

## РЕКОМЕНДАЦИИ, КОТОРЫЕ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ ВЫХОДА ИЗ ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ

### 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.

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.



КГУ «Вечерняя школа отдела образования по Атбасарскому району  
управления образования Акмолинской области»

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ



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

2021 год