

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ СО СЛОЖНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СИТУАЦИЕЙ

1. Принятие ситуации.

Осознайте - что случилось, то случилось.

2. Что меня пугает и расстраивает в данной ситуации

Описать все негативные мысли и ощущения. Постараться при этом их максимально прочувствовать. Чем лучше Вы прочувствуете негативные эмоции, тем меньше Вы будете их ощущать в дальнейшем.

3. Осознайте, что могло быть хуже

Осознать, что могли произойти вещи и похуже, что это далеко не

самый плохой вариант развития событий. Если Вы думаете, что хуже не бывает, то заблуждаетесь. Просто хорошо подумайте.

4. Найдите как минимум 3 выгоды из данной ситуации.

Это может быть возможность взглянуть под другим углом на мир и получить принципиально новое миропонимание. Что нового и хорошего может произойти в жизни, благодаря случившемуся. В этом состоянии к Вам могут прийти новые полезные и даже жизненно важные идеи. Выводы о жизни и т.д.

5. Подумайте, какой страх мешает создать желаемое.

Наш страх наисильнейший магнит, для того, чего мы боимся. Страх – та мысль, которая постоянно вертится у вас в голове. Если не выбросите этот страх, то оно случится.

Осознайте, почему вы боитесь, поменяйте установку, придумайте убеждения в противовес страхам, повторяйте оптимистическую установку несколько раз в день и избежите всех неприятностей.

6. Принять все возможные варианты дальнейшего развития событий.

Решите, что вы будете делать в ближайшее время. То есть, какие действия вы будете предпринимать. Ничего не делать – это тоже вариант. Важно чтоб Вы сознательно что-то для себя решили.

Для этого Вам в уме надо представить все возможные сценарии развития события и внутренне их принять. Рассмотрите все возможные сценарии.

Возьмите листок бумаги и пишите все способы решения задачи, какие вам придут в голову. Не задумывайтесь над целесообразностью того или иного метода. Сейчас ваша цель – набросать список как можно длиннее.

7. Определите Ваши желания. Решите чего Вы хотите. Что Вы хотите, чтобы произошло?

Выберете для себя один сценарий. И скажите себе мысленно **«Я хочу, чтобы так произошло. Я выбираю этот сценарий. Я хочу, чтобы произошло так... опишите, то что Вы хотите.**

- Не унывай! Унывающий обречен на неудачи.
- Не бойся! Трус обречен на поражение.
- Трудись! Другого пути к успеху не дано!
- Думай! Думай до поступка, думай, совершив поступок – и ты научишься не совершать ошибок, накопишь опыт.
- Не лги! И ты будешь иметь друзей. Не обманывай и себя, помни о психологической защите!
- Научись смотреть на себя и свои поступки как бы со стороны, глазами других. И ты многое поймешь, избежишь многих бед, добьешься уважения людей.
- Оставайся всегда и во всем самим собой и иди своим путем. В этом случае ты состоишься как личность и достигнешь желаемого. В противном случае ты всегда будешь

лишь попутчиком и придешь к тому, чего хотят другие, а не ты сам.

- Избегай злых людей, ибо зло заразительно.
- Будь благодарен родителям, бабушкам, дедушкам, людям, сделавшим тебе добро. Неблагодарность – тяжкий грех.
- Слушай старших, и ты избежешь многих бед.

- **Что или кто могут вас поддержать?**
- - Вас может поддержать семья? Да
- - Вас могут поддержать друзья? Да
- - Вас могут поддержать одноклассники? Да
- - А может поддержать старший? Учитель? Да

Тел. доверия: 8-800-2000-122