

## 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.**

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:

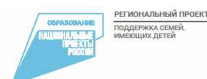
- не оставайтесь наедине со своими неприятностями и горем;
- ищите людей, способных вам помочь;
- будьте сами чуткими, милосердными и мудрыми.

## 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.



МБУ «Образовательный центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»  
Залегощенского района Орловской области



## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ



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

303560 Орловская область  
пгт. Залегощь, ул. М.Горького, 26  
Телефон (848648) 2-26-94

ПОДГОТОВИЛА:  
СОЦИАЛЬНЫЙ ПЕДАГОГ  
ВОРОНОВА Е.Н.

ЗАЛЕГОЩЬ, 2021 г

