

человек не хотел их обидеть. Обида скорее вызвана их личным, персональным опытом и личностными особенностями.

13.Широкая вариативность защитных механизмов и гибкость в их использовании.

14.Баланс между тем, что я делаю для себя и для своего окружения. Это про возможность быть собой и заботиться о собственных интересах, учитывая при этом и интересы партнера, с которым есть отношения.

15.Чувство витальности. Способность быть и чувствовать себя *живым*. Винникот писал, что человек может нормально функционировать, но при этом быть как будто неживым. О внутренней омертвелости писал и [Андре Грин](#).

16.Принятие того, что мы не можем изменить. Это про способность искренне и честно грустить, испытывать скорбь в связи с тем, что невозможно изменить. Принятие своей ограниченности и оплакивание того, чего бы нам хотелось иметь, но его у нас нет.

Подготовил: педагог-психолог О.Ю.Неврюева

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 29

16 элементов психического и эмоционального здоровья.



1.Способность любить. Способность вовлекаться в отношения, открываться Другому человеку. Любить его таким, какой он есть: со всеми недостатками и достоинствами. Без идеализации и обесценивания. Это способность отдавать, а не брать. Это касается и родительской любви к детям, и партнерской любви .

2.Способность работать. Это касается не только профессии. Это в первую очередь о способности создавать и творить то, что ценно для человека, семьи, общества. Людям важно осознавать, что то, что они делают, имеет смысл и значение и для Других. Это способность приносить в мир что-то новое, творческий потенциал.

3.Способность играть. Здесь речь идет как о прямом смысле "игры" у детей, так и о способности взрослых людей "играть" словами, символами. Ученые провели аналогию с людьми и сделал вывод, что возможно, гиперактивность у детей - это следствие недостатка игры. Кроме того в современном обществе наблюдается общая тенденция к

тому, что мы перестает играть. Наши игры из "активных" превращаются в "отстраненно-наблюдательные". Мы все меньше сами танцуем, поем, занимаемся спортом, все больше наблюдая за тем, как это делают другие.

4.Безопасные отношения. К сожалению, нередко люди, обращающиеся в психотерапию, состоят в насильственных, угрожающих, зависимых - одним словом, *нездоровых* отношениях. Это свойственно людям с пограничным уровнем личностной организации, и часто наблюдается после насилия или отвержения в детстве. Такие люди "прилипают" к объекту привязанности и одновременно "кусают" его.

5.Автономия. У людей, обращающихся в психотерапию, часто отмечается ее недостаток (но огромный потенциал, раз они в терапию все-таки пришли). Люди делают не то, чего на самом деле хотят. Они даже не успевают "выбрать" (прислушаться к себе), чего же им хотеть. При этом иллюзорно автономия может смещаться на другие области жизни. Например, пациенты, страдающие от анорексии, зачастую пытаются контролировать хоть что-то, что им кажется доступным, выбирая при этом вместо своих желаний собственный вес.

6.Постоянство себя и объекта или концепция интегрированности. Это способность оставаться в контакте со всеми сторонами собственного Я: как хорошими, так и плохими, как приятными, так и не вызывающими бурной радости. Это также способность чувствовать конфликты и при этом не расщепляться. Это контакт между ребенком, которым я был, тем, кто я есть сейчас, и той личностью, которой я буду через 10 лет. Это способность учитывать и интегрировать все, что дано природой и то, что я в себе сумел развить.

7.Способность восстанавливается после стресса (сила Эго). Если у человека достаточно силы Эго, то, когда он сталкивается со стрессами, он не заболевает, не использует для выхода из него только одну ригидную защиту, не срывается. Он способен самым лучшим способом адаптироваться к новой ситуации.

8.Реалистичная и надежная самооценка. Многие люди нереалистично и при этом слишком жестко оценивают себя, обладают критикующим суровым Супер-Эго. Возможна и обратная ситуация (характерная для США) - наоборот завышенная самооценка. Родители восхваляют детей, желая иметь все самое лучшее, в том числе и "лучших" детей. Но такая необоснованная похвала, лишенная в самой своей сути любви и тепла, вселяет в детей чувство пустоты. Они не понимают, кем являются на самом деле, и им кажется, будто никто их в действительности не знает. Они часто действуют, как будто имеют право на особое отношение к себе, хотя по сути не заработали этого.

9.Система ценностных ориентаций. Важно, чтобы человек понимал этические нормы, их смысл, при этом был гибок в следовании им. В 19 веке говорили о "моральном безумии", что сейчас называют скорее антисоциальным расстройством личности. Это серьезная проблема, связанная с непониманием, нечувствованием человеком различных этических, моральных и ценностных норм и принципов. Хотя в то же время у таких людей могут быть сохранены другие элементы из данного списка.

10.Способность выносить накал эмоций. Выносить эмоции - значит уметь оставаться с ними, чувствовать их, при этом не действуя под их влиянием. Это также одновременная способность оставаться в контакте и с эмоциями, и с мыслями - своей рациональной частью.

11.Рефлексия. Способность оставаться эго-дистонным, посмотреть на себя как бы со стороны. Люди с рефлексией способны видеть, что именно является их проблемой, и соответственно, обходиться с ней таким образом, чтобы решить ее, максимально эффективно помогая себе.

12.Ментализация. Обладая этой способностью люди способны понять, что Другие - это совершенно отдельные личности, со своими особенностями, личностной и психологической структурой. Такие люди также видят разницу между тем, что они чувствуют себя обиженными после чьих-то слов и тем, что на самом деле Другой