

Советы психолога

1. Улыбайтесь.

В начале Вашего появления в новом коллективе о Вас формируется первое впечатление. По результатам многочисленных психологических исследований, первое впечатление формируется быстро: от 10 до 40 секунд, и оказывает сильное влияние на все последующее отношение к Вам. Если первое впечатление благоприятно, то работать в коллективе будет легче. Если Вы напряжены и неприветливы, у коллектива сложится соответствующий образ.

2. Не ведите себя высокомерно.

Смена места, обстановки – это всегда стресс. С первых дней в новом коллективе человек (особенно, если он стеснителен и застенчив), чаще всего склонен вести себя напряженно, избегать контактов, замыкаться в себе. Такое Ваше холодноватое отношение могут расценивать - как высокомерие. Поэтому, как бы не было трудно в первые дни, старайтесь не «закрывать» от людей, контактируйте, обращайтесь за помощью и улыбайтесь.

3. Проявляйте доброжелательность, терпимость, имейте чувство юмора.

Старайтесь не обращать внимания на чью-то колкость, переводите всё в шутку, улыбайтесь.

4. Принимайте коллектив таким, каков он есть.

Принимать людей такими, какие они есть процесс очень сложный. Хочется, чтобы люди были такими, какими мы их хотим видеть. А они разные – каждый со своим опытом и багажом проблем, со своим характером и темпераментом. Не злитесь и не огорчайтесь, и не стремитесь переделать человека – это невозможно. Учитесь терпимости, старайтесь понять окружающих вас людей.

5. Учитесь трудолюбию и не ленитесь.

Помните, Вы на виду у коллектива и его мнение о Вас может стоить Вам дорого или наоборот стать хорошим стартом для новых отношений.

6. Будьте готовы помогать другим.

Если вы видите, что у Вашего одногруппника есть проблемы, а у Вас есть свободное время, не стесняйтесь, предложите ему помощь. Это всегда положительно оценят Ваши одногруппники и преподаватели.

7. В сложных ситуациях не хитрите и, не изворачивайтесь.

Помните, «всё тайное рано или поздно становится явным». Лучше вовремя сообщить об ошибке или сложившейся проблеме, чем со страхом ждать, что всё раскроется и вас накажут.

8. Не обсуждайте других.

Следите за собой и своими словами. Помните, что неосторожно брошенным словом можно больно ранить.

9. Если вы заметили, что в коллективе есть деление на отдельные группы, старайтесь не входить в них и общаться со всеми. Этим Вы сможете избежать многих неприятностей, ведь люди в коллективе, их позиции и мнения меняются.

Как научиться прощать?

Увы, жизнь – это жизнь, и не всегда и не всё в ней идет гладко и именно так, как мы того хотим. Бывают моменты, когда обижаем мы, бывает, обижают нас. Есть поступки, которые прощать нельзя, а есть ситуации, в которых и готов простить, да не знаешь как...

Проблемы с родителями— пожалуй, вечная тема. Часто, желая нам добра и поучая, они даже не замечают, как сгоряча могут обронить пару обидных слов. Но нельзя забывать о том, что мама и папа – самые близкие и родные нам люди. С ними нужно мириться как можно скорее, даже если считаете, что они совсем не правы, ведь напряженная обстановка в квартире и натянутые отношения с родителями вредны, в первую очередь, для нас самих. В таком случае постарайтесь взглянуть на себя глазами обидчиков и не бойтесь сделать первый шаг к примирению, правильно переосмыслите ситуацию и попробуйте понять поступок своих родных.

Обида на любимого человека порой затягивается и приводит к плачевным последствиям. Что касается парней, то мало кто любит и намерен терпеть капризных, слишком обидчивых девушек, поэтому обижаться без повода не стоит, это выглядит как минимум глупо. Но если его слова или поступки действительно задевают за живое, обязательно скажите ему о наболевшем и постарайтесь как-то исправить ситуацию. Что касается девушек, они всегда ждут первого шага от парней, и им не важно, правы они были в этой ситуации или нет. Но парни быстрее отходят и идут на примирение охотнее. Поэтому если делают первый шаг вам навстречу, оцените это. Если же простить вы пока не готовы, объясните, что вам нужно некоторое время для того, чтобы справиться с собственными эмоциями.

Разногласия с друзьями. Не верьте тем, кто говорит, что у них всё отлично, они однозначно врут. Конфликты с друзьями могут возникать по разным причинам, в это углубляться не будем. Но! Если обида с каждым разом все больше, и ваши отношения уже давно перестали напоминать идеальную дружбу, то стоит откровенно поговорить и выяснить, что между вами происходит, по какой причине назревают конфликтные ситуации. Если же ссора имела слишком серьезные последствия, о которых забыть невозможно, а простить тем более, то такую дружбу лучше прекратить.

Примиритесь сами с собой! Это еще один способ научиться прощать. Возможно, частые ссоры и обиды могут говорить о том, что вы не в ладу, в первую очередь, с самим собой. Может быть, дело вовсе и не в окружающих, а где-то глубоко внутри вас. Иногда вас обижают по ошибке, по незнанию, так сказать. Бросив обидную фразу или шутку вам вслед, люди даже предположить не могут, насколько для вас это «больная мозоль». Просто иногда проще «нарычать» на кого-то, нежели копаться в себе. В такой ситуации лучше остаться наедине с собой и подумать, почему вас так обижают определенные слова или действия, и что вы можете сделать для того, чтобы противостоять этому.

Никогда не мстите обидчику, ему достанется от других. Если простить не получается, оставайтесь равнодушным, ведь как поёт Диана Арбенина: «Равнодушие тем, кто плюёт нам в сердца...» А умение прощать – это не признак слабости и не оправдание обидчика, это признак мудрости и попытка избавить себя от негатива со стороны окружающих.

Притча о мотивации

В начале урока профессор поднял стакан с небольшим количеством воды. Он держал этот стакан, пока все студенты не обратили на него внимания, а затем спросил: «Сколько, по-вашему, весит этот стакан?»

«50 грамм!»... «100 грамм!»... «125 грамм!»...- предполагали студенты.

— Я и сам не знаю, — продолжил профессор, — чтобы узнать это, нужно его взвесить. Но вопрос в другом: что будет, если я подержу так стакан в течение нескольких минут?

— Ничего, — ответили студенты.

— Хорошо. А что будет, если я подержу этот стакан в течение часа? — снова спросил профессор.

— У вас заболит рука, — ответил один из студентов.

— Так. А что будет, если я, таким образом, продержу стакан целый день?

— Ваша рука окаменеет, вы почувствуете сильное напряжение в мышцах, и даже вам может парализовать руку, и придется отправить вас больницу, — сказал студент под всеобщий смех аудитории.

— Очень хорошо, — невозмутимо продолжал профессор, — однако изменился ли вес стакана в течении этого времени?

— Нет, — был ответ.

— Тогда откуда появилась боль в плече и напряжение в мышцах?

Студенты были удивлены и обескуражены.

— Что мне нужно сделать, чтобы избавиться от боли? – Спросил профессор. — Опустить стакан, — последовал ответ из аудитории.

— Вот, — воскликнул профессор, — точно так же происходит и с жизненными проблемами и неудачами. Будете держать их в голове несколько минут – это нормально. Будете думать о них много времени, начнете испытывать боль. А если будет продолжать думать об этом долгое, продолжительное время, то это начнет парализовывать вас, т.е. вы не сможете ни чем другим заниматься. Важно обдумать ситуацию и сделать выводы, но еще важнее отпустить эти проблемы от себя в конце каждого дня, перед тем как вы идете спать.

И таким образом, вы без напряжения каждое утро сможете просыпаться свежими бодрыми и готовыми справиться с новыми жизненными ситуациями.