

Что помогает человеку выйти победителем из сложившейся трудной ситуации?

Это точки опоры. Точками опоры в трудных жизненных ситуациях могут быть:

- вера в лучшее и надежда, что все сбудется;
- любовь;
- приятные воспоминания;
- успехи в жизни, учебе, спорте;
- уверенность в своих силах (все проблемы разрешимы, проблемы делают человека сильнее, у всех бывают проблемы – все решается);
- поддержка близких людей (родителей, родственников, друзей);
- перспективы, цели, мечты;
- навыки применения успешных стратегий (моделирование успеха, принятие верных решений, выход из затруднительной ситуации);
- личностные качества (целеустремленность, жизнестойкость, уверенность в себе);
- просмотр любимых фильмов, фотографий, картин;
- чтение любимых книг;
- прослушивание любимых песен;
- общение с близким человеком;
- общение с природой

В трудной для себя ситуации просто вспомните о своих точках опоры и станет легче!

ЦЕНИТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ!!!

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ 8*800*2000*122



КАК ИЗБЕЖАТЬ КОНФЛИКТА?!

Конфликт - это открытое противостояние

Формула конфликта:

Конфликтоген 1 + Конфликтоген 2 = Конфликт

Типы конфликтогенов

1. Стремление к конфликту.

▶ Прямые проявления превосходства: приказание, угроза, замечание или любая другая отрицательная оценка, критика, обвинение, насмешка, издевка, сарказм.

▶ Снисходительное отношение.

▶ Хвастовство.

▶ Категоричность.

▶ Навязывание своих советов. Есть правило: давай совет лишь тогда, когда тебя об этом просят. Советующий, по существу, занимает позицию превосходства.

▶ Перебивание собеседника, повышение голоса или когда один поправляет другого.

▶ Нарушения этики, намеренные или непреднамеренные. Воспользовался чужой мыслью, но не сослался на автора. Доставил неудобство, но не извинился; не пригласил сесть; не поздоровался. "Влез" без очереди.

▶ Подшучивание.

▶ Обман или попытка обмана есть средство добиться цели нечестным путем и является сильнейшим конфликтогеном.

▶ Напоминание (возможно, и непреднамеренное) о какой-то проигрышной для собеседника ситуации.

Не случайно христианские заповеди (и не только они) призывают делать добро не для того, чтобы получить благодарность, а для собственной души.

▶ Перекладывание ответственности на другого человека. 2. Проявления агрессивности

▶ Природная агрессивность

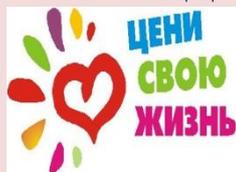
▶ Ситуативная агрессивность

3. Проявления эгоизма.

ТВОРИ ДОБРО и ОНО К ТЕБЕ ВЕРНЕТСЯ!!!

Ученик МБОУ СОШ № 9, ПОМНИ!

- на территории Краснодарского края действует «детский» закон №1539 «О мерах по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в Краснодарском крае»,
- соблюдай нормы поведения в общественных местах (парках, скверах, на улицах, детских площадках);
- не допускай употребления спиртных напитков и табака;
- нельзя без сопровождения взрослых находиться у водоемов, на недостроенных объектах, в районе железнодорожного полотна;
- являясь участником дорожного движения, соблюдай правила;
- движение на скутерах, мотоциклах разрешается с 16 лет, при наличии прав категории «М»;
- не разговаривайте с незнакомыми людьми;
- не поднимайте чужие вещи, оставленные без присмотра
- соблюдай личную безопасность и во время каникул, праздников
- соблюдай безопасность в интернете



АДМИНИСТРАЦИЯ МБОУ СОШ № 9

Телефон доверия 88002000122

Кризисных служб 112, 102