



ЗАШЛИ В ТУПИК... КАК БЫТЬ?

*Ведущий рубрики — кандидат
психологических наук Л.А.Пергаменецик*

Дорогой читатель, есть ли у тебя проблемы? Ну что ж... Пусть встанет тот, у кого их нет.

Однако проблемы бывают разные, отношения к ним — тоже. Одни люди легко справляются с неприятностями, другие страдают, мучаются и, не умея найти выхода из сложных жизненных ситуаций или положительно решить личные проблемы, впадают в депрессию, становятся раздражительными, обидчивыми, с головой уходят в свои переживания, отравляя жизнь себе и окружающим... Знакомая ситуация? И как быть, если тебе кажется, что твоя жизнь уткнулась в безнадежный тупик?

В своих проблемах, сложностях нашей жизни мы нередко виним судьбу, школу, друзей, родителей, общество, обстоятельства, иногда — себя... И часто даже не подозреваем, что “главный виновник” наших бед и неурядиц — неумение разобраться в своих чувствах, желаниях, потребностях, мотивах, движущих теми или иными поступками; неумение выражать свои эмоции; неумение взять себя в руки и изменить ситуацию или... собственное отношение к ней.

Мы обращаемся к тебе, дорогой друг, к резервам твоей личности: ты даже не представляешь, какими способностями и положительными качествами обладаешь, потому что нередко они скрыты не только от постороннего глаза, но и от тебя самого. Найти тот волшебный ключик, который поможет открыть тайники твоей души, — значит узнать самого себя, найти сильные стороны своего Я, изменить себя и свою жизнь в лучшую сторону. Ведь когда понимаешь, что с тобой происходит, легче найти выход из затруднительного положения.

Мы будем помогать тебе в этом: расскажем, как повысить самооценку, улучшить коммуникативные способности, взаимоотношения с окружающими, справиться с конфликтом, найти разумный и достойный выход из тупиковой ситуации. Память, внимание, мышление, чувства — все это будет отражено в нашей рубрике. Родители и дети, учителя и ученики, мужчины и женщины найдут здесь ответы на многие мучающие их вопросы. Итак...

Способны ли вы решить свои проблемы?

Одни играючи решают самые сложные проблемы. Других способно “положить на лопатки” и незначительное осложнение. К какому типу относитесь вы?

Подчеркните оценку ваших ответов.

1. Рассказываете ли вы о свои проблемах, неприятностях?

- а) нет, это мне не помогло бы — 3
- б) да, если есть подходящий собеседник — 1
- в) не всегда, людям хватает своих забот — 2

2. Сильно ли вы переживаете неприятности?

- а) всегда и очень тяжело — 4
- б) все зависит от обстоятельств — 0
- в) смиряюсь: ведь любой неприятности рано или поздно приходит конец — 2

3. Вы чем-то очень огорчены. Что делаете в таком случае?

- а) позволяю себе удовольствие, о котором долго мечтал — 0
- б) иду к хорошим друзьям — 2
- в) жалею сам себя, отсиживаясь дома — 4

4. Близкий человек обидел вас. Как вы поступите?

- а) “спрячусь в свою раковину” — 3
- б) потребую объяснений — 0
- в) расскажу любому, кто готов слушать — 1

5. В минуту счастья...

- а) не думаю о несчастье — 1
- б) не покидает тревога, что счастье быстро уйдет — 3
- в) не забываю о том, что и огорчений в жизни немало — 5

6. Как вы относитесь к психиатрам?

- а) не хотел бы стать их пациентом — 4
- б) многим людям они могут помочь — 2
- в) человек в силах помочь себе сам — 3

7. Судьба, по вашему мнению...

- а) постоянно испытывает вас — 5
- б) несправедлива к вам — 2
- в) благосклонна к вам — 1

8. О чем вы думаете после ссоры с любимым человеком, когда гнев проходит?

- а) о том хорошем, что было у нас в прошлом — 1
 - б) мечтаю о тайном мщении — 2
 - в) о том, сколько вытерпел(а) от нее (него) — 3
- Подсчитайте сумму набранных очков.

От 7 до 15 очков.

Вы легко миритесь с неприятностями, даже бедами, так как способны верно оценить их. Ценно и то, что вы не склонны жалеть себя (слабость, присущая многим). Ваше душевное равновесие достойно восхищения.

16 — 26 очков.

Вы часто ропщете на свою судьбу. Предпочитаете “выплескивать” проблемы и неприятности на других. Вам нужно чье-то сочувствие. Может быть, лучше научиться владеть собой?

27 — 36 очков.

Вы еще не справляетесь со своими бедами. Возможно, потому они так вас терзают. Вы замыкаетесь, нередко жалеете себя. Будь у вас волевой характер, при ваших задатках вы успешно справлялись бы с проблемами и неприятными ситуациями. Они подкарауливают в жизни не только вас.