*Рекомендации, которые можно использовать   
для выхода из трудной жизненной ситуации*

*Человек страдает не столько от того,****что*** *происходит, сколько от того,****как он оценивает*** *происходящее.*

*Монтень*

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.