

ЕСЛИ ТЫ ПОПАЛ В ТРУДНУЮ ЖИЗНЕННУЮ СИТУАЦИЮ

В жизни каждого из нас возникают трудные жизненные ситуации, и все мы по-своему реагируем на неприятности и по-разному ищем выход из сложной ситуации.

Одни мирятся и приспособиваясь «плывут по течению». Другие ищут выход из трудной жизненной ситуации с помощью действий направленных на преодоление проблем и неприятностей. Сложная жизненная ситуация всегда характеризуется несовпадением между тем, что мы хотим (достичь, сделать и т.п.), и тем, что мы можем. Трудные жизненные ситуации вызывают неприятные эмоции и поэтому становятся эмоционально труднопереносимыми.

Как можно выйти из трудной жизненной ситуации?

Не вините себя.

Склонность винить себя во всех своих неудачах — это не выход, ведь вы можете быть ответственны за себя и свои поступки. А значит, только вы можете изменить свою жизнь, выбрать правильное решение, найти выход из ситуации.

Не торопитесь.

Трудные жизненные обстоятельства способны вызвать тревогу, панику, раздражение, а эти факторы могут выбить из колеи и не помогут сделать правильный шаг в сторону решения проблемы.

Не принимайте решений «на горячую голову», сделайте передышку. Постарайтесь расслабиться — прогуляйтесь, полежите в ванной, выпейте травяной чай.

Найдите источник бед.

Необходимо точно определить, какие чувства вы испытываете. При сильной обиде, злости, ревности разум не позволяет воспринять действительность правильно. Необходимо помнить, что все пройдет и ваши трудности уже через некоторое время будут восприниматься как пустяки.

Поймите, в чем проблема.

Не помешает тут и ручка с бумагой, ведь за мыслями часто не угонишься — а тут все будет структурировано. Вам нужно полностью описать сложившуюся трудность, а потом выяснить ее самый плохой исход. Если вы уже знаете худший вариант — это лучше, чем неизвестность. Затем вам нужно написать самый хороший исход ситуации. В соответствии с ним уже напишите план действий, который поможет достичь этого благоприятного исхода.

Если же вы не знаете исход проблемы, то придумайте ее вероятные варианты, а затем по мере течения жизни у вас будет конкретизироваться факторы и может вы сможете повлиять на ситуацию.

Не живите в подавленном состоянии, отвлекайтесь, займитесь тем, чем нравится, отдохните.

Воспринимайте трудную ситуацию как важный жизненный опыт.

Поиск — вот что требуется при любой проблеме, ведь выходов всегда много. Превращайте энергию трудностей в свое русло.

Где найти помощь в трудной ситуации?

1. Близкие люди, окружающие тебя. Семья, школа, твой классный руководитель, психолог, медицинский работник, заместитель директора по воспитательной работе, директор тебе помогут добрым советом, постараются разобраться в ситуации, подключить дополнительные организации при необходимости.

2. Телефон доверия. Единый общероссийский номер детского телефона доверия **8-800-2000-122**. (твои имя и фамилия остаются неизвестными для консультанта):

- консультант выслушает без осуждения и поддержит;
- поможет тебе разобраться в своих чувствах и поступках;
- поможет тебе найти свой выход из ситуации.

3. Инспекции по делам несовершеннолетних:

- если необходимо, тебе обеспечат медицинское обследование и лечение;
- примут меры для немедленного прекращения насилия;
- если обидчик нарушил закон, об этом сообщат в полицию.

4. Интернет-сайты:

<http://www.52.mchs.gov.ru>

<http://www.nosuicid.ru>

<http://www.pobedish.ru>

<http://kartinamira.info>

<http://www.samorazwitie.ru>

- ✓ Даже в самой сложной ситуации мы можем приобрести ценный опыт.
- ✓ Успокойся, действовать сгоряча - не лучший выход.
- ✓ Постарайся справиться с негативными эмоциями.
- ✓ Вспомни принцип Барона Мюнхгаузена: безвыходных ситуаций не бывает. Выход есть всегда, даже если сразу он не очевиден.
- ✓ Оцени ситуацию. Придумай и запиши не менее пяти выходов из неё.
- ✓ Подумай, к каким результатам ты придёшь в результате того или иного решения.

- ✓ Честно ответь себе на вопрос: «Устраивает ли тебя такой вариант событий?».
- ✓ Постарайся найти такой решение, которое не только хорошо для тебя, но и не ущемляет интересов других людей.
- ✓ Если находишься в сильном затруднении, обратись за помощью к близким. Хочешь сохранить инкогнито — напиши письмо в почту доверия или позвони.
- ✓ Знай, ты не один, многие люди переживали такие же или похожие ситуации и сумели совладать с ними.
- ✓ Не отчаивайся, ты справишься и приобретёшь новый жизненный опыт.