РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ

В жизни каждого из нас возникают трудные жизненные ситуации, и все мы по-своему реагируем на неприятности и по-разному ищем выход из сложной ситуации.  Одни мирятся, и, приспосабливаясь, «плывут по течению». Кто - то замыкается в себе, и вместо того, чтобы попытаться как-то преодолеть трудность, предпочитает ее не замечать. Другие ищут выход с помощью действий, направленных на преодоление проблем и неприятностей.  Подростку труднее жить, чем взрослому, но, преодолевая свои жизненные трудности, он взрослеет. Умение   человека овладевать трудными жизненными ситуациями является важным показателем уровня развития личности. Иногда чтобы разобраться в трудной ситуации, необходима помощь психолога. Однако не все готовы поделиться своими проблемами с чужим человеком. Тем, кто не готов к личной встрече, эти рекомендации.

*1. Умейте отвлечься от забот и неприятностей. Для этого необходимо помнить:*

* как бы ни были велики   обрушившиеся на вас неприятности, учитесь избавляться от гнета тяжелых мыслей (для чего обычно требуется помощь психолога);
* ни в коем случае не заражайте своим плохим настроением окружающих;
* будьте разумны и тактичны, не превращайте свою неприятность в «мировую катастрофу»;
* что бы ни случилось в жизни, помните – жизнь продолжается!

*2. Будьте требовательными прежде всего к себе! Для этого:*

* не требуйте от других то, на что сами не способны;
* не ожидайте от других того, чего не можете дать сами;
* не будьте чрезмерно требовательны, ибо мера во всем – основа мудрости!
* не стремитесь переделать всех на свой манер;
* находите в человеке положительное и опирайтесь на эти качества в отношениях с ним.

*3. Гнев – плохой советчик и негодный метод в отношениях между людьми. Для того чтобы избежать гнева:*

* учитесь не доводить себя до гнева. Впадая в гнев, остановитесь, сделайте паузу;
* осмыслите всю ситуацию, которая привела к гневу, и вы увидите, что ваша вина не меньше других;
* вспышка гнева никогда не приносит облегчения и всегда чревата новыми неприятностями;
* лучшая разрядка для гнева – физическая работа: разряжайтесь не словом, а трудом, творческой деятельностью.

*4. Имейте мужество уступать, если вы не правы. Следует помнить:*

* упрямство свидетельствует о капризности и незрелости человека;
* умейте внимательно выслушать своего оппонента, уважайте его;
* будьте самокритичны к своей точке зрения: не считайте свой взгляд всегда правильным, абсолютной истиной.

*5. Мы – люди, и всем нам присущи недостатки. Каждому из нас требуется уяснить:*

* нельзя быть совершенством во всем, каждый из нас в чем-то силен и в чем-то слаб;
* не думайте, что вы лучше всех или хуже всех, обретите адекватную самооценку, не унижающую себя и других людей (здесь может помочь психолог).

*6. Не носите в себе свое горе и не копите  неприятности! Опыт человечества свидетельствует:*

* не оставайтесь наедине со своими неприятностями и горем;
* ищите людей, способных вам помочь;
* будьте сами чуткими, милосердными и мудрыми.

*7. Формируйте салютогенное  мышление. В любой ситуации ищите положительные моменты. Ситуацию нужно:*

* осознать
* принять
* иметь четкое убеждение о наличии собственных ресурсов для того, чтобы справиться с ней.

 Удачи вам!