

# ТАК БУДЕТ НЕ ВСЕГДА!

**Жизнь без трудностей не бывает.** Абсолютно у всех людей в какие-то моменты их жизни бывают разные жизненные трудности.



**У взрослых** (начавших трудовую деятельность, создавших семью) – может случиться и потеря работы, и материальные затруднения; трудности, связанные с воспитанием детей...

**У молодежи** – свои трудности: конфликты с близкими, разрывы личных отношений и многие другие.

**У людей любого возраста** могут быть и проблемы со здоровьем, и возникающие стихийные бедствия, катастрофы; бывают в жизни действительно сложные ситуации, глубокое горе, когда мы теряем близких, трудоспособность, свое здоровье.

Разные люди относятся к одним и тем же обстоятельствам по-разному. Именно то, как человек относится к внешним факторам часто определяет, легко ли он преодолевает трудности.

Молодые люди, которые достойно принимают и преодолевают трудности обычно становятся сильнее, обретают способность управлять своей судьбой.

Если Вы считаете, что какая-то проблема очень сложна, неразрешима – не следует поддаваться эмоциям, а поработать над своим отношением к внешним обстоятельствам.

Тему жизненных трудностей хорошо раскрывает одна притча.

## Притча «О моркови, яйце, кофе»

Приходит ученик к Учителю и говорит: "Учитель, я устал, у меня такая тяжелая жизнь, такие трудности и проблемы, я все время плыву против течения, у меня нет больше сил... Еще немного и я сдамся. Что мне делать?"

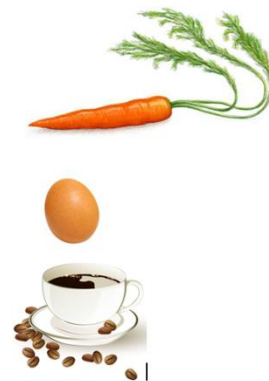
Учитель вместо ответа поставил на огонь три одинаковых чаши с водой. В одну емкость бросил морковь, в другую - положил яйцо, а в третью - насыпал зерна кофе. Через некоторое время он вынул из воды морковь и яйцо и налил в чашку кофе из третьей емкости.

"Что изменилось?" - спросил он ученика.

"Яйцо и морковь сварились, а зерна кофе растворились в воде", - ответил ученик.

"Нет, - сказал Учитель, - это лишь поверхностный взгляд на вещи. Посмотри - твердая морковь, побывав в кипятке, стала мягкой и податливой.

Хрупкое и жидкое яйцо стало твердым. Внешне они не изменились, они лишь изменили свою структуру под воздействием одинаково неблагоприятных обстоятельств - кипятка.



**Так и люди - сильные внешне могут расклеиться и стать слабыми там, где хрупкие и нежные лишь затвердеют и окрепнут".**

"А кофе?" - спросил ученик.

"О! Это самое интересное! Зерна кофе полностью растворились в новой враждебной среде и изменили ее - превратили кипяток в великолепный ароматный напиток. **Есть особые люди, которые не изменяются в силу обстоятельств. Они изменяют сами обстоятельства и превращают их в нечто новое и прекрасное, извлекая пользу и знания из ситуации"**.

## **Отношения к любой проблеме должно заключается в следующем:**

1. Будьте уверены, это временное явление. Ничто не длится вечно, в том числе и трудности. **Так будет не всегда!**

2. Все, что происходит в жизни человека, **он способен преодолеть**. Воспитывайте в себе уверенность в своих силах.

3. Если вам плохо, **помогите тому, чье положение еще хуже**. Тогда поймете, насколько вы счастливы;

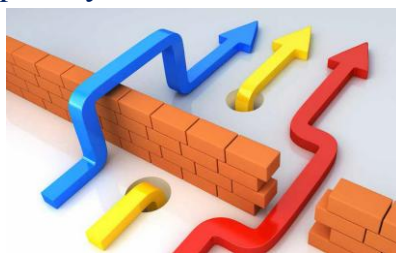
4. Нельзя подключать разного рода эмоции, когда стараетесь решить задачу. Это отнимает энергию, лишает сил. Научитесь видеть только **суть проблемы, а также пути ее решения**. Определитесь со своими возможностями и постепенно ликвидируйте последствия возникших трудностей.

5. **Концентрируйтесь на положительных моментах своей жизни**. Даже восстанавливая разрушенный дом, можно думать не о своей потере, а о будущем новом, еще лучшем доме. **Научитесь радоваться жизни вопреки любым невзгодам**, будьте благодарны за то, что у вас есть. Ощущение благополучия не оставит вас, если вы научитесь ценить все, что имеете.

6. **Будьте готовы к потерям**. Это неотъемлемая часть нашей жизни. Что-то теряя, мы все же что-то приобретаем. Нужно **уметь видеть положительные**, выгодные стороны в любой ситуации.

7. **Активно действуйте**, работайте **физически**. Даже простая пробежка способна удалить тяжелые мысли, станет легче справляться с трудной ситуацией.

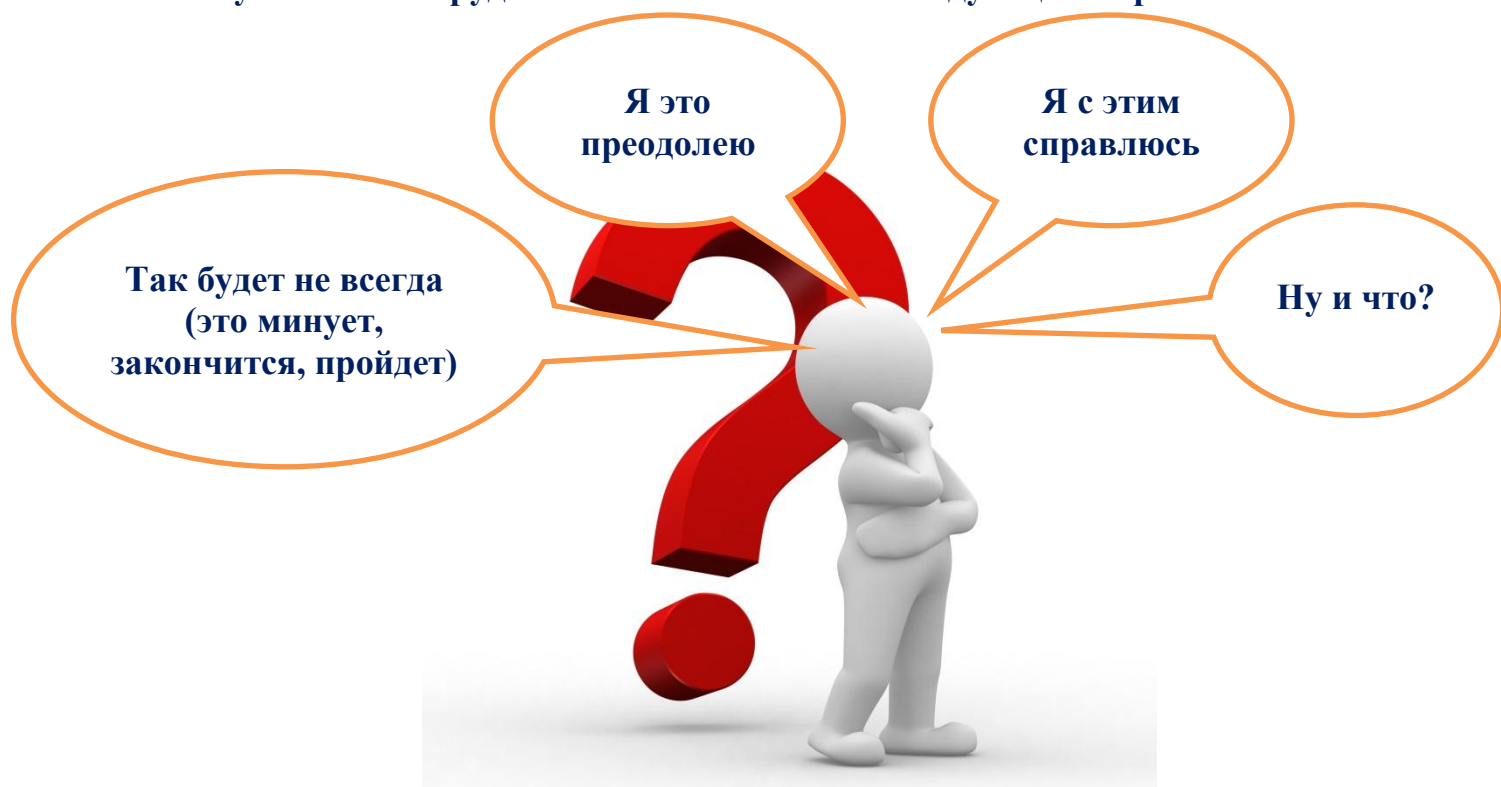
8. **Перестаньте жаловаться и прилагайте усилия к преодолению сложной ситуации**. Думайте, ищите выход, направьте всю энергию мыслей на поиск решения и просто выполняйте необходимую работу.



9. **Справившись с проблемой, порадитесь от души!** Закрепите в памяти полезный опыт. Выбирайте правильные мысли: те, что создают, а не разрушают. **После бури всегда будет солнце!**

# Мысленные приемы для преодоления трудностей

На любую мысль о трудностях можно ответить следующим образом:



**Если чувствуете, что НЕ СПРАВЛЯЕТЕСЬ с ситуацией**  
**- попросите помощи у близких, членов семьи,**  
**специалистов**

(например, педагога-психолога колледжа или специалистов служб доверия).

Человеческое участие дает нам новые силы, снимает напряжение, уходят негативные эмоции, открываются пути решения проблем.

**Если вам нужна помощь, звоните:**

**Телефон доверия для детей, подростков и их родителей (бесплатно, анонимно, круглосуточно) 8 800-2000-122**

**Телефон доверия психологической помощи ребенку:** (4722) 52-57-92 (г. Белгород)

**Телефон доверия г. Губкин: (47241) 5-20-02**

*Используемые источники:*

Давыдова Н. Практические советы, как преодолеть трудности в жизни -

<http://incomeeasily.ru/kachestva-uspeshnogo-cheloveka/kak-preodolet-trudnosti-v-zhizni#comments>

Притча про яйцо, морковь и кофе - [http://timeforwoman.ru/pd/stories/yaico\\_morkov\\_kofe.html](http://timeforwoman.ru/pd/stories/yaico_morkov_kofe.html)

Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации - <http://fond-detyam.ru/>

Яндекс. Картинки - <https://yandex.ru/images/>