

OIVALLUS

1

9. Psyykkinen hyvinvointi on tasapainon ylläpitämistä



Oivallustehtävä

Mitä teet tilanteessa, jossa ottaa päähän?

Tietoiset selviytymiskeinot ylläpitävät psyykkistä tasapainoa

Mitkä keinoista ovat

1. fyysisiä
2. psyykkisiä (psyykkistä työtä)
3. sosiaalisia?



Palauta mieleen

- Millaisia ovat a) fyysiset ja b) sosiaaliset tasapainon ylläpitämisen keinot?
- Kuinka seurustelun päättänyt nuori voi tehdä psyykkistä työtä?
- Mitä defensesseillä tarkoitetaan?