

РЕКОМЕНДАЦИИ, КОТОРЫЕ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ ВЫХОДА ИЗ ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ

1. Умейте отвлечься от забот и неприятностей.

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!**

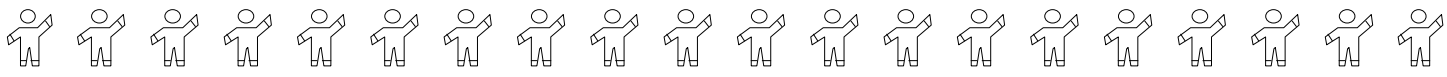
2. Будьте требовательными прежде всего к себе!

- 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, 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.

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.

