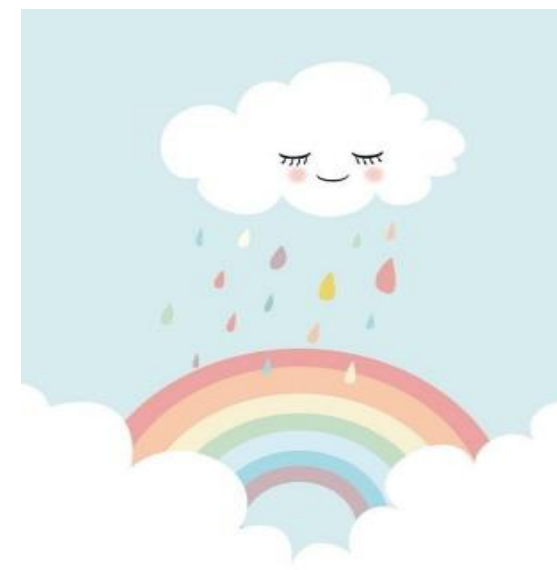


Психологическая устойчивость: как противостоять давлению и обрести баланс



Презентацию подготовили:
педагог-психолог
Шереметинская В.Н.;
социальный педагог
Васильченко В.И.



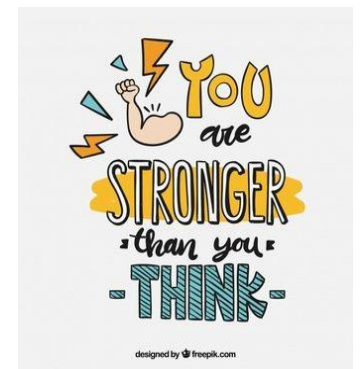
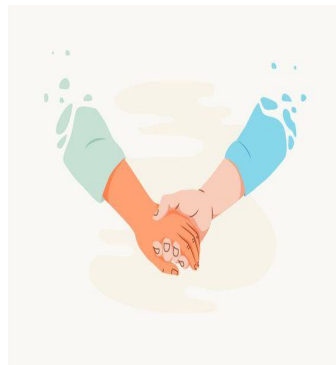
Психологическая устойчивость -

- способность восстанавливаться после неудач и легко приспосабливаться к изменениям;
- это качество не дано человеку с рождения, его можно и нужно развивать!



Развитие психологической устойчивости

- 1. Поддерживайте здоровые отношения** – важно, чтобы общение с людьми (семья, друзья, одноклассники, преподаватели) строилось на **взаимном доверии, заботе и желании помогать друг другу**. Обсуждение проблем помогает понять, что **мы НЕ останемся наедине с трудностями** и что другие люди тоже переживали или переживают прямо сейчас нечто подобное.
- 2. Встречайте жизненные трудности лицом к лицу** – не отрицайте происходящее. День за днем, шаг за шагом **делайте то, что в ваших силах**, чтобы справиться с трудностями.
- 3. Верьте, что проблему можно решить** – вы можете справиться с любой проблемой. Напоминайте себе о прошлых победах, наверняка в жизни уже происходило что-то неприятное, что у вас получилось преодолеть. Воспринимайте себя **как человека, который способен решать проблемы**. Пусть сложные времена станут возможностью доказать это себе.



Развитие психологической устойчивости

4. Воспринимайте изменения как часть жизни — с течением времени некоторые мечты и планы могут стать невыполнимыми. Признать это больно. Но вместо того, чтобы сожалеть о несбывшемся, лучше направить энергию на то, что еще можно сделать сейчас или в будущем.

5. Примите отрицательные эмоции — позвольте себе испытывать весь спектр эмоций. Умение сопереживать себе, принимать моменты печали, гнева, страха и тревоги очень важно. Эти эмоции естественны. На них не нужно заикливаться, но и отрицать их не стоит: проживая их, мы учимся адаптироваться к жизни.

6. Оценивайте проблемы в перспективе — реагируйте на сложные ситуации адекватно: если чувствуете, что незначительная проблема кажется катастрофической, попробуйте взглянуть на ситуацию иначе. Спросите себя: «А будет ли это важно для меня через пять лет?» Лишние переживания могут сбить вас с ног и подорвать способности к решению проблем.



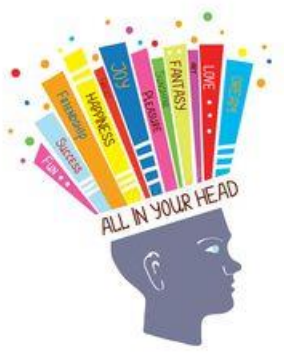
Развитие психологической устойчивости

7. Скажите «нет» саморазрушению – алкоголь, наркотики, азартные игры, переедание **НЕ помогают решать проблемы.** На самом деле трудности не только останутся, но и усугубятся — к ним добавятся зависимость, проблемы со здоровьем и деньгами. И тогда сил на преодоление сложных ситуаций будет меньше.

8. Заботьтесь о себе – переживать трудные времена проще, если вы **в хорошей форме физически и эмоционально.** Здоровое питание, сон, спорт и отдых неспроста рекомендуют самые разные специалисты. Одним со стрессом помогают справиться медитации или молитвы, другим — игры с домашними питомцами, прогулки на природе или вечер в компании друзей. Делайте то, что вас радует и помогает расслабиться.

9. Смотрите в будущее с надеждой – стремитесь к **оптимистичной и реалистичной** точкам зрения. Вместо самого мрачного сценария представляйте **самый благоприятный.** Быть оптимистом не значит игнорировать проблемы или относиться к ним несерьезно. Это значит верить в то, что **в итоге все сложится хорошо.**





Критическое мышление -



- это наблюдательность и умение обосновать свою точку зрения, сосредоточенность на изучении информации и способность применять аналитические навыки в самых разных ситуациях;
- критическое мышление предполагает применение способности рассуждать. Его суть состоит в том, чтобы активно учиться, а не просто быть пассивным получателем информации.



Развитие критического мышления



- стремитесь расширять свой **кругозор** и больше узнавать о разных предметах и явлениях, учитесь **задавать вопросы**, анализировать текст, придумывать разные варианты развития событий;
- тренируйте **логику, внимание и воображение** с помощью игр, головоломок и специальных упражнений;
- читайте **художественную и научно-популярную** литературу;
- смотрите **документальные фильмы и лекции** в открытом доступе на образовательных порталах;
- **наблюдайте за людьми и их поведением** — это поможет понять причину их действий и выработать стратегию взаимодействия в разных ситуациях;
- **разговаривайте с людьми, интересуйтесь их мнением и опытом** — это позволит выработать или уточнить свою позицию по любому вопросу;
- тренируйтесь **задавать вопросы** на самые разные темы.



Устойчивость и критическое мышление

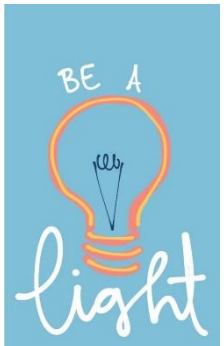


Уважаемые студенты!

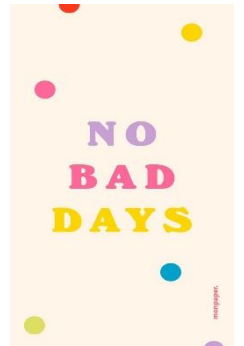


Развитие психологической устойчивости и критического мышления очень важны, потому что современный мир и то количество информации, которое он производит, требуют от человека вдумчивого отношения к себе, окружающим людям, различным жизненным ситуациям и обстоятельствам.

Пожалуйста, будьте предельно бдительны и внимательны к тому, что с вами происходит!



Если вы чувствуете психологический дискомфорт – это сигнал, что необходимо обратиться за помощью и поддержкой!



Куда можно обратиться за помощью:

- Педагог-психолог и социальный педагог колледжа работают ежедневно с 8.30 до 16.15 (209 кабинет)
- Интернет-служба экстренной психологической помощи МЧС России <https://psi.mchs.gov.ru/>
- Помощь рядом https://vk.com/ur_not_alone <https://www.твоятерритория.онлайн/>
- Служба психологической помощи <https://msph.ru/>
- Телефон доверия <https://telefon-doveria.ru/>
- 8-800-2000-122
- 8-800-350-80-52



Все службы работают бесплатно и анонимно!
В случае необходимости обязательно обратитесь за помощью и поддержкой!



Спасибо за внимание!

