

Рекомендации учащимся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации

Каждый из Вас попадал в трудную жизненную ситуацию или был наблюдателем, иногда не в силах помочь человеку. А может кто-то уже свыкся со своими трудностями, потерял надежду на возможность что-либо изменить и...смирился со своей «судьбой». Трудная жизненная ситуация возникает тогда, когда человек пытается обычными, типичными для него способами решить нетипичную, новую для него, стрессовую ситуацию. И когда вы раз за разом в совершенно новой для вас ситуации совершаете одни и те же действия в надежде, что все как-то само собой уладится, вы все глубже вгоняете себя в стресс и некое бессознательное состояние. Причины, по которым сложные жизненные ситуации возникают множество.

Отказ принять на себя ответственность за свою жизнь. Это не просто понять и принять. Но если Вы не возьмете 100% ответственность за свою жизнь, обстоятельства так и будут складываться не в вашу пользу. Задайтесь вопросом, почему жизнь так не справедлива? За что мне все это? И каждый раз вы убеждаете себя в том, что вы ничего не смогли сделать, от вас ничего не зависит. Подобное поведение говорит лишь о том, что вы выбрали роль жертвы, которая позволяет обстоятельствам руководить своей жизнью. И жизнь будет снова и снова посылать вам подобные испытания до тех пор, пока вы не сделаете правильные выводы. Вы удивитесь, но приняв ответственность за свою жизнь, перестав обвинять в своих неудачах все вокруг: родителей, погоду Вы увидите, как много возможностей для вас сразу же откроется.

Неверная система убеждений. Это произошло во Вьетнаме. Двое солдат были ранены и брошены в тюрьму Хоа-Ло. Их посадили в отдельные камеры и ежедневно избивали и пытали, пытаясь добыть сведения. Однако, не смотря на то, что обращались с ними одинаково жестоко, у них сложились абсолютно разные убеждения, относительно их трудной жизненной ситуации. Один мужчина решил, что ему здесь не выжить, и, в страхе перед новыми пытками, покончил с собой. Другой мужчина, по имени Капитан Джеральд Коффи, в этих же обстоятельствах воспитал в себе глубочайшую веру в себя и в человека. Он решил, что обязательно выживет и использует этот свой опыт, для того, чтобы напомнить людям во всем мире о бесконечной силе человеческого духа, способности перенести любые невзгоды. Ваши убеждения формируют вашу жизнь. Если вы убеждены, что умны и способны находить выход из самых сложных жизненных ситуаций, так оно и будет. Если же вы убеждены, что мир жесток, а людям не стоит доверять, то на

вашем пути будут встречаться люди, стремящиеся вас обмануть. У убеждений есть одна интересная особенность. Каковы бы ни были ваши убеждения, вы всегда найдете им с десятков подтверждений. И поэтому сложно сказать какие убеждения плохие, а какие хорошие. Есть лишь те, что двигают вас вперед, помогаю справиться с болью и отчаянием, а есть те, что сильнее тянут вас на дно и разрушают вашу жизнь.

Отсутствие веры в себя и свои силы. Вы знаете, кто такая Лора Шульц? Эта старушка в свои 63 года подняла заднюю часть «Бьюика», которая придавила руку ее внуку. До этого она никогда не поднимала сумки, тяжелее 2-х килограммом. Когда у нее однажды, спустя какое-то время, брали интервью, то она наотрез отказывалась говорить об этом случае. Когда все же удалось ее разговорить, она сказала: «Если я оказалась способной на такое, совершенно не задумываясь, что тогда можно сказать о всей моей жизни? Разве я не потратила ее впустую?» Трудная ситуация заставила ее задуматься над тем, что она может, чего не может. Верить или не верить в себя и свои силы – это ваш выбор. Я рекомендую выбрать веру в себя, в свои силы преодолеть любые трудности, ибо вы действительно можете все. Верьте в себя даже тогда, когда в вас никто не верит!

Ваш круг общения. Знаете ли вы, что психологически являетесь средним арифметическим тех пяти человек, с которыми в основном общаетесь. А теперь подумайте, как часто люди в вашем ближайшем окружении попадают в переделки? А почему они туда попадают? И самый главный вопрос. Что делать вам, если ваше окружение таит в себе скрытую или явную опасность быть втянутым в ситуацию, из которой можете не выбраться? Общаясь с кем-то достаточно долго, мы неосознанно перенимаем его образ мышления, убеждения, привычки. Если ваши друзья курят, пробуют алкоголь или наркотики, мы со временем начинаем воспринимать это нормально, даже если до этого были против. А еще через какое-то время у вас может появиться желание и самому попробовать. И, хотя кажется, что выход очевиден – стоит просто перестать общаться с токсичными людьми. Распознать людей, которые негативно влияют на вашу жизнь, бывает не просто. Ведь это может быть ваша лучшая подруга, друг. И как бы ни было сложно, что бы ни связывало вас с вашим окружением, помните, ни один человек не рожден для того что бы удовлетворять потребности или желания других людей. Начните создавать свое новое, позитивное окружение.

Отсутствие четких целей, желаний. Большинство людей просто плывут по течению жизни, управляемые обстоятельствами. У них нет четких цели, они не знают к какому берегу лучше прибиться, чего они хотят от жизни, им сложно дается принятие решений. Они понимают, что утратили контроль над своей жизнью, но не спешат с этим что-то делать. И в таком

бессознательном состоянии они живут до тех пор, пока в один не очень прекрасный день они просыпаются от грохота ревущих волн, и тут обнаруживают, что находятся в метре от Ниагарского водопада в лодке без весел. И тут уже начинают кричать, размахивать руками. Но оказывается слишком поздно. И водные потоки уносят их на дно. Эта аналогия ясно показывает, что все проблемы, трудные жизненные ситуации, которые возникают в нашей жизни, зачастую, можно было предусмотреть или избежать, приняв решение плыть против течения.

В какой бы трудной жизненной ситуации вы не оказались, никогда не отчаивайтесь. Будьте уверены – выход есть всегда, просто вы его еще не видите. Вместо того что бы думать почему все так получилось? Почему жизнь ко мне не справедлива? Почему у меня ничего не получается? Сосредоточьтесь на том, как вы можете использовать сложившиеся обстоятельства в свою пользу? Что хорошего в этой проблеме? Чему она может вас научить? Какие действия необходимо предпринять, чтобы не допустить ее повторения? Какова, наконец, цена вашего бездействия? И, наконец, как вы можете сделать приятным процесс выхода из сложившейся ситуации?