

«Жизнестойкий человек и как им стать?»



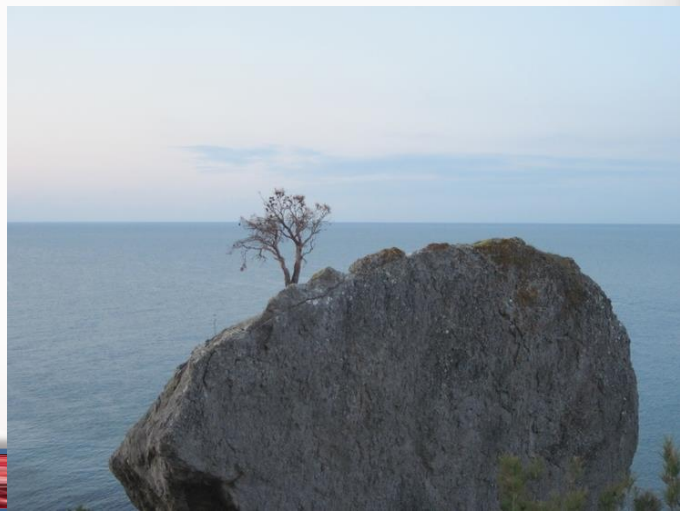
Что такое жизнестойкость

Жизнестойкость характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешности деятельности.

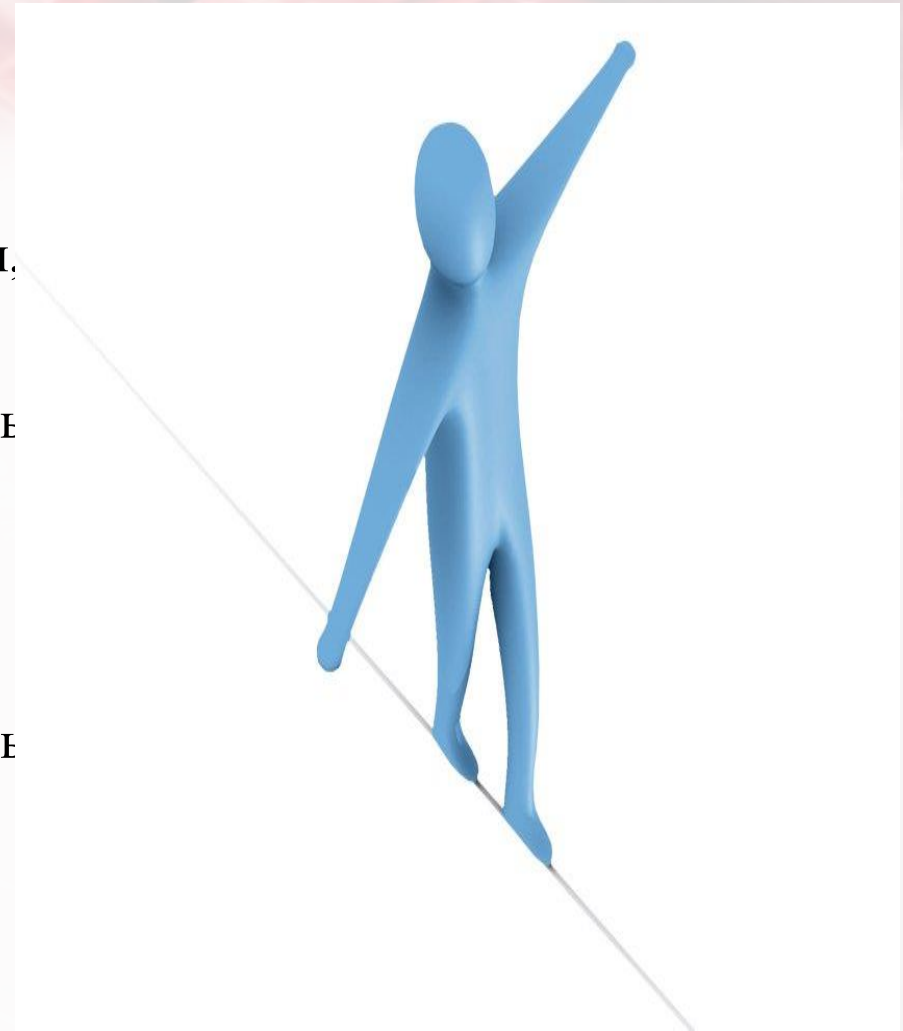
Д. А. Леонтьев | Психология смысла

Жизнестойкие люди обладают тремя важными качествами.

Они умеют принимать действительность такой, какова она есть; они глубоко убеждены, что наша жизнь имеет смысл (основу для этой убежденности часто дает приверженность тем или иным ценностям); они отличаются незаурядным умением импровизировать и находить нетривиальные решения.



- Жизнестойкость – это сочетание жизнелюбия и энергичности; действенного интереса к жизни и возможностей для достижения поставленных целей.
- Жизнестойкость – это умение нестандартно реагировать на стандартные жизненные ситуации, что повышает вероятность их успешного разрешения.
- Жизнестойкость – это уверенность в том, что всё в жизни имеет свой смысл, и все – своё предназначение.
- Жизнестойкость – это готовность выходить победителем из любых жизненных испытаний и выносить жизненный опыт.
- Жизнестойкость – это оптимистичный способ взаимодействия с миром и окружающими людьми.





Проявления жизнестойкости в повседневной жизни

- **Здоровье.** Жизнестойкость помогает преодолеть порою даже серьезные недуги; там, где пессимист предвидит лишь фатальный исход, жизнестойкий человек находит надежду.
- **Экстремальные ситуации.** Любовь к жизни и внутренняя энергия помогают жизнестойкому человеку достойно выйти даже из экстремальных ситуаций.
- **Воинская служба.** Жизнестойкость – одно из качеств, необходимых каждому воину для успешного прохождения службы.
- **Религиозность.** Человек, имеющий веру – жизнелюбив, так как не сомневается в том, что все жизненные проявления имеют высший смысл.

Как развить в себе жизнестойкость

- *Жизнестойкость* – это не столько физическая выносливость человека, сколько нравственная категория, определяющая способ взаимодействия человека с миром. Жизнестойкость лучше всего воспитывать с детства; но и в зрелом возрасте это возможно.
- *Семейное воспитание*. Приучая детей самостоятельно принимать решения, не бояться ошибок, но бояться бездействия – родители воспитывают в них жизнестойкость.
- *Обучение*. Жизнестойкость предполагает глубокое понимание жизненных процессов; без серьезной базы знаний это не представляется возможным.
- *Оптимистичный взгляд на жизнь*. Стараясь в любой ситуации находить плюсы, не впадая в уныние и отчаяние, человек воспитывает в себе жизнестойкость.
- *Благодарность*. Помогая людям, которые попали в сложные жизненные ситуации, человек начинает более осознавать собственные возможности, а значит, становится более жизнестойким.
- *Самосовершенствование*. Избавляясь от слабости, уныния, безынициативности – человек воспитывает в себе жизнестойкость.

Крылатые выражения о жизнестойкости

- Очевидный признак и явное проявление мудрости – неизменное и безграничное жизнелюбие.
- Мишель Монтень -
- Некоторые люди достаточно жизнестойки и в восемьдесят лет, а другие уже к сорока годам ведут растительное существование.
- Эрик Берн -
- В печали не унывай, в радости не ослабевай.
- Русская пословица -

Самооценка

Уровень самооценки влияет на все поступки человека. Чаще всего самооценка личности бывает занижена, то есть реальные возможности человека выше, чем представления человека о своих возможностях. Обычно это связано с тем, что формирование самооценки происходит, в основном, в детстве, когда возможности человека развиты слабо. Кроме того, серьезное влияние оказывает негативное окружение. Конечно, встречаются случаи, когда у человека завышенная самооценка, но, на мой взгляд, это характерно только для очень молодых людей.



А для взрослых людей характерна обратная ситуация — заниженная самооценка, что вполне объяснимо. Личность формируется в детстве и ранней молодости, когда возможности человека по понятным причинам серьезно ограничены.

Повысить самооценку вполне реально, хотя это часто довольно медленный процесс. Однако сознательные попытки в формировании самооценки могут быть полезны практически каждому.



Как повысить самооценку и уверенность в себе?



12 советов, которые помогут в этом:



1. Прекратите сравнивать себя с другими людьми. Всегда будут люди, у которых чего-то больше, чем у вас, и есть люди, у которых этого меньше, чем у вас. Если вы будете заниматься сравнениями, то всегда будете иметь перед собой слишком много оппонентов или противников, которых вы не можете превзойти.

2. Прекратите ругать и порицать себя. Вы не сможете развить высокий уровень самооценки, если повторяете негативные высказывания в отношении себя и своих способностей. Говорите ли вы о своем внешнем виде, своей карьере, отношениях, финансовом положении или любых других аспектах вашей жизни, избегайте самоуничижительных комментариев. Коррекция самооценки прямо связана с вашими высказываниями о себе.



3. Принимайте все комплименты и поздравления ответным «спасибо». Когда вы отвечаете на комплимент чем-то вроде: «да ничего особенного», вы отклоняете этот комплимент и одновременно посылаете себе сообщение о том, что не достойны похвалы, формируя заниженную самооценку. Поэтому принимайте похвалу, не принижая свои достоинства.

4. Используйте аффирмации (утверждения) для того, чтобы повысить самооценку.

Поместите на каком-нибудь часто используемом предмете, например, пластиковой карточке или кошельке утверждение вроде: «я люблю и принимаю себя». Пусть это утверждение всегда будет с вами. Повторяйте утверждение несколько раз в течение дня, особенно перед тем, как лечь спать и после того, как проснетесь.

5. Используйте семинары, книги, аудио и видеозаписи, посвященные повышению самооценки. Любая информация, допускаемая вами в свой разум, пускает там корни и влияет на ваше поведение. Доминирующая информация влияет на ваши поступки доминирующим образом. Если вы смотрите негативные телевизионные программы или читаете в газетах криминальную хронику, скорее всего ваш настрой будет склоняться в циничную и пессимистическую сторону. Точно так же, если вы будете читать книги или слушать программы, позитивные по своей природе и способные повысить самооценку, вы будете приобретать качества от них.



6. Старайтесь общаться с позитивными и уверенными в себе людьми, готовыми вас поддержать. Когда вы окружены негативными людьми, которые постоянно подавляют вас и ваши идеи, ваша самооценка понижается. С другой стороны, когда вас принимают и поощряют, вы чувствуете себя лучше и ваша самооценка личности растет.



www.computer.ru

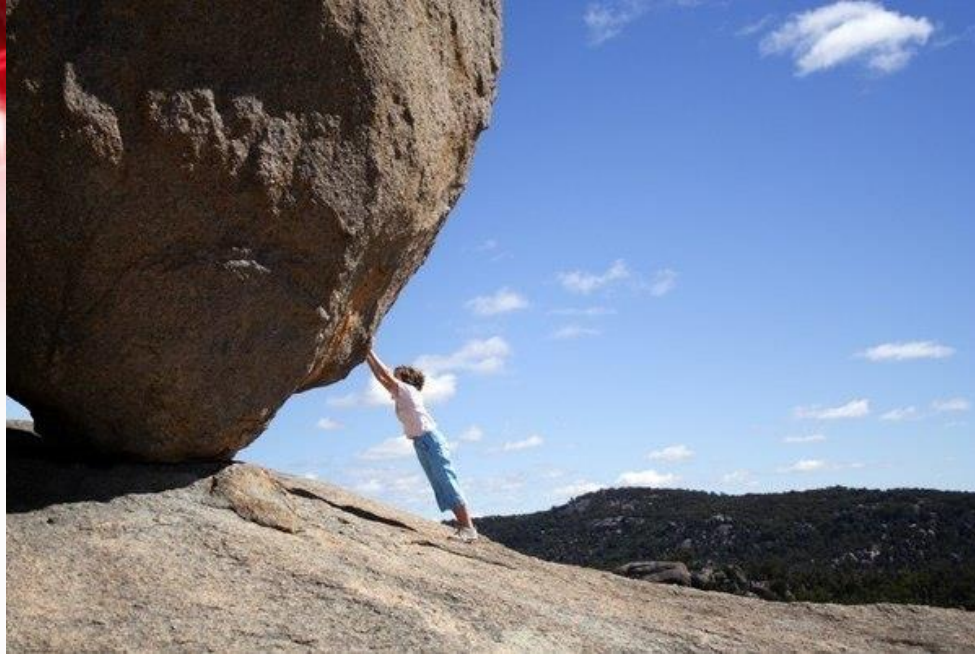
7. Сделайте список ваших прошлых достижений. Это не должно обязательно состоять из чего-то монументального. Список может включать небольшие победы, например: научились кататься на сноуборде, получили водительские права, начали регулярно посещать спортзал и т.д. Регулярно просматривайте этот список. Читая свои достижения, попробуйте закрыть глаза и вновь почувствовать удовлетворение и радость, которую вы когда-то испытали.



8. Сформируйте список ваших положительных качеств. Вы честны? Бескорыстны? Полезны для других? Креативны? Будьте к себе благосклонны и запишите по крайней мере 20 своих положительных качеств. Как и с предыдущим списком важно просматривать этот список почаще. Многие люди фокусируются на своих недостатках, подкрепляя там самым заниженную самооценку, и затем удивляются, почему в их жизни все не так хорошо, как хотелось бы. Начните концентрироваться на своих достоинствах, и у вас станет гораздо больше шансов для достижения того, чего вы хотите.

9. Начните больше давать другим. Я говорю не о деньгах. Здесь подразумевается отдача самого себя в виде поступков, которыми вы можете помочь другим или позитивного поощрения других. Когда вы делаете что-то для других, вы начинаете чувствовать себя более ценным индивидуумом, а ваши самооценка и настроение повышаются.

10. Старайтесь заниматься тем, что вам нравится. Трудно испытывать в отношении себя позитивные чувства если ваши дни проходят на работе, которую вы презираете. Самооценка процветает, когда вы заняты работой или какой-либо другой активной деятельностью, которая приносит вам удовольствие и дает возможность почувствовать себя более ценными. Даже если ваша работа не вполне устраивает вас, вы можете посвятить свободное время каким-то своим увлечениям, которые приносят вам радость.



11. Будьте верны себе. Живите своей собственной жизнью. Вы никогда не будете себя уважать, если не будете проводить свою жизнь так, как вы хотите ее проводить. Если вы принимаете решения, основанные на одобрении ваших друзей и родственников, вы не верны себе и у вас будет низкая самооценка.

12. Действуйте! Вы не сможете
развить в себе высокий уровень
самооценки, если будете сидеть на
месте и не принимать
возникающие перед вами вызовы.
Когда вы действуете, независимо
от получаемого результата, растет
ваше чувство самоуважения, вы
чувствует более приятные
ощущения в отношении самого
себя. Когда же вы медлите с
действиями из-за страха или
какого-то другого беспокойства,
вы будете чувствовать только
расстройство и грустные
ощущения, что, конечно, приведет



к снижению самооценки.

15 маленьких, но важных советов для повышения уверенности в себе

Используйте аффирмации (утверждения) для того, чтобы повысить самооценку.

Используйте семинары, книги, аудио и видеозаписи, посвященные повышению самооценки.

Старайтесь общаться с позитивными и уверенными в себе людьми.

Сделайте список ваших прошлых достижений.

Сформируйте список ваших положительных качеств.

Старайтесь заниматься тем, что вам нравится.

Садитесь в первый ряд.

Делайте комплименты.

Быстрее ходите.

Красиво одевайтесь.

Держите правильную осанку.

Добавьте в свою жизнь здоровые привычки.

Медитируйте, чтобы уметь управлять своими мыслями.

Развивайте оптимизм.

Действуйте!



BRAUN - Silk-epil Xpertise

Вы уникальная личность, с огромными возможностями, с огромным потенциалом. По мере того, как ваша самооценка будет расти, ваши истинные способности будут раскрываться. Вы начнете принимать на себя больший риск и не бояться отказа; вы не будете ориентироваться на одобрение других людей; ваши взаимоотношения будут намного полезней как для вас, так и для других; вы будете делать то, что приносит вам радость и удовлетворение. Что наиболее важно, высокая самооценка принесет вам душевное спокойствие, и вы действительно по настоящему оцените самого себя.

БУДЬ СОБОЙ!



**ПОДГОТОВИЛА
ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ
КГБПОУ «РАПТ»
О.В. БАЙЧУК**