

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА



### ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ

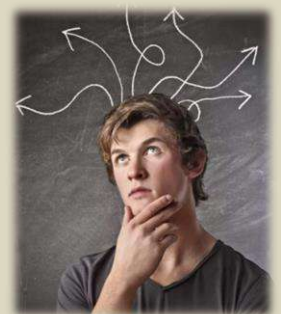
Каждый человек на своём жизненном пути сталкивается с различными трудными обстоятельствами, нарушающими привычный уклад жизни. Эти обстоятельства имеют в литературе множество названий, часто близких друг к другу по содержанию: жизненные трудности, критические ситуации, негативные жизненные события, стрессовые жизненные события, травматические события, нежелательные события, жизненные кризисы. Переживание таких обстоятельств оказывает влияние на физическое и психическое состояние здоровья личности, а также меняет восприятие окружающего мира и своего места в нём. Трудные обстоятельства требуют использования внутренних ресурсов человека, предъявляют требования к его стрессоустойчивости и адаптивности. Большинству из нас трудно преодолевать сложные жизненные ситуации, но то, как мы реагируем в тяжёлые времена, может помочь нам изменить ход нашей жизни и превратить трудности в наши возможности. 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. Сосредоточьтесь на решении, а не на проблеме.

В жизни нет ничего постоянного. Тяжёлые времена пройдут. Никакая проблема или вызов, независимо от того, насколько он велик, не будет длиться вечно. Вкладывайте свое время и энергию в поиск возможных решений и разработку стратегий, чтобы справиться с ними. Примите и осознайте проблемы и боль, которые вы испытываете прямо сейчас, но не заикливайтесь на бесконечной рефлексии. Ваша задача - найти решение и двигаться дальше.

Попробуйте задать себе несколько вопросов, которые позволяют прояснить ситуацию:

- ❖ В чём, собственно, состоит данная проблема ?
- ❖ Что делает эту ситуацию особенно трудной или болезненной?
- ❖ Есть ли непосредственная угроза жизни или безопасности для Вас и ваших близких?
- ❖ Событие уже произошло или продолжает развиваться?
- ❖ Какие ближайшие и отдалённые последствия у данной проблемы?
- ❖ Есть ли возможность решить проблему самостоятельно, без привлечения других?



❖ Будет ли решение проблемы временным или окончательным?

## 2. Вы справитесь. Вы делали это раньше.

Вы уже были в бесчисленном множестве сложных ситуаций в своей жизни и преодолеваете их снова и снова. У вас есть все силы, чтобы справиться и победить и на этот раз. Да, на этот раз другая проблема, но опыт борьбы универсален и он растёт с каждой трудностью, которую вы переживаете. Беда в том, что мы часто недооцениваем свою устойчивость и внутреннюю силу. Суть борьбы в конечном итоге - это поверить в себя и доказать себе.



## 3. Будьте требовательными прежде всего к себе! Для этого:

- ❖ не требуйте от других того, 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.

## 4. Имейте мужество уступать, если вы не правы.

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

## 5. 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.

## 6. 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).

## 7. В любой ситуации ищите положительные моменты.

Ситуацию нужно:

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

## 8. Примите новый жизненный опыт.

Нравится вам это или нет, но у всего происходящего с нами есть причина и цель. Иногда это очевидно и лежит на поверхности, иногда нам придётся потратить немало времени и усилий, чтобы понять глубинный смысл происходящего. Лучше верить в то, что в ваших трудностях и негативном опыте есть что - то, что сделает вас лучше и сильнее, чем злиться на себя и окружающий мир.

