступай с другими так,**

**как хочешь, чтобы поступали с тобой"**

**Мыски 2014**

**Социальное здоровье** это способность жить и общаться с другими людьми в нашем мире. Наша способность создавать и поддерживать положительные отношения с семьей, друзьями и коллегами способствует нашему социальному оздоровлению.

Социальная составляющая ссылается на свою способность взаимодействовать с окружающими людьми. Это, позитивные отношения, уважения себя и других, а также создание системы поддержки, которая включает в себя членов семьи и друзей.

Начните рассматривать отношения с окружающими Вас людьми как часть своего здоровья, и те социальные границы, которые сложились у Вас в течение жизни, изменятся.

Подумайте, какой тип людей вам нравится, с кем хорошо проводить время и как этого достичь.

Сконцентрируйтесь на своем Социальном здоровье, и вы почувствуете себя намного лучше.  
Нам всем нужно общение, и чем оно здоровее, тем здоровее мы.

  
**Социальное здоровье это:**

- Здоровый эгоизм, думай не только о себе, но и о других.  
- Жить в гармонии с окружающими, лучше, чем жить в конфликте с ними.

**Путь к социальному здоровью:**

****

Если вы решили заняться социальным здоровьем, хотите жить в гармонии с окружающими вас людьми, то ищите положительные точки соприкосновения с другими, а также формируйте собственное здоровое социальное поведение. Будьте готовы активно искать способы, чтобы сохранить оптимальный баланс.

**Задайте себе несколько вопросов:**

• Нужно ли мне планировать время, чтобы быть со своей семьей и друзьями?

• Должен ли я получать удовольствие от времени, которое я провожу с другими?

• Являются ли мои отношения с другими положительным и полезным?

• Хочу ли я разнообразить, обогатить свою социальную жизнь?

Если вы ответили "нет" на любой из вопросов, это может указывать области, где необходимо улучшить состояние вашего социального благополучия.

Начните свой путь к социальному здоровью.