

Несколько советов на каждый день

- 1 Освободите себя от хронической потребности в одобрении со стороны окружающих, и вы лучше сможете развиваться, уважать и понимать себя.
- 2 Не бойтесь высказываться и выражать свои эмоции (тактично), это лучше, чем собирать в себе отрицательные переживания в форме возмущения и расстройства.
- 3 Осознавайте пределы своих возможностей. Вы не можете достать до неба, но вы не должны испытывать вину из-за того, что у вас нет крыльев.
- 4 Не старайтесь угодить всем. Это неизбежно приведёт к тому, что вы так или иначе будете обманывать себя.
- 5 Привыкайте к позитивному мышлению. Как бы вас не беспокоило то, что у вас чего-то нет, напоминайте себе о том, что у вас есть что-то другое.
- 6 Используйте чувство юмора. Юмор и смех помогают по-новому взглянуть на свои проблемы, снизить трудность, а значит и психическое напряжение. Умение смеяться над собой свидетельствует о развитой способности к саморефлексии. Смех приводит к падению тревожности и мышечного напряжения, способствует углублению и удержанию дыхания, насыщению крови кислородом, нормализации сердцебиения.

Каждый в ответе за свою жизнь: [текст]: буклет/ МБУК «Чебулинская МЦБ» Чумайская модельная библиотека-филиал №24. – (В буклете использован материал психолога Ашкановой И.А.)

Составитель: Т.А. Голоктионова,

Комп. набор: Т.А. Голоктионова,

Чумай, 2021

Жизнь- на вершины всходить и взойти.

Жизнь- это, значит, не сбиться с пути,

Трудно? Но пусть не робеет душа.

В снежную бурю, под ветра гуденье,

Будем карабкаться, трудно дыша

Жизнь- восхождение. Жизнь- восхождение.

(Кайсын Кулиев)

с. Чумай

ул. Совхозная, 26

Тел: 8(384)-44-24-1-21

Эл. адрес: chumai-modelnaya2010@yandex.ru

МБУК «Чебулинская межпоселенческая
центральная библиотека» Чумайская
модельная библиотека-филиал №24

Каждый в ответе за свою жизнь



2021 год

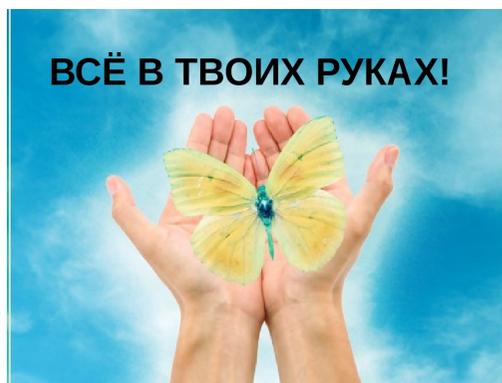
Ты должен об этом знать.

1 Проблемы - это житейские задачи, которые требуют решения.

Надо учиться решать проблемы: поговорить с мудрым человеком, которому ты доверяешь, спросить, а как бы он повёл себя и поступил в подобной ситуации; нельзя днём и ночью думать только о плохом; уметь отвлечься от проблемы, отдохни- может быть на свежую голову придёт решение данной житейской проблемы; помни - безвыходных ситуаций не бывает; дай своей голове возможность всё обдумать; эмоции- «враг №1» в решении проблем.

Если у тебя ссора с друзьями или близкими людьми- они тебя не понимают: для начала ответь на вопрос «А что я сделал, чтобы меня поняли?»; если хочешь получить понимание, объясни свои взгляды, докажи, что тебе это необходимо (доказывай без агрессии); подтверждать что ты взрослый нужно делом, а не ростом и командным голосом; показателем взросления человека является уровень его самообслуживания.

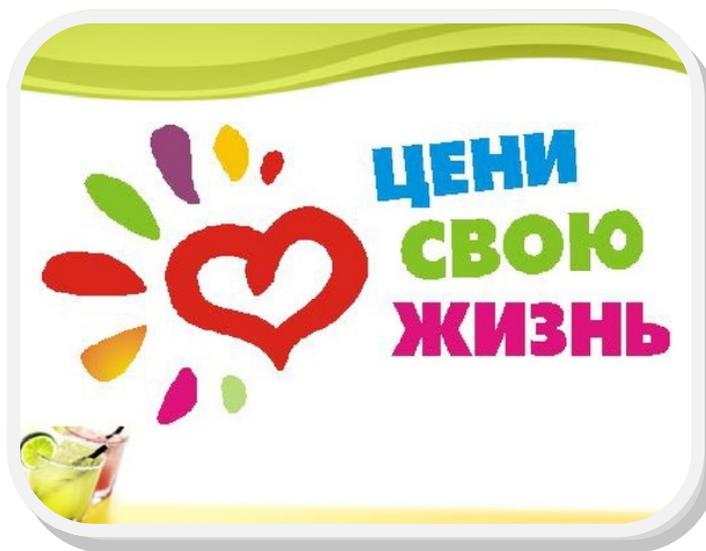
Всегда следуй правилу трёх R
УВАЖАЙ СЕБЯ (respect for self)
УВАЖАЙ ДРУГИХ (respect for others)
БУДЬ В ОТВЕТЕ ЗА ВСЕ СВОИ ПОСТУПКИ (responsibility for all your actions)
Помни - иногда молчание - лучший ответ.



2 В нашей жизни стало очень много людей, которые умеют манипулировать сознанием человека. Что такое «манипуляция»?- это программирование мнения, настроения, психического состояния человека, с целью обеспечить такое поведение, которое нужно тем, кто владеет средствами манипуляции. Если манипуляторы окончательно овладеют ключами к нашему сознанию, то они поведут нас к пропасти- и мы сами в неё прыгнем. К манипуляторам относятся: вымогатели, продавцы, коррупционеры.

Что делать?

Когда поток мнения идёт слишком настойчиво и с убеждением, что выбора уже нет, ваш разум должен подавать сигнал: внимание, манипуляция! Надо поменьше бывать в зоне контакта с манипулятором, избегать соблазна побыть в « театре» скандалов, который разыгрывают манипуляторы. Умей критически воспринимать информацию, включай здравый смысл. Давай себе отсрочку в принятии решения (т.е. «Утро вечера мудренее!»).



3 Фильмы ужасов и боевики вызывают эмоциональное оупение и развивают агрессию. Для одних людей агрессия

становится нормой, и они включают её в «репертуар» поведения. Другие начинают постоянно испытывать чувство тревоги, боясь выйти на улицу.

Подсознательно все акты агрессии накладывают свой отпечаток на наше поведение.

Что делать?

Ещё раз- не воспринимайте информацию буквально, относитесь к ней критически. Любые-фильм, передачу нужно анализировать, т.е. быть активным зрителем. Нести ответственность за выбор информации для себя.

Таким образом можно и нужно хоть как-то защищать свою психику (внутреннее состояние). Противостоять насилию нужно, поскольку это очень опасно. Если врага мы в дом не пускаем, то почему так спокойно отдаём себя на растерзание «телевизионным вампирам»?

4 Страх- переживание какой-либо воображаемой или реальной опасности которая имеет угрожающее воздействие на жизнь человека. Наличие устойчивых страхов свидетельствует о неспособности человека справиться со своими чувствами, когда он пугается вместо того, чтобы действовать.

Что делать?

Управлять собой, побеждать чувство бессилия и безнадёжности решительностью в действиях и поступках, быть настойчивым, верить в себя; обсуждайте свои проблемы с людьми, которым доверяете.

Власть над собой - самое главное качество в самовоспитании, только такой человек, который думает, анализирует, принимает решения и действует- может победить в себе сомнения, соблазны и слабость духа.