

Памятка «Как сохранить социальное здоровье»



1. Изучение себя.

Чтобы гармоничнее и проще общаться с другими, необходимо переосмыслить свои личные качества, недостатки и достоинства, ценности, идеалы, мотивы поведения.

2. Переосмысление своих социальных ролей.

Необходимо разобраться, удовлетворяют ли вас эти роли, с какими трудностями вы сталкиваетесь в каждой из них, и как можно это изменить.

3. Обретение регулярного опыта социального общения.

Стараться как можно больше общаться, при этом отслеживая собственные чувства.

4. Отказ от критики, осуждения или сравнения окружающих с другими людьми.

Это способствует благополучию, помогает оптимистичнее смотреть на мир и самого себя.

5. Улучшение коммуникативных навыков.

К коммуникативным навыкам относятся: умение устанавливать контакт, слушать и слышать других, аргументированно отстаивать свою точку зрения, способность отказать, просить, управлять взаимодействием для получения необходимой информации от собеседника, способность оказывать и принимать внимание, сочувствие, поддержку, способность создавать атмосферу доверия и сплочённости в коллективе.

6. Обретение чувства общности в значимых группах.

Это может быть объединение по интересам, клуб, проектная группа и т.п. А ещё лучше – попробовать себя в волонтерской деятельности. Совместно с близкими по духу людьми помогая другим, заботясь о природе или братьях наших меньших, можно реализовать свои идеалы, укрепить самооценку, обрести единомыслие, позитивное общение, завязать дружбу.