

РЕКОМЕНДАЦИИ, КОТОРЫЕ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ ВЫХОДА ИЗ ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ

1. Умейте отвлечься от забот и неприятностей. Для этого необходимо помнить:

- как бы ни были велики обрушившиеся на вас неприятности, поищите способ отвлечься от тяжелых мыслей (может помочь ваше любимое хобби; если ничего не помогает, обратитесь за помощью к психологу);

- ни в коем случае не срывайте свое плохое настроение на окружающих;

- не преувеличивайте свою неприятность, не превращайте ее в «мировую катастрофу» (контролируйте свои эмоции);

- что бы ни случилось в жизни, помните – **ЖИЗНЬ ПРОДОЛЖАЕТСЯ!**

2. Будьте требовательными, прежде всего, к себе! Для этого:

- не требуйте от других то, на что сами не способны;

- не ожидайте от других того, чего не можете дать сами;

- не будьте чрезмерно требовательны, во всем есть свои пределы!

- не стремитесь переделать окружающих людей на свой лад;

- находите в каждом человеке положительные качества и опирайтесь на них при общении с ним.

3. Гнев – плохой советчик и непригодный способ общения с другими людьми. Для того чтобы избежать гнева:

- учитесь не доводить себя до гнева. Впадая в гнев, остановитесь, попросите тайм-аут у партнера по общению;

- проанализируйте ситуацию, которая привела к негативным эмоциям, и вы увидите, что ваша вина не меньше других;

- вспышка гнева никогда не приносит душевного облегчения, а влечет за собой еще большие неприятности в общении;

- лучшая разрядка для гнева – физическая работа: разряжайтесь не словом, а трудом, творческой деятельностью (поможет домашняя уборка, стирка, физические упражнения, пробежка и т.п.).

4. Если поняли, что вы не правы, имейте храбрость уступить. Следует помнить:

- упрямство свидетельствует о капризности и незрелости человека;

- умейте внимательно выслушать своего партнера по общению, уважайте его мнение;

- будьте самокритичны к своей точке зрения: не считайте свой взгляд всегда правильным. Может и вы ошибаетесь?

5. Мы – люди, и всем нам присущи недостатки.

Каждому из нас требуется уяснить:

- нельзя быть совершенством во всем, каждый из нас в чем-то силен и в чем-то слаб, у всех есть свои плюсы и минусы;

- не думайте, что вы лучше всех или хуже всех, выработайте у себя адекватную самооценку, не принижающую себя и других людей (здесь может помочь психолог).

6. Не держите в себе негативные мысли и не копите неприятности внутри себя:

- не оставайтесь наедине со своими неприятностями и переживаниями;

- найдите людей, способных вам помочь, как физически, так и морально;

- будьте сами чуткими, милосердными и мудрыми по отношению к людям.

7. Развивайте позитивное мышление.

В любой ситуации ищите положительные моменты. Для этого:

- осознайте трезво возникшую ситуацию;

- примите факт того, что она возникла в вашей жизни;

- поверьте в то, что у вас есть возможности справиться с трудной ситуацией своими силами, отыскав свои личные потенциалы.

Если ваши мысли зашли в тупик, обратитесь к психологу колледжа – Кулишенко Ольге Викторовне, обратившись :

1) По телефону:

- по контактному телефону (8482) 22-18-60, тел/факс (8482) 22-18-71- секретарь запишет ваш вопрос и перенаправит его психологу. Ответ вы можете получить по оговоренному с секретарем каналу обратной связи : телефону, эл. почте, в личном сообщении социальной сети.

2) Официальная группа "Вконтакте" https://vk.com/tipk_63 - станьте членом нашей группы, в меню справа выберите "Написать сообщение", представьтесь, напишите ваш вопрос. Ваш вопрос не будет доступен участникам группы- он попадет в обработку непосредственно администратору группы, далее будет перенаправлен психологу колледжа. Ожидайте ответ в личных сообщениях или по телефону.

3) Вы можете отправлять вопросы на официальную почту колледжа: tipk@edu.tgl.ru с пометкой «Вопрос психологу» Ответ будет отправлен на электронную почту, с которой пришел запрос.

4) Вы можете отправлять вопросы в окне "Обращения граждан" на официальном сайте ГАПОУ СО "ТИПК" <http://www.tipk.ru/home/feedback/> . Начать вопрос нужно с фразы «Вопрос психологу». Ответ будет отправлен на электронную почту, с которой пришел запрос.

Всегда буду рада и готова оказать вам психологическую помощь и поддержку.

Желаю всем нам крепкого здоровья и спокойствия.