

Как преодолеть трудную жизненную ситуацию?

Каждый человек может столкнуться с ситуацией, с которой трудно справиться самостоятельно. Тяжелые болезни, инвалидность, сиротство, безработица, отсутствие определенного места жительства - все это и многое другое может выбить из привычного ритма жизни, вызвать отрицательные эмоции, переживания, иметь негативные последствия для развития личности.

Познакомьтесь с рекомендациями, которые помогут сделать самостоятельные шаги в преодолении трудной жизненной ситуации и приблизят Вас к счастливой жизни.

Спросите себя:

- **чего я хочу сейчас?** Не пугайтесь мысли "ничего не хочу", сосредоточьтесь на текущем моменте. Ответьте себе, какой конкретной мелочи Вам бы сейчас хотелось (например, побыть одному, в тишине и т.д.);
- **что я могу для себя сделать сейчас?** Обычно это совсем небольшие действия, однако они запустят механизм спасения самого себя.



Что полезного может дать мне эта ситуация? Отвечая на этот вопрос помните, что в любой ситуации есть что-то, что Вам сейчас необходимо. Важно уметь это находить.

Постарайтесь найти в себе те качества, которые Вас больше всего привлекают в других людях. Позвольте проявиться этим качествам, развивайте их в себе. Именно они Вам сейчас нужны.



Научитесь просить о поддержке. Не замыкайтесь в себе, откройтесь близкому человеку.

Представьте самый лучший сценарий своей жизни и старайтесь двигаться в выбранном направлении. Помните, трудности неизбежны, но преодолимы!

Обратитесь к личному опыту. Вспомните ситуации, когда Вам удалось чего-то добиться или когда безнадежное дело обернулось удачей. Сделайте для себя вывод: Вы решали более сложные проблемы, а значит справитесь и с этой.



Главное управление по образованию
Витебского облисполкома

ВОСПЦ

ГУО «Витебский областной
социально-педагогический центр»

ПОДГОТОВЛЕНО ПО МАТЕРИАЛАМ Н.Л. ПУЗЫРЕВИЧ
"КАК ПЕРЕЖИТЬ КРИЗИСНУЮ СИТУАЦИЮ"
("ДИАЛОГ" № 4 (57), 2015)

ГУО «Витебский областной социально-педагогический центр»



Основной отдел координации деятельности СПЦ и деятельности учреждений образования, подчиненных главному управлению по образованию Витебского облисполкома