

## Советы психолога обучающимся: «Преимущества жизнестойкости»

МИР изменяется очень быстро. В нем может существовать только человек, который сможет быстро приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям жизни. Все же в области человеческих взаимоотношений должны присутствовать те постоянные неизменные законы, на которые человек может опереться для плодотворного общения с другими людьми.

Что такое нравственная основа взаимоотношения людей? Каким образом можно отстаивать свое личное «Я», не пренебрегая чужими целями? Как научиться владеть собой в различных стрессовых ситуациях, чтобы не разрушить свое здоровье или здоровье окружающих вас людей?

Стресс – это реакция нашего организма на любое предъявленное ему требование. Жить без стрессов не может никто, но разумному поведению в стрессовой ситуации может научиться каждый. Неудовлетворенность жизнью, хронический разрыв между желаниями и возможностями, длительные нервные перегрузки способны разрушить самый крепкий организм. Так что в утверждении, что «все болезни от нервов» есть немалая доля истины.

### *Тест «Состояние вашей нервной системы»*

С помощью этого теста вы сможете проверить состояние вашей нервной системы.

1. Хлопаете ли дверью, когда выходите из квартиры?
2. Раздражают ли вас расставленные в комнате вещи, задеваете ли вы их, ходя по ней?
3. Теряете ли вы самообладание в споре?
4. Размахиваете ли при разговоре руками?
5. Прерываете ли вы собеседника при разговоре?
6. Вы не можете удерживать кончиками пальцев лист бумаги так, чтобы он не дрожал?
7. Говорите ли вы иногда сам с собой?
8. Обижаетесь ли вы по пустякам?
9. Долго ли вы не можете заснуть вечером?

*Интерпретация:* Если на все вопросы вы ответили «Да», знайте: ваше нервное напряжение перешло все границы.

Если вы ответили «Да» 7 раз – намечается тенденция «жить на нервах», что к хорошему не приведет.

Если среди ваших ответов только три «Да», то вы можете считать нервную систему в порядке.

### *Советы: как вести себя в нестандартных и конфликтных ситуациях*

Как же научиться выходить из неприятных ситуаций наименьшими потерями? Вот несколько простых приемов, которые помогают справиться с нестандартными ситуациями.

1. Попробуйте много раз осмыслить происходящее событие, чтобы привыкнуть к будущей ситуации. Как известно, привычное и знакомое волнует меньше, чем неизвестное и неопределенное.
2. Мысленно проанализируйте решение ситуации, и вы придете к выводу: «Я решал более сложные задачи, справлюсь и с этой». Однако надо помнить, что этот прием может подвести излишне самоуверенных, если не подготовиться к решению задачи как следует.
3. Заранее подготовив себя к возможным неудачам, внутренне пережив ее, вы сохраните присутствие духа, если оправдаются мрачные прогнозы.

А еще нужно уметь отключаться от неудач и неприятностей, забывать о них хотя бы на время. Китайский философ Конфуций говорил, что быть обманутым и ограбленным – это значительно меньшая беда, чем помнить об этом.

Но если с вами случилась беда или неожиданная неприятность, то в такой момент велик риск, поступить необдуманно и спонтанно. Не нужно торопиться действовать, особенно если вы очень раздражены или разозлены. «Гнев плохой советчик», - говорили в древности. Организм под воздействием стресса подготовился к защите. Усталость вытеснит душевную тяжесть и нервное напряжение уменьшится, если вы в это время возьметесь за физическую работу. Случившаяся неприятность не исчезнет, но вы сможете все спокойно обдумать и принять оптимально верное решение.

При общении с другим человеком, помните, что каждый считает себя умным человеком, поэтому не стремитесь оскорбить другого пренебрежением или жестами и словами.

В первую очередь, состояние конфликта губительно самого конфликтующего, все конфликтные ситуации нужно уметь разрешать спокойно, мирным путем.

#### *Притча о жизнестойкости.*

Однажды расстроенный ученик сказал Мастеру: - Учитель, я устал, у меня такая тяжелая жизнь, такие трудности и проблемы, я все время плыву против течения, у меня нет больше сил, что мне делать?

Учитель вместо ответа поставил на огонь три одинаковых емкости с водой. В одну емкость бросил морковь, в другую - положил яйцо, а в третью - насыпал кофе. Через некоторое время он вынул из воды морковь и яйцо и налил в чашку кофе из 3-й емкости. - Что изменилось? - спросил он ученика.

- Яйцо и морковь сварились, а кофе растворилось в воде, - ответил ученик.

- Нет, - сказал Учитель - Это лишь поверхностный взгляд на вещи.

- Посмотри - твердая морковь, побывав в кипятке, стала мягкой и податливой. Хрупкое и жидкое яйцо стало твердым. Внешне они не изменились, они лишь изменили свою структуру под воздействием одинаково неблагоприятных обстоятельств - кипятка.

Так и люди - сильные внешне могут расклеиться там, где хрупкие и нежные лишь затвердеют и крепнут.

- А кофе? - спросил ученик. О! Это самое интересное! Кофе полностью растворилось в новой враждебной среде и изменило ее - превратило кипяток в великолепный ароматный напиток. Есть особые люди, которые не изменяются в силу обстоятельств - они изменяют сами обстоятельства и превращают их в нечто новое и прекрасное, извлекая пользу и знания из ситуации.

#### *Преимущества жизнестойкости*

- Жизнестойкость придаёт силы – для преодоления препятствий и противодействий.

- Жизнестойкость даёт толчок – к развитию способностей.

- Жизнестойкость даёт освобождение – от оков неуверенности, комплексов и пессимизма.

- Жизнестойкость обеспечивает уважение – к людям и жизни.

- Жизнестойкость даёт возможности – проявить лучшие свои человеческие качества.

(Использованы материалы из программы «Цени свою жизнь»)