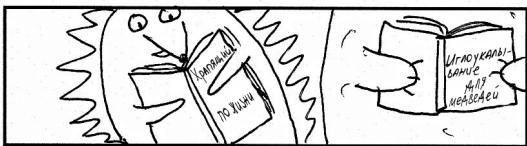


НЕ ПЫТАЙСЯ
СПРЯТАТЬСЯ
ОТ ПРОБЛЕМ,
РЕШАЙ ИХ!

Часто мы напрасно теряем время, думая о причинах возникшей проблемы (кто виноват?) и пытаюсь предугадать последствия (теперь все будет становиться только хуже), вместо того, чтобы думать над тем, что можно предпринять и какими могут быть решения. На самом деле любая проблема – это возможность научиться чему-то новому. Иногда решение может быть простым и приходит, как только проблема возникла. А некоторые проблемы намного сложнее, и поиск решения может потребовать времени. Но решить можно практически любую проблему.



КАК СПРАВИТЬСЯ С ПРОБЛЕМОЙ?

● СФОРМУЛИРУЙ ПРОБЛЕМУ

Будь как можно конкретнее, потому что с описанием проблемы начинается ее решение. Если несколько проблем связаны между собой, попробуй сформулировать их по отдельности, это упростит поиск решения. Например, проблема „я ненавижу ходить в школу“ может состоять из нескольких проблем: „мне плохо, когда одноклассники надо мной смеются“, „мне не нравится, что учитель постоянно ко мне придирается“, „я устал, потому что не могу заниматься так много, как от меня требуют“.

● СФОРМУЛИРУЙ ЦЕЛЬ

Сформулируй лучшее, что ты можешь сам сделать для решения проблемы. Сосредоточься на том, что ты можешь сам изменить. Например, желание проводить с кем-то больше времени – это реальная цель, а желание избавиться в школе от всех, кто тебе не нравится – цель нереальная.

● ОБДУМАЙ РАЗНЫЕ ВАРИАНТЫ РЕШЕНИЯ

Прояви творческий подход, постарайся придумать как можно больше вариантов решения. Например, если у тебя возникли проблемы с одноклассниками, то ты можешь: игнорировать их, проявить стойкость, оставаться вежливым, рассказать кому-то из них о своих чувствах, поговорить с психологом или классным руководителем, перейти в другой класс, сменить школу, поговорить с родителями.

● ОЦЕНИ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ ВОЗМОЖНЫХ РЕШЕНИЙ И ОТБРОСЬ ПЛОХИЕ ВАРИАНТЫ

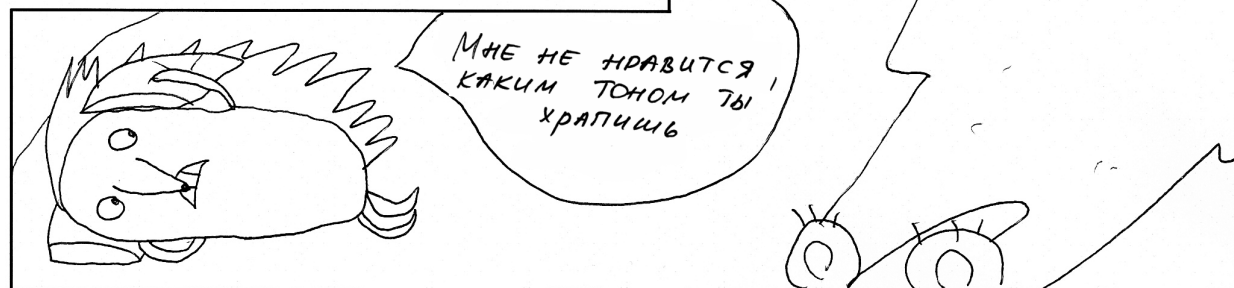
Какие варианты принесут вред, а не пользу? Например, если ты в ответ начнешь насмехаться над одноклассниками, это на время улучшит твоё самочувствие, но в будущем может привести к негативным последствиям, и тебе станет только хуже. Поэтому это не самое лучшее решение.

● ОПРЕДЕЛИ НАИБОЛЕЕ ПОДХОДЯЩИЕ ВАРИАНТЫ И ПРИСТУПИ К РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМЫ, НАЧИНАЯ С ЛУЧШЕГО

Какой вариант решения кажется тебе самым практичным и полезным? Если первый вариант не работает, попробуй следующий.

● ТЕБЕ УДАЛОСЬ РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ?

Будет полезным еще раз оценить ситуацию – изменилось ли что-то? Ты действительно



решил проблему или надо попробовать какой-то другой вариант?

● В НЕКОТОРЫХ СЛУЧАЯХ РЕШЕНИЯ ПРОСТО НЕТ

Если ты исчерпал все возможности, и ни одна из них не сработала, следует сосредоточиться на том, чтобы справиться с ситуацией, приняв ее, поскольку ты сам не можешь ее изменить. Принять не значит смириться. Чтобы сложившаяся ситуация переносилась легче, поговори с теми, кто может тебе помочь (с психологом, консультантом), займись чем-то, что тебе нравится (рисуй, пиши, ходи на прогулки, занимайся спортом, слушай музыку), запишись в какой-нибудь кружок по интересам, чтобы сосредоточиться на чем-то другом.

ЕСЛИ ПРОБЛЕМА ДЛЯ ТЕБЯ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ОЧЕНЬ ВАЖНА, ОБЯЗАТЕЛЬНО ОБРАТИСЬ ЗА ПОДДЕРЖКОЙ К КОМУ-ТО ИЗ ВЗРОСЛЫХ – К МАТЕРИ ИЛИ ОТЦУ, УЧИТЕЛЮ, ПСИХОЛОГУ, СПЕЦИАЛИСТУ ПО РАБОТЕ С МОЛОДЕЖЬЮ.