

Рекомендации педагога-психолога



по преодолению трудной ж изненной ситуации

**Большие несчастья
не бывают продолжительными,
а малые не стоят внимания.**

Д. Леббок

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

Монтень

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, приспособившись, «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;
- умеете 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!

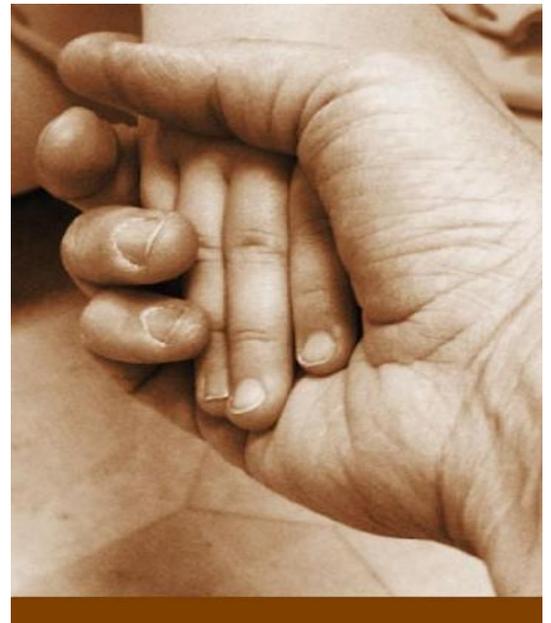
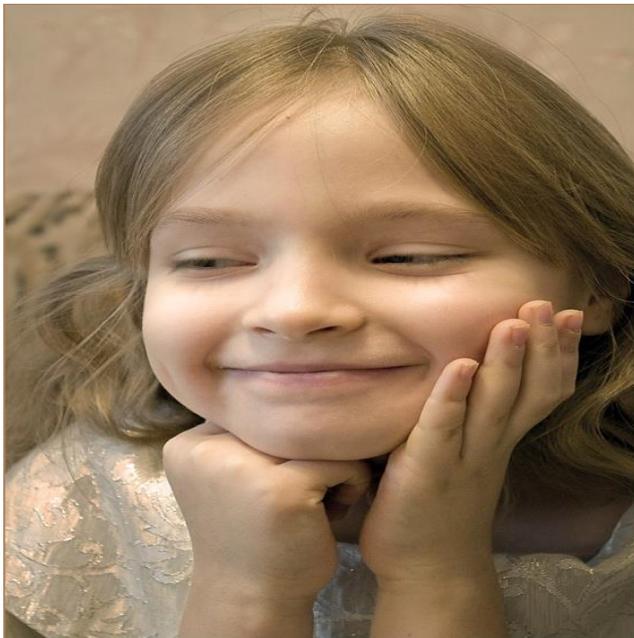
Опыт человечества свидетельствует:

- 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!

"Стресс-тест"

Чтобы выяснить, насколько вы близки к стрессу, вам необходимо прочитать утверждения и выразить степень своего согласия с ними, используя следующую шкалу:

- почти никогда (1 балл);
- редко (2 балла);
- часто (3 балла);
- почти всегда (4 балла).

1. Меня редко раздражают мелочи.
2. Я нервничаю, когда приходится кого-то ждать.
3. Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею.
4. Когда я сержусь, то могу кого-нибудь обидеть.
5. Не переношу критики, выхожу из себя.
6. Если в транспорте меня толкнут, то отвечаю тем же или говорю что-нибудь грубое.
7. Все свое свободное время чем-нибудь занят.
8. На встречу всегда прихожу заранее или опаздываю.
9. Не умею выслушивать, вставляю реплики.
10. Страдаю отсутствием аппетита.
11. Часто беспокоюсь без всякой причины.
12. По утрам чувствую себя плохо.
13. Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.
14. И после продолжительного сна не чувствую себя нормально.
15. Думаю, что сердце у меня не в порядке.
16. У меня бывают боли в спине и шее.
17. Когда сижу за столом, барабаню пальцами по столу и покачиваю ногой.
18. Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю.
19. Думаю, что я лучше многих.
20. Я не соблюдаю диету.

Шкала оценки:

30 баллов и меньше. Вы живете спокойно и разумно, успеваете справиться с проблемами, которые возникают. Вы не страдаете ни ложным честолюбием, ни чрезмерной скромностью. Эти люди часто видят себя в розовом свете.

31–45 баллов. Ваша жизнь наполнена деятельностью и напряжением, страдаете от стресса как в положительном смысле этого слова (т.е. у вас есть стремление чего-нибудь достигать), так и в отрицательном. По всей видимости, вы не измените образа жизни, но оставьте немного времени и для себя.

46–60 баллов. Ваша жизнь — беспрестанная борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Для вас важно мнение других, и это держит вас в состоянии стресса. Если будете продолжать в том же духе, то многого добьетесь, но вряд ли это доставит вам радость. Избегайте лишних споров, усмиряйте свой гнев, вызванный мелочами. Не пытайтесь добиваться всегда максимального результата. Время от времени давайте себе полную

передышку.

61 балл и больше. Вы живете, как водитель машины, который одновременно жмет на газ и на тормоз. Поменяйте образ жизни. Стресс, которому вы подвержены, угрожает и здоровью, и вашему будущему.

«Как себя вести в сложных жизненных ситуациях»

ПРИЕМЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В СЛУЧАЯХ НЕУДАЧ

Здесь будут приведены приемы, которые люди используют в случае, когда для преодоления трудных жизненных ситуаций уже не осталось возможности их решить. То есть человек попавший в неприятную ситуацию предпринял все усилия для того, чтобы ее как то решить, но проблема осталась нерешенной и у него нет другого выбора, как просто признать, что он потерпел неудачу. Это поражение он переживает как крушение личности, ведь он поставил перед собой трудную задачу, приложил столько сил, надеялся, да еще и видел ее решение как часть будущей жизни. Если человек не переживал серьезных неудач и провалов до этого времени, он чрезмерно уязвим. В подобной ситуации человек пытается любым образом сохранить или восстановить хорошее к себе отношение, чувство собственного благополучия и достоинства.

Наиболее часто в таких случаях люди пытаются обесценить неудачу, задействовав механизмы психологической защиты, которые помогают снизить груз эмоциональных переживаний и не требуют от них болезненного пересмотра отношения к себе. Среди таких приемов можно выделить:

Обесценивание объекта. Не сумев найти выход из сложной ситуации, в данном случае не сумев достичь важной цели (выйти замуж, поступить в институт, защитить диссертацию и т.д.), человек понижает ее значимость. Таким образом, он обесценивает свою неудачу («А надо ли мне это?», «Это не самое главное в жизни») и вписывает трудную ситуацию в свою биографию как незначительный эпизод.

Корректировка своих надежд и чаяний. Так как неудача для большинства людей неприятное и тяжело переживаемое событие, лишаящее человека того что ему надо, он может прибегнуть к коррекции надежд и ожиданий. Часто это приводит к минимизации потребностей. Безусловно, такой способ спасает от неудач, сглаживает неприятные ощущения и переживания, но он обедняет будущее и ни как не повышает уважение себя как личности.

Акцептация — принятие ситуации, такой, как она есть в действительности. В психологии этот прием иногда называют «терпением» или еще чаще используют словосочетание «отпустить ситуацию» (т.е. прекратить не

приносящие результата действия по изменению сложной ситуации). Это не молчаливый ответ на тяжелые жизненные обстоятельства, а осознанное решение, принимаемое после анализа жизненной ситуации и сравнения собственного тяжелого положения с еще худшим положением других людей. Эта техника может быть применима в ситуации инвалидности или тяжелого заболевания.

Положительное толкование своей ситуации. Эта техника похожа на предыдущую. Она заключается в использовании вариантов сравнения: люди сравнивают себя с кем-то, кто находится в еще более шатком положении («сравнение идет вниз»), или вспоминает о своих заслугах и успехах в иных областях: «Да, это у меня не получилось, но зато...» («сравнение идет вверх»). Помните, у одной из героинь популярного фильма Э. Рязанова «Служебный роман», были такие защитные фразы: «Я живу за городом, но зато рядом с электричкой», «У моего мужа была язва желудка, но зато операцию делал сам Вишневский» и т.п.

В жизни каждого из нас бывают трудные жизненные ситуации. Даже в самые безмятежные времена мы сталкиваемся с трудностями. Для одного это поиск работы или смена места жительства, для другого – собственная болезнь или болезнь близкого человека, развод или уход из жизни близких и родных людей. Так было и будет всегда. Трудные жизненные ситуации возникают в жизни детей и взрослых, целых семей и народов.

Рекомендации

- Находясь в трудной жизненной ситуации, не замыкайтесь в себе. Рядом всегда найдется человек, способный выслушать и понять. Став на путь молчания, вы отказываете друзьям в возможности выслушать вас и разделить ваши чувства и обрекаете себя на еще большую изоляцию и одиночество.
- Постарайтесь найти свое место в мире, обозначьте новые интересные цели, продумайте пути их достижения.
- Переключитесь на другие аспекты жизни. Во время переживаний человек поглощен негативными мыслями; ему кажется, что в будущем его ничего хорошего не ждет. На самом деле, возможность отпустить свои переживания дарует человеку чувство обновления, духовного преображения, возможности изменения к лучшему.
- Проявляйте свои чувства, не скрывайте отчаяния, плачьте, если хочется, смейтесь, не игнорируйте свои эмоциональные потребности.
- Следите за своим здоровьем, по возможности хорошо питайтесь, ибо ваше тело после истощающего переживания нуждается в подкреплении.

- Уравновесьте работу и отдых.
- Пройдите медицинское обследование, если будет в этом необходимость.
- Проявите к себе терпение. Вашему телу, уму, вашей душе потребуется время и усилие для восстановления после переживания тяжелой ситуации.
- Помогайте другим.
- Делайте то, что необходимо, но отложите важные решения. Начните с малого. Это поможет вам восстановить чувство уверенности.

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 можно посоветовать консультацию по телефону. Телефонное консультирование это беседа с психологом обеспечивающая анонимность и особую доверительность. Психолог, изучивший руководство по телефонному консультированию, способен дистанционно разобраться в ваших проблемах и помочь вам преодолеть трудности, не хуже, чем если бы вы пришли на прием.