



Советы студентам: «Откровенный разговор»

Как тебе помочь?

Подростковый возраст является началом переходного периода от детства к взрослому состоянию в жизни человека. Основное противоречие подросткового периода – настойчивое стремление к признанию своей личности взрослыми. Именно в этом возрасте деятельность общения, сознательное экспериментирование с собственными отношениями с другими людьми, поиски друзей, выяснение отношений, конфликты и примирения, смены компаний выделяются в относительно самостоятельную область жизни. Главная задача подростка показать свою значимость среди сверстников. Они обращают на себя внимание с помощью занятий и интересов. Повышенная ответственность перед окружающими усугубляются физиологическими изменениями тела. Могут проявляться проблемы со здоровьем. Этот процесс не контролируется со стороны подростка. Подобные нагрузки на тело и психику приводят к негативным последствиям: раздражительности, агрессии, обидчивости, тревоги.

В данный период существуют достаточно много факторов, которые могут повлиять на выбор неправильного пути в жизни.

Юношество – это период взросления человека, переход от подросткового возраста к зрелости, к взрослой самостоятельной жизни. Единого общепринятого мнения о возрастных рамках данного периода нет. Большинство психологов объединяют отрочество и юность в единый возрастной период, который называют периодом взросления и определяет его возрастные границы от 12-14 до 25 лет. В отечественной психологии выделяют раннюю юность – 17- 21 год.

В юношеском возрасте определяется активная жизненная позиция, происходит самоопределение, осознание собственной значимости. Формируются взгляды на жизнь, основы бытия, жизненная философия, осознание своей жизни. Центральным является формирование образа «Я» и становление стабильного самосознания. Этот процесс связан с усилением самоуправления и личностного контроля. Важнейшее приобретение ранней юности – осознание собственного мира и его эмансипация от взрослых. Этот возраст чувствителен к своим внутренним проблемам и склонен переоценивать их значимость.

Зная особенности развития, легче понимать свое состояние. Данные периоды, как ты видишь, являются кризисными, переломными, формирующие твою дальнейшую жизнь. Ученые могут объяснить причины твоего состояния, родители передать свой жизненный опыт и помочь в трудные периоды. А основное, хочешь ты это принимать или нет, ложиться на тебя. ***Не ощущаешь пока этой ответственности? Или может, ты вообще об этом не думаешь? Или с тобой некому об этом поговорить? Или говорят, а ты не слышишь?*** Представляешь, это и есть твоя свобода. Ты выбираешь то, что хочешь. Звучит заманчиво. Однако и последствия этого выбора также лежат только на тебе. Все то, что ты делаешь, о чем ты думаешь, то, что ты чувствуешь - это ты.

Взрослость – это не курение, не алкоголь, не наркотики, не употребление мата, не пререкание со взрослыми. Взрослость - это умение отвечать за свои поступки, мысли, чувства. Не окружающие виноваты в том, что с тобой происходит в настоящий момент, даже когда захлестывают эмоции от прошлых обид, какие бы страшные и сложные ситуации в твоей прошлой жизни не были. Это ты разрешаешь себе быть таким в настоящий момент. ***Ты же хозяин над самим собой? Или ты не хочешь быть взрослым и отвечать за то, что с тобой происходит?*** Тогда ты даешь возможность другим людям руководить тобой. Да, конечно же, так легче.

Детство самое лучшее время в жизни. Как хорошо, что есть взрослые, которые все за тебя сделают, и даже придумают, как избавить тебя от вредных привычек. Окажут так необходимые тебе знаки внимания, пусть даже отрицательные. Какая разница, тебя же выделяют среди всех: регулярно воспитывают, привлекают для этого правоохранительные органы, даже ставят на учет в связи с совершенными тобой деяниями. Как хорошо быть ребенком... Никакой ответственности. Знаешь, есть люди, которые до старости остаются в этом состоянии. Только ты должен понять, что это также только твой выбор, ты выбираешь такую жизнь. И даже каких людей ты выбираешь, для того, чтобы тобой руководили, также зависит только от тебя самого.

Действительно, быть взрослым это не так просто. Приходится многому учиться: и понимать себя, и понимать других, и выстраивать взаимоотношения, и дружить, и любить, и осваивать социальные роли (профессиональные, семейные), при этом оставаясь собой, не сливаясь с ролями, и исследуя мир, познавать себя, определяя свое место в нем, определяя для себя смысл жизни.

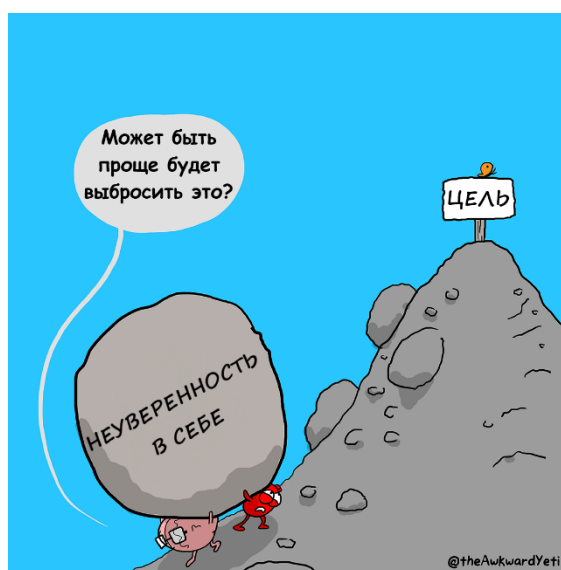
У тебя все впереди. Как ты будешь жить, определяешь ты сам. Не забудь, что самое ценное, что дала тебе жизнь – это ты сам. Береги себя и окружающих. Не разрушай себя и не порти жизнь другим. Она дается только один раз. Люди, прошедшие критические состояния в своей жизни, начинают по-другому смотреть на многие события, они ценят каждую минуту своей жизни.

Тебе кажется, что тебе некуда торопиться. Ты тратишь свое время на бессмысленную деятельность, ты даже просто иногда не знаешь, чем себя занять. Компьютер, телевизор самые главные и важные твои друзья. ***Ты обращаешь внимание, сколько времени ты на них тратишь? А вообще ты умеешь планировать свою жизнь? Ставить перед собой цели и достигать их? Или ты просто «катишься» по жизни, довольствуясь тем, что безвольно встречается на твоём пути?***

Кто ты? Что для тебя важно? Что ты хочешь? Что ты можешь? Ты иногда задаешь себе эти вопросы?

А ты знаешь, что все люди разные? Что нет одинаковых людей, что каждый человек индивидуален? Каждый видит по-своему, думает по-своему, чувствует по-своему. Как ты думаешь, почему возникают конфликты, ссоры? Да, потому что мы все разные. У каждого свои взгляды, суждения, убеждения, свой опыт, традиции, культура, мировоззрение. Поэтому для каждого важно уметь увидеть эти различия, научиться их принимать, научиться объяснять свою точку зрения, просто научиться общаться.

Почему человек не может жить один? Почему ему необходимо общение с другими людьми? Для развития, для сохранения своей культуры, для продолжения рода. Через других ты развиваешься. А вот, какой опыт ты будешь перенимать, зависит от тебя, от степени твоей взрослости. Можно остаться в позиции ребёнка на всю жизнь, разрешить другим управлять твоей жизнью. А можно стать взрослым, свободно и ответственно идя по жизненным этапам развития: познавая, учась, развиваясь. *Что ты выбираешь?* Решай сам.



Поговорим о неуверенности...

Неуверенность в себе, проблема древняя, как человеческая цивилизация, привлекла внимание медиков и психологов сравнительно недавно - в середине XX века. Именно тогда стало понятно: прогрессирующая неуверенность в себе может повлечь за собой массу неприятностей - вплоть до психосоматических заболеваний, таких как астма, головная боль и гастрит.

То, как неуверенность в себе может послужить причиной сильной зависимости от чужого мнения, объяснять не надо. Разве что сказать о том, как неудобно чувствует себя зависимый: чужие интересы и оценки кажутся ему гораздо более значимыми, чем собственные; каждый свой поступок и даже замысел он оценивает прежде всего глазами окружающих.

Или возьмем ревнивцев: человек, съедаемый ревностью фактически "переживает" один-единственный страх - что он окажется хуже соперника, которого ему предпочтут. Не факт, что неуверенный в себе человек должен непременно являться тихоней. Например, агрессивное поведение по отношению к заведомо более слабому - тоже проявление неуверенности в себе (а заодно и желание ее скомпенсировать).

Неуверенность в себе может проявляться на разных стадиях поведения: неуверенность в себе на стадии постановки цели; неуверенность в себе при планировании действий; неуверенность в себе при оценке результатов своих действий.

Откуда вообще берется неуверенность в себе? Как и многие другие напасти, она часто формируется в детстве, когда знания о мире и о себе по большей части состоят из чужих оценок, а не из реальных фактов. Каждому из нас приходилось переживать неудачи или слышать нелестные оценки собственных способностей. ***Почему же одних не лишают сил всплески неуверенности в себе, а других они просто парализуют?***

Психологи рекомендуют вспомнить момент своей жизни, когда вы были уверены в себе, и постараться взрастить это ощущение с помощью самовнушения или нейролингвистического программирования.

Кроме того, можно проанализировать собственные страхи: страх быть не понятым, страх критики, страх привлечь всеобщее внимание, страх собственной неполноценности, страх невозможности отказать. Большинство тренингов уверенности в себе базируются именно на этом.

Один из первых исследователей неуверенности в себе, Андре Сальтер, описал те способности и качества, которыми обладает уверенный в себе человек.

1. Эмоциональная речь и способность открыто выразить или описать свои чувства. Способность называть вещи своими именами, ничего не смягчая и не приукрашивая. Отказ от размытых формулировок.
2. Соответствие значения речи говорящего его невербальному поведению.
3. Умение выражать собственное мнение без оглядки на мнение окружающих.
4. Уверенные люди способны выслушивать похвалу в свой адрес без стеснения.
5. Способность к импровизации, игре и спонтанному выражению своих чувств.

Если хотя бы один из вышеперечисленных пунктов к вам не относится - значит, есть к чему стремиться.



Поговорим о депрессии...

Депрессия – угнетенное состояние, сопровождающееся постоянным чувством тоски, тревоги, апатии, безучастным отношением к действительности, тягостным чувством вины и невозможностью получения удовольствия от жизни, стремлением к одиночеству и покою, чувством интеллектуальной тупости и безволия.

Всем известно, что спасение утопающих – дело рук самих утопающих. Это относится и к тонущим в житейских бурях. Поэтому, не откладывая ни на минуту, начинай операцию

по спасению. Семь мероприятий против депрессии должны не только удержать тебя на плаву, но и помочь благополучно добраться до солнечного берега.

7 методов борьбы с депрессией:

1. **Проблемы в очередь** – как правило, проблемы чередуются с периодами спокойной и беспечной жизни, но во время депрессии они набрасываются на тебя всем скопом, не давая вздохнуть. Кажется, что им нет числа и ты с ними никогда не справишься. Но... глаза бояться, а руки делают. А чтобы глаза не боялись советую сделать так. Все дела записать в столбик в хронологическом порядке: что за чем нужно сделать. Рядом указать самый крайний срок исполнения. Затем взять лист чистой бумаги и закрепить его поверх списка двумя скрепками так, чтобы из-под белого листа выглядывала только первая строка. Повесить список возле зеркала (даже при самой «черной» депрессии здесь он не останется незамеченным). Теперь, сделав дело, можно вычеркнуть его из списка и сдвинуть белый лист вниз. Так, ничего не забудешь сделать, предстоящие дела не испугают тебя своим количеством, а список побед будет расти на твоих глазах, придавая оптимизма и подтверждая, что несмотря ни на что, дела идут.

2. **Сон – лучший лекарь** – бессонница – частый спутник депрессии. Уже три часа ночи, а ты ворочаешься без сна, беспокойство не даёт уснуть, а поутру встаешь с больной головой, совершенно разбитый. Простой рецепт хорошего сна – прохладная спальня, тёплое одеяло, низкая подушка и полная тишина. Когда мы спим, время идет быстрее и безболезненнее закончится «черная полоса».

3. **Не сдавайся** – когда ничего не ладится, существует огромное искушение, махнув на все рукой, сказать: «Все пропало! Я уже ничего не могу сделать!» Впав в депрессию, опустив руки и ничего не предпринимая для своего спасения, ты, конечно, пойдешь на дно с приятным чувством своей правоты. Но зачем нужна такая правота? Борись до конца, сделай все возможное и невозможное, упорство всегда приносит победу.

4. **Бери от жизни всё** – хорошо научиться наслаждаться короткими минутами затишья. Когда позади очередная неприятность, и все тягостные заботы этого дня завершены, хорошо бы сесть удобно, а лучше лечь, расслабиться, закрыть глаза и сказать себе: «В эту минуту мне спокойно, я могу ни о чем не беспокоиться. Что будет дальше – я не знаю. Но это мгновение целиком принадлежит мне. Сейчас у меня всё в порядке».

5. **Юмор – сильное оружие слабых** – посмотри на ситуацию с юмором, а для этого посмотри на себя со стороны. Попробуй посмотреть на свою жизнь со стороны, как на комедию нравов. Горькая смешинка лучше горьких слез.

6. **Живи настоящим** – не надо вспоминать прошлое. Прошедшие беды бессильны, они уже не могут поразить тебя, забывай обиды и поражения, не растравляй ран, не вспоминай о том, чего уже не вернуть. Не стоит пугать себя фантомами грядущих бед – будущее только одно, а насочинять можно целую сотню несчастий, большинство из которых не произойдут.

7. **Всё пройдет** – на перстне мудрого царя Соломона было написано: «И это пройдет». Пройдет и эта «чёрная полоса» в твоей жизни, настанет утро, выглянет солнышко. И чтобы удовлетворить строгую теорию вероятности, для уравнивания «черной полосы», жизнь подарит тебе широкую, полную счастья и удач «светлую полосу». Нужно только дождаться и начать двигаться в этом направлении!

Специалисты говорят, что независимо от того, страдаете ли вы от приступа хандры или находитесь в глубокой депрессии, вы сами можете много сделать для того, чтобы выбраться из такого состояния. Весь секрет заключается в том, чтобы перестать искать причины и начать что-то делать, вы можете сами помочь себе.



Как расширить свой круг общения?

В наше время многие из нас жалуясь на недостаток общения, задают психологам вопрос: ***как расширить свой круг знакомых?***

Особых рекомендаций здесь не требуется.

Во-первых, не пытайтесь заинтересовать людей собой. Психологи установили, что такие действия отталкивают окружающих, создают проблемы в общении. Если человек при знакомстве говорит только о себе, скорее всего, он останется в одиночестве. Мало вероятно, что у собеседника появится интерес к человеку, который видит в рядом стоящем только объект для передачи информации.

Поэтому искренне интересуйтесь человеком, который находится рядом с вами. Найти тему, которая будет близка ему, не очень сложно. Скорее всего, она связана или с семьей, или с учёбой, или с хобби. Начиная с общих вопросов, вы сможете найти ту тему, которая близка вашему собеседнику. Известно, что человек, который не проявляет интереса к окружающим, испытывает серьёзные трудности в жизни и причиняет много неудобств своим близким. Из таких людей получаются неудачники.

Восхищайтесь достижениями своих близких. Дайте им почувствовать, что они лучше. Запишите дни рождения знакомых и не забывайте поздравлять их. Отвечайте на телефонные звонки голосом, который бы уверял собеседника, что тот позвонил не зря. В общем, интересуйтесь окружающими вас людьми.

Во-вторых, психологи считают, что человек может быть счастлив во многих ситуациях. Его состояние зависит от того, что он думает, а не от того, что происходит вокруг. Исследования показали, что с человеком, который испытывает состояние счастья, удаче, легче общаться. У него лучше складываются отношения с сослуживцами на работе и с близкими дома.

Поэтому старайтесь улыбаться собеседнику. Но улыбка должна быть настоящей, а не натянутой. Если вы будете улыбаться, то почувствуете новый прилив сил и увидите, как окружающие вас люди улыбаются вам в ответ. Этот простой способ даёт поразительные результаты. Улыбка налаживает контакты между людьми лучше, чем стол переговоров.

Если вы редко улыбаетесь, то попробуйте тренироваться перед зеркалом в одиночестве, так как неискренняя улыбка вызывает раздражение, недовольство окружающих. Помните, что именно улыбку запоминают люди, которые общаются с вами.

В-третьих, человек обязательно гордится своим именем, он лелеет глубоко внутри своей души надежду, что это имя будет постоянно произноситься при встрече с ним. При встрече всегда старайтесь произнести в разговоре несколько раз имя собеседника. Если вас познакомили, то запомните имя собеседника. Человек, имя которого вы произносите, скорее всего, будет относиться к вам доброжелательно, так как вы проявили внимание к его персоне.

В-четвертых, во время ссоры, когда человек особенно раздражён, он хочет высказать свою точку зрения. Некоторые люди, и их считают хорошими собеседниками, только задают вопросы и слушают. Поэтому постарайтесь всегда выслушивать своего собеседника, особенно если он расстроен и раздражён. Поощряйте его вопросами, относящимися к делу, интересуйтесь мнением вашего собеседника. Вы почувствуете, как близки стали вам люди, которых раньше едва знали. Не думайте, что слушание — это пустая трата времени. Скорее всего, вы увидите, сколько вокруг вас интересных людей, потому что они работают в другом месте, живут в другом районе, отдыхали не там, где вы. Вы это узнаете, и, возможно, вам что-то пригодится в дальнейшем.

В-пятых, каждый человек, с которым мы встречаемся на жизненном пути, считает, что он в чем-нибудь выше вас. И это правильно, так как у него может быть красивее голос или он умеет лучше играть на саксофоне. Но хотя этот человек уверен в своём превосходстве, ему просто необходимо, чтобы вы это заметили. Поэтому для лучшего налаживания общения с окружающими говорите о том, что интересуется вашего собеседника и в чём он преуспевает. Замечание, даже сказанное одним предложением, о том, что у собеседника красивые волосы, четкая дикция, прекрасный почерк, обладает волшебным действием.

Человек начинает чувствовать, что он значим, что он превосходит окружающих, пусть даже по длине волос. Поверьте, это дает хороший результат. Используйте это правило везде и всегда. И вы почувствуете, что окружающие обратят на вас внимание, а многие из них даже постараются установить с вами приятельские отношения.



12 причин никогда не сдаваться

1. Пока вы живы, все возможно. До тех пор, пока вы живы (здоровы и свободны), у вас есть выбор, чтобы совершать попытки до окончательного успеха.

2. Будьте реалистами. Вероятность освоения чего-то с первого раза очень мала. Всё требует времени, чтобы этому научиться, и вы будете совершать ошибки. Учитесь на них. И помните: случайные открытия делают только подготовленные умы.

3. Вы сильны. Вы сильнее, чем вы думаете. Одной маленькой неудачи недостаточно, чтобы остановить вас в процессе достижения своего успеха. Недостаточно будет также и 10, и 100, и 1000 неудач.

4. Проявите себя. Если вы не хотите быть известным, как кто-то другой, то это слабость, и говорит о том, что вы сдаётесь. Выходите и показывайте себя остальному миру, а также самому себе. Вы можете и добьетесь того, что намеревались сделать. Вы потерпите неудачу только тогда, когда сдадитесь.

5. Делалось ли это раньше? Если кто-то другой смог сделать это, то сможете и вы. Даже если только один человек в мире сумел достичь того, чего желаете вы. Это должно стать достаточной причиной для вас, чтобы никогда не сдаваться.

6. Верьте в свои мечты. Не предавайте самого себя. В жизни бывает много людей, которые говорят вам, что вы хотите достичь невозможного. Не позволяйте никому рушить свои мечты.

7. Ваша семья и друзья. Позвольте людям, которых вы любите, стать вашими вдохновителями на то, чтобы продолжать упорно двигаться дальше. Возможно, вам нужно будет попробовать посмотреть с другой точки зрения, больше учиться, больше практиковаться, но никогда не сдавайтесь.

8. Есть люди в худшем положении, чем вы. Прямо сейчас есть много людей, которые находятся в худшей ситуации и в худших условиях окружающей среды, чем вы сейчас. Хотели бы вы отказаться от пробежки в 5 километров? Подумайте о людях, которые не в состоянии даже ходить, и как много они были бы готовы отдать за возможность пробегать по 5 километров каждый день.

9. Улучшайте мир. Когда вы достигнете всего, чего намеревались достичь, вы можете использовать свой успех, чтобы совершать изменения в мире или в жизни отдельных людей.

"Когда Бог хочет сделать вам подарок, он заворачивает его в проблему. И чем больше подарок, тем в большую проблему он его заворачивает."

Брайн Трейси

10. Вы заслуживаете счастья. Никогда не позволяйте никому говорить вам противоположное. Вы заслуживаете, счастья и заслуживаете успеха. Сохраняйте этот настрой и никогда не сдавайтесь, пока не достигнете своего пункта назначения.

11. Вдохновляйте других. Служите источником вдохновения для других, отказываясь сдаваться. Кто знает, чего может достичь кто-то другой из-за того, что вы сами никогда не сдавались, и тем самым вдохновили других не сдаваться.

12. Вы уже так близко. Зачастую, когда вы чувствуете, что хотите сдать, вы находитесь так близко к тому, чтобы сделать огромный прорыв. В любой момент своего времени вы всегда находитесь лишь на волосок от успеха.

*Уолт Дисней был уволен из газеты по причине недостатка идей,
Менделеев имел тройку по химии,
Эйнштейн не говорил до 4-х лет, и учитель охарактеризовал его, как умственно
отсталого...*

(Вспомни об этом, когда тебе кажется, что у тебя ничего не получается)



Подготовила заместитель директора по ВР Алексеева К.С.

(использована информация из Интернет-источников.)