

Как себя вести в сложных жизненных ситуациях



Подготовил учитель Казмирук В. В.



POSTED AT WWW.ELLF.RU
MOTIVATORS.RU

А Счастье ведь и в том, что ТЫ
живешь на этом свете! Ты удивительно счастливый человек!



Счастливым человеком - это
человек с определенным набором установок, а не обстоятельств.

*Научись
радоваться
тому, что
имеешь, и,
однажды, ты
ощутишь себя
счастливейшим
человеком!..*



Сложная жизненная ситуация — это ситуация, напрямую нарушающая жизнедеятельность человека, которую он не способен самостоятельно преодолеть.



Техники поведения, которые чаще всего люди используют в трудных ситуациях

- ***самопоражающее поведение (наркомания, алкоголизм, суицид, депрессия)***



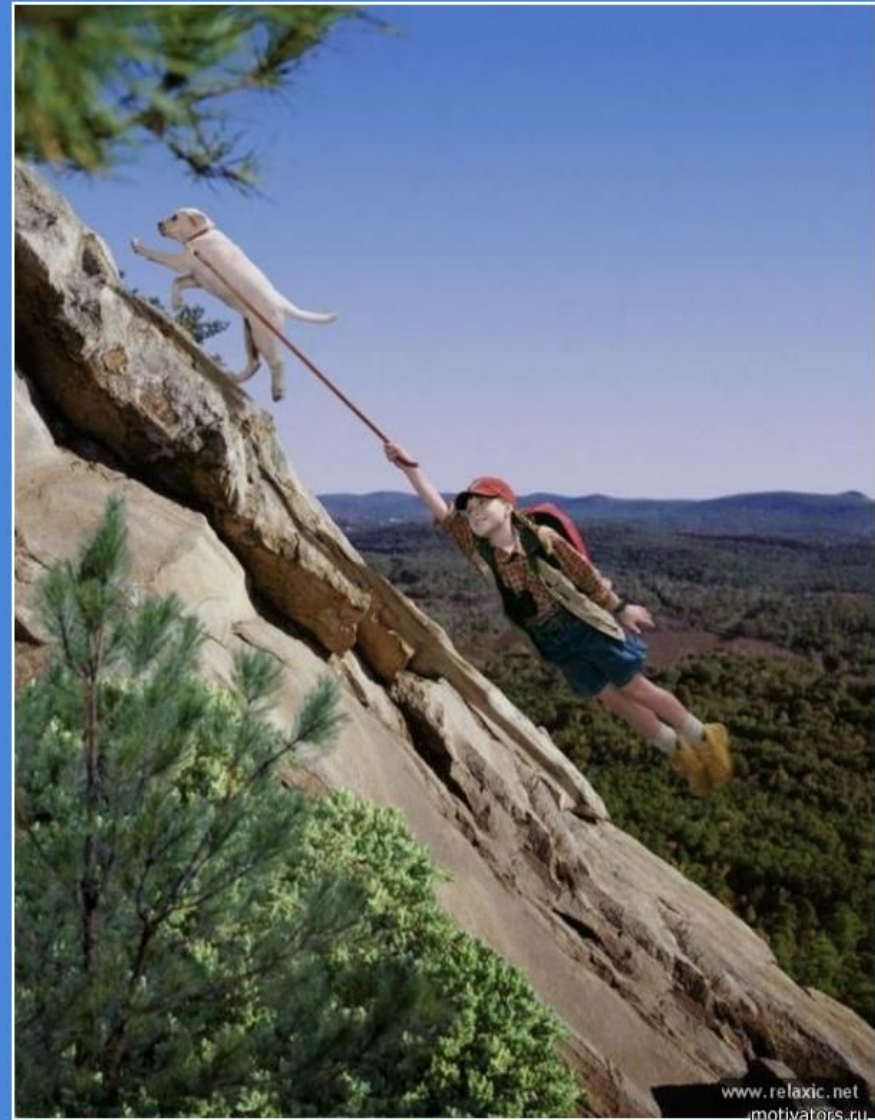
Приемы защиты

- *подавленность,*
- *молчаливое смирение,*
- *депрессия,*
- *избегание сложных жизненных ситуаций,*
- *подавление мыслей о причине и источнике возникшей трудности.*



Преодоление — действия, нацеленные на достижение успеха, на изменение и преодоление трудностей.

Они связаны с затратой энергии и с определенными усилиями; предполагают интенсивные раздумья направленные на решение сложной ситуации, высокий уровень психической саморегуляции, поиск необходимой информации и привлечение к решению проблемы других людей.



Трудности порождают в нас способности, необходимые для их преодоления. У. Филлипс.

Приспособление к базовым моментам ситуации



Выбрать себе роль и вести себя в соответствии с нею



**Отожествление себя с более
удачливыми людьми или
отождествление с серьезными и
влиятельными объединениями и
организациями**



**Техника
выявления границ
собственных
возможностей**



Предугадывание и предвосхищение событий



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.



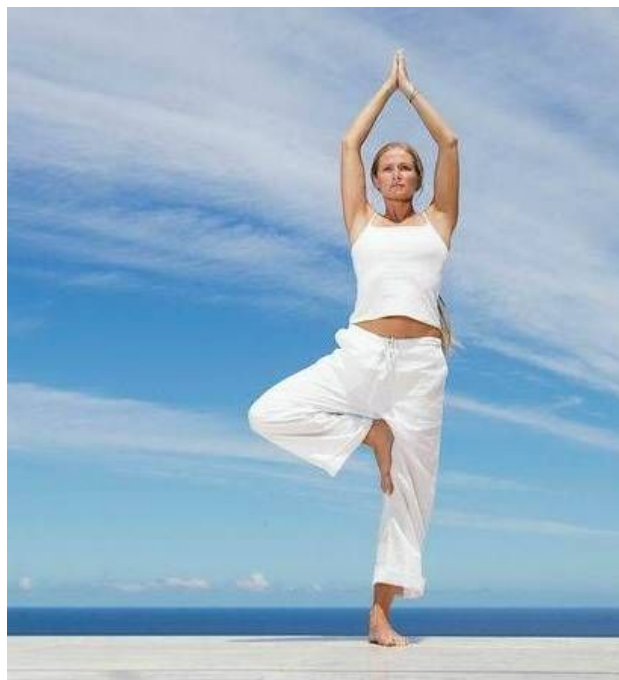
Переключиться на другие аспекты жизни.

Уравновесьте работу и отдых



Следите за своим здоровьем, по возможности хорошо питайтесь, ибо ваше тело после истощающего переживания нуждается в подкреплении.

Пройдите медицинское обследование, если будет в этом необходимость



Правила здорового образа жизни



**Проявите к себе терпение. Вашему телу, уму, вашей душе
потребуется время и усилие для восстановления после
переживания тяжелой ситуации**

**Делайте то, что
необходимо, но
отложите важные
решения. Начните с
малого. Это поможет
вам восстановить
чувство уверенности.**



**Стремись к вершине
даже когда не миновать падения...**

www.kyiv.ua



Творите добро
и оно к вам
обязательно
вернется!

©Вергилий



*Самое великое счастье в жизни человека -
спасти чью-то жизнь!*

