

## 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, поищите способ отвлечься от тяжелых мыслей (может помочь ваше любимое хобби; если ничего не помогает, обратитесь за помощью к психологу);
- ни в коем случае не срывайте свое плохое настроение на окружающих;
- не преувеличивайте свою неприятность, не превращайте ее в «мировую катастрофу» (контролируйте свои эмоции);
- 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, во всем есть свои пределы!
- не стремитесь переделать окружающих людей на свой лад;
- находите в каждом человеке положительные качества и опирайтесь на них при общении с ним.

**3. Гнев – плохой советчик и непригодный способ общения с другими людьми.** Для того чтобы избежать гнева:

- учитесь не доводить себя до гнева. Впадая в гнев, остановитесь, попросите тайм-аут у партнера по общению;
- проанализируйте ситуацию, которая привела к негативным эмоциям, и вы увидите, что ваша вина не меньше других;
- вспышка гнева никогда не приносит душевного облегчения, а влечет за собой еще большие неприятности в общении;
- лучшая разрядка для гнева – физическая работа: разряжайтесь не словом, а трудом, творческой деятельностью (поможет домашняя уборка, стирка, физические упражнения, пробежка и т.п.).

**4. Если поняли, что вы не правы, имейте храбрость уступить.** Следует помнить:

- упрямство свидетельствует о капризности и незрелости человека;
- умейте внимательно выслушать своего партнера по общению, уважайте его мнение;
- будьте самокритичны к своей точке зрения: не считайте свой взгляд всегда правильным. Может и вы ошибаетесь?

**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, у всех есть свои плюсы и минусы;

- не думайте, что вы лучше всех или хуже всех, выработайте у себя адекватную самооценку, не принижающую себя и других людей (здесь может помочь психолог).

**6. Не держите в себе негативные мысли и не копите неприятности внутри себя.** Чтобы себе помочь в этом:

- не оставайтесь наедине со своими неприятностями и переживаниями;

- найдите людей, способных вам помочь, как физически, так и морально;

- будьте сами чуткими, милосердными и мудрыми по отношению к людям.

**7. В любой ситуации ищите положительные моменты.** Для этого:

- осознайте трезво возникшую ситуацию;

- примите факт того, что она возникла в вашей жизни;

- поверьте в то, что у вас есть возможности справиться с трудной ситуацией своими силами, отыскав свои личные потенциалы.

*Если ваши мысли зашли в тупик, обратитесь к психологам колледжа Волошенко Юлии Вячеславовне и Артеменко Анастасии Германовне, написав письмо на адрес электронной почты: [psikholog\\_tmk@mail.ru](mailto:psikholog_tmk@mail.ru).*