**Месячник гражданского правосознания и профилактики правонарушений среди несовершеннолетних с 11.10 по 12.11. 2021**

**«Я ХОЧУ РАССКАЗАТЬ ВАМ О…»**

**как пережить трудную жизненную ситуацию**

Каждый из нас хочет быть счастливым. Мы оцениваем мир вокруг себя и стараемся сделать так, чтобы он максимально отвечал нашим запросам. Однако далеко не все и не всегда происходит так, как нам хотелось бы. Трудности и препятствия нередко встречаются в нашей жизни. Иногда нам кажется, что вкус жизни и желание жить навсегда утрачено, и мы с трудом начинаем поиск новых смыслов, приоритетов и перспектив.

Все плохо. Но так ли абсолютно все? Мы продолжаем жить, а значит, у нас еще есть шанс стать счастливыми. Единственное, что для этого нужно, — это наше искреннее желание.

**ЧТО ТАКОЕ ТРУДНАЯ ЖИЗНЕННАЯ СИТУАЦИЯ**

*Трудная жизненная ситуация* — это ситуация, в которой в результате внеш- них воздействий или внутренних изменений происходит нарушение вашей привычной жизнедеятельности, в результате чего вы не в состоянии удов- летворять свои основные жизненные потребности посредством способов поведения, выработанных в предыдущие периоды жизни.

Получается, что после трудной ситуации ваша жизнь подлежит пересмотру и переосмыслению. Однако это не означает, что все, чем вы жили раньше, было ошибочным. Это значит привычный способ жизни перестал приносить вам счастье, и ваша важнейшая задача — отыскать новый источник счастливой жизни. Это называется «преодолеть себя» — не исправить, не изменить, а, вооружившись приобретенным жизненным опытом, пусть даже негативным, научиться сегодня быть счастливее себя вчерашнего.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ**

Какими бы сложными, неразрешимыми или даже трагическими ни казались возникшие обстоятельства, необходимо задаться вопросом:

***что полезного может мне дать эта ситуация?*** В любой обстановке, при любом стечении событий есть что-то жизненно необходимое для вас именно сейчас, иначе они не возникли бы. Большинство ситуаций в жизни мы, так или иначе, создаем сами, спровоцировав их ранее принятыми решениями и взглядами на жизнь, на себя и других. Чтобы мы не блуждали в вечной неопределенности, судьба периодически дает нам обратную связь для дальнейшей корректировки наших мыслей, взглядов и действий. То, что есть сейчас, можно рассматривать как меньшее зло из возможных или как вызов, новую ступень для личностного роста.

Можно ли называть трудную жизненную ситуацию кризисом? В китайском языке нет иероглифа, обозначающего слово «кризис». Мудрые китайцы изображают это слово с помощью двух иероглифов: «проблема» и «возможность». Они считают, что *кризис – это полный опасности шанс*, и определяют кризисную ситуацию как возможность роста человеческой личности, которую индивид обретает, проходя через состояние психического кризиса и испытывая различные сопротивления.

Как бы тяжело, больно, грустно вам ни было, помните, что ничего не бывает вечным: день сменяет ночь, дождливую погоду – солнечная. Научитесь относиться к трудностям как к временным неприятностям, тем более, что так оно и есть. Научитесь принимать и преодолевать трудные жизненные ситуации так, чтобы через них получить новый жизненный опыт, научиться видеть жизнь во всем ее разнообразии, находить позитивное в негативном, а в итоге принять и полюбить себя.

Трудная жизненная ситуация – это, с одной стороны, угроза для жизни и здоровья, а с другой – опасность, что мы не заметим тот шанс, те возможности, которые жизнь нам предоставляет, и не воспользуемся ими. Что станет результатом вашей встречи с трудной жизненной ситуацией – зависит только от вас. Ведь ***все в ваших руках***!

КГУ «Краснопресненская общеобразовательная школа отдела образования Мендыкаринского района Управления образования акимата Костанайской области».

Социальнай педагог: Абаева Айнаш Досымхановна.