

КАК НЕ ВЫПАСТЬ ИЗ ЖИЗНИ

(выдержки из практического руководства для подростка без нотаций и заморочек)

Борисова Ю.В.

В руководстве в доступной форме дана краткая информация об актуальных психологических проблемах подрастающего поколения и путях их решения: как повысить самооценку и уверенность в себе; как преодолевать конфликты и неудачи в личной жизни. Развенчиваются наиболее распространенные в молодежной среде заблуждения о воздействии на человека табака, алкоголя и наркотиков. Даются практические рекомендации подросткам. Одобрено Отделом профилактики НИЦ наркологии Минздрава России. Автор и составитель - медицинский психолог Юлия Викторовна Борисова.

КАК СТАТЬ БОЛЕЕ УВЕРЕННЫМ В СЕБЕ

Не зацикливайся на своих недостатках. Они есть у всех. Поверь, большинство окружающих их либо не замечает, либо вообще не догадывается об их существовании, хотя тебе они кажутся очевидными. Не будь излишне критичным к окружающим. Если ты про себя постоянно отмечаешь недостатки других людей, и это стало твоей привычкой, от нее надо избавляться немедленно. Иначе ты сам будешь думать, что твоя внешность и одежда - объект для критики. Будь искренним. Если твое мнение не совпадает с большинством, найди в себе силы высказать это и поделиться своей точкой зрения. Помни, твое мнение не менее ценно и ты имеешь право быть услышанным. Если ты будешь во всем соглашаться с окружающими и только поддакивать им, то с тобой не будет интересно, ведь в этом не видна твоя особенность и уникальность.

Не пытайся устранить робость алкоголем. На дне бутылки ничего нет. Как правило, трезвые люди более приятны для окружающих.

ЕСЛИ НЕУДАЧА В ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ

Неразделенная любовь, разрыв отношений приносят значительные страдания и надолго выбивают из колеи безоблачной жизни.

Все мысли и разговоры крутятся вокруг объекта воздыхания, на фоне случившейся трагедии все происходящее вокруг кажется серым, унылым и неинтересным, обычные дела выполняются с большим трудом. Но при желании, ты можешь попробовать что-то изменить в своей жизни. Для начала, расскажи о своих страданиях близкой подруге или другу. Не стоит торопиться и делать вывод о том, что «все плохо», вспомни, ведь и раньше в твоей жизни происходили такие события и обстоятельства, о которых ты теперь вспоминаешь спокойно и совершенно равнодушно.

Возьми лист бумаги и попробуй перечислить все, что хорошего можно вынести из этой неудачи: появился полезного жизненного опыта (в следующий раз сделаешь что-то по-другому) и, помни, что конец чего-то старого, это всегда начало чего-то нового. Организуй свое свободное время

так, чтобы оно было, как можно сильнее загружено увлечениями, встречами с друзьями, походами в кино, обязанностями по дому и т.п. Запишись в какую-нибудь секцию, кружок, поступи на курсы иностранного языка... Самое время погрузиться с головой в учебу и исправить оценки. Когда вспоминаешь его (ее), то думай не только о том, что в нем нравилось, но и о том, что не нравилось. Недостатки, конечно же, есть, но может быть они пока еще мало заметны. Через некоторое время их уже можно будет видеть без труда. Избегай тех мест, людей, фильмов... всего, что вызывает воспоминания. Ничего не делай «ему (ей) в ответ» стараясь при этом его (ее) чем-то удивить или отомстить.

Все твои поступки, как это известно, из огромного числа подобных случаев, никакого особого впечатления на него (на нее/него) не произведут - не будет ни прозрения, ни раскаяния, ни потрясения... Не лишай будущего счастья себя и своего (свою) единственного (единственную), встреча с которым (которой) впереди.

Постепенно, день ото дня, у тебя будет укрепляться вера, что это именно ты принял решение избегать с ним (ней) контактов и что это решение правильное. Такой ли уж идеальный твой избранник?

1. Когда вы вместе, он (она):

а) Всегда беспокоится о том, чтобы тебе было хорошо, независимо ни от чего?

б) Как правило, не обращает внимания на твоё настроение?

в) Стремится к тому, чтобы встреча прошла хорошо, хотя это не всегда удается?

2. Обидные слова! Как часто за последние два месяца он(она) говорил то, что причиняло тебе боль?

а) Ни разу. И ты знаешь, что у него (нее) скорее язык отвалится, чем он(она) скажет что-нибудь такое, что могло бы обидеть тебя?

б) Несколько раз. И каждый раз он(она) действительно был зол и понимал, что эти слова могут обидеть тебя?

в) Самое большее два раза. Но ты абсолютно уверен, что он(она) не хотел тебя обидеть?

3. Если бы ты заболел и некоторое время не мог с ней(ним) видиться, ты полагаешь, что:

а) Для него(нее) остановилось бы время, пока ты не выздоровеешь?

б) Он(она) бы сразу начал встречаться с другими девушками(юношами), пока ты не пришел бы в нормальное состояние?

в) Хотя он(она) и тревожился бы о твоём здоровье, но это не было бы для него(нее) концом жизни?

4. (Вопрос только для девушек) Как он относится к таким вещам, как подать тебе руку при выходе из автобуса, убедиться, что идешь дальше от мостовой, посадить тебя первой перед тем, как он сядет сам и т.п.?

Итак, он:

а) Так внимателен к таким вещам, что ты чувствуешь себя королевой?

б) Вероятно, является человеком, который никогда не слышал о подобных вещах?

в) Достаточно внимателен, но ты должна признать, что у него бывают проколы?

5. Как часто у тебя возникает ощущение, что он(она) воспринимает тебя «как нечто само собой разумеющееся»?

а) На самом деле никогда, просто потому, что это не так.

б) Вообще-то всегда и ты думаешь, как же исправить положение?

в) Периодически, но так как в основном, он(она) относится к тебе хорошо, то ты не очень то и переживаешь.

6. Насколько ему(ей) интересны твои друзья, стремления, увлечения, твое отношение к различным вещам и т.п.?

а) Его(ее) интересует все, что касается тебя?

б) Ему(ей) вообще это не интересно?

в) Кое-что ему(ей) интересно, но не все?

7. Когда вы не сходитесь во мнении и спорите, даже ссоритесь с другими, он(она):

а) Всегда тебя поддерживает, даже если знает что ты не прав?

б) Обычно находится в стороне и не вступает в спор?

в) Пытается примирить обе стороны и поддерживает тебя если считает, что ты права(прав)? 8. И самое последнее, он(она):

а) Всегда дает тебе возможность поступать так, как ты хочешь?

б) Всегда хочет, чтобы все было как ему(ей) нравится?

в) Предпочитает, чтобы вы принимали решения вместе, даже если ему(ей) нравится решать все самому(самой)?

Подсчитаем баллы

Награди своего избранника 3 баллами за ответы - а),

2 баллами за ответы - в), 1 баллом за ответы - б). Результаты

22-24: Этот парень (Эта девушка) - само совершенство... Все слишком идеально, чтобы быть правдой! И скорее всего, он(она) знает, что он(она) совершенство, и со временем станет просто невыносимым. Есть и другая возможность: через некоторое время он(она) может тебе надоесть. Нет, эта оценка уж слишком высока: таких идеальных на земле не бывает.

16-21: Нам кажется, что он(она) «то, что надо». В нем(ней) прекрасно сочетаются вежливость и сила характера; Этот человек не строит из себя ничего, чтобы казаться намного лучше; у него есть своя голова на плечах и в тоже время он считается с тобой. Да, что касается тебя, то этот человек - само совершенство.

11-15: Он(она), возможно, и не совершенство, но беспокоиться не о чем. Ему(ей) не чужды обычные человеческие недостатки, вот и все. Этот человек ведет себя естественно: он не стремится быть совершенством, а просто наслаждается жизнью. Вероятно, с ним(ней) можно весело провести время, и вообще это приятный человек.

10 или меньше: Да, этот человек доказал, что он все что угодно, только не совершенство. Он (она) почти не считается с тобой, не думает ни о ком кроме себя, эгоцентричный и тщеславный. Его(ее) низкая оценка также предполагает, что он(она) не является тем человеком, которому ты мог бы доверять. Твой долг перед самим собой оставить его прямо сейчас.

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ВОЗНИКАЮЩИЙ КОНФЛИКТ

Основные приемы в разговоре с назревающим конфликтом, могут быть такими:

Старайся в момент гнева не «выпаливать» все, что думаешь. Всегда будет возможность выяснить отношения позже, в другом состоянии. Может случиться так, что одно неосторожное слово потом не загладят никакие объяснения, и ты будешь потом сильно сожалеть о том, что не сдержался. Дайте собеседнику выговориться и выдержите паузу. Скажите о впечатлении, которое произвели на тебя слова партнера.

Если ты был не прав - лучше честно признай это. Способность признавать собственные ошибки является признаком силы, свидетельством личностного развития, продвижения к зрелости.

Не считай, что действия другого ошибочны и неправильны, просто у него другое мнение, другая точка зрения, и они не обязаны совпадать с твоими.

Старайся вести себя корректно, лучше подчеркнуто вежливо, ведь ты же хочешь избежать ссоры, а не подлить масла в огонь.

Если все же баталий избежать не удалось, то старайся не вспоминать другу старых грехов.

Помни, что первым шаг навстречу делает не слабый, а мудрый.

КАК СТАТЬ УСПЕШНЫМ

1. Не считай, что в твоих трудностях всегда виноваты окружающие люди и обстоятельства. Ведь если думать подобным образом, то получается, что от тебя и твоих усилий ничего не зависит, ты ничего не можешь изменить, подобная убежденность приведет тебя к тому, что ты все время будешь чувствовать себя жертвой.

2. Если у тебя есть цель, то иди прямо к ней, не закливаясь на тех трудностях и преградах, которые могут встретиться на пути. Если смотреть только на преграды, то цель будет казаться недостижимой.

3. Глупо постоянно жаловаться на неудачи, на отсутствие способностей или на кривые ноги. Также редко привлекает к себе симпатии и человек, бесконечно повествующий о своих удачах и талантах.

4. Не бойся ошибок и критики в твой адрес, они неизбежны в любом деле. Их точно можно избежать, только если ничего не делать.

5. Приступая к трудному делу, вспоминай о своих прежних успехах, это даст тебе почувствовать в себе силы для новых достижений.

6. Когда начинаешь что-то делать, важно выбрать верный темп. Бешено-суматошная и скорость невыспавшейся черепахи неэффективны.

7. В любом деле многое зависит от того, какие ты установишь отношения с людьми. Относись к ним благожелательно, не груби, старайся не раздражаться на них и не упрекай.

8. Уважай и цени тех, кто тебе помогает и делает добро, не отталкивай от себя друзей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Жиляев А.Г., Палачева Т.И., Кулагин А.Т. «Формирование жизненных ценностей и развитие поведенческих навыков у учащихся средней школы (7-9 классы)» Методическое пособие, Казань, 2002г.;
2. Куликов Л.В. «Мозаика радости: советы психолога на каждый день» СПб., 1997г.;
3. Куликов Л.В. главы «Пути и смыслы жизни», «Добровольное рабство» в учебном пособии для 10-11 классов школы «Социальная компетентность» /Ред. Крылов А.А., Маничев С.А..СПб., 1999г.;
4. Кумар В. «Кто я? Какой я?», СПб, 1997.
5. Снайдер Ди «Практическая психология для подростков или, как найти свое место в жизни», Изд-во АСТ, 2001г.;
6. Субботина Л.Ю. «Конфликты», Ярославль, 2001г.,
7. Шпаков А. О. «Алкоголизм. Наркомания. Токсикомания. Курение. Природные и бытовые яды», СПб., 2000 г.

Материалы из Интернета:

<http://www.adic/org/ua>

Электронная версия журнала «Sober - Cool или журнал для тех, кто не боится быть трезвым», Семенова Д., Романенко М., ст. «Как говорит «Нет» журнал Cool - Girl» выпуск 1(9) 2000г.;

Электронная версия журнала «Детский листок трезвости» ст. «Как сказать «Нет», выпуск № 6, 1999г.;

Электронная версия журнала «Детский листок трезвости» ст. «Способы сказать «Нет», выпуск № 8, 1999г.;

<http://www.narcom.ru> «Русский народный сервер против наркотиков»;

<http://www.nosmoking.ru> информация о курении;

<http://www.putevod.ru> электронная версия газеты «Звезда путеводная» ст.

Никитенко Н. «Как повысить самооценку. 10 советов»;

<http://www.sobesednik.ru> электронная версия еженедельника «Собеседник» ст. «Брось это дымное дело» от 12.02.03 (№ 5);

<http://www.stop-smoking.narod.ru> информация о курении;

<http://www.womanonly.ru> ст.«Как стать уверенной в себе».

Как не выпасть из жизни.

Тираж 7000 экз. Отпечатано - Центр полиграфических услуг «Радуга» ГТБОУЛ «Гайнуллин» Лицензия ИД №06137 от 24.02.2000 г. Москва, Малый Могильцевский пер., 3, тел.:241-36-06 по заказу Центрального окружного Управления образования Департамента образования г. Москвы