

## **Занятие-практикум «Повышение стрессоустойчивости»**

**Цель занятия** – изучить способы и рекомендации по повышению стрессоустойчивости.

### **Задачи занятия:**

1. Определить наиболее распространенные причины сильных стрессов.
2. Изучить способы и рекомендации по повышению стрессоустойчивости.

Перед началом занятия рекомендуется написать на классной доске ключевые вопросы, которые предстоит обсудить на занятии:

1. Причины сильных стрессов.
2. Способы снижения уровня стрессов.
3. Рекомендации по повышению стрессоустойчивости.

### **на заметку учителю**

Для изучения способов и рекомендаций по повышению стрессоустойчивости требуется, как правило, два учебных часа.

**Материально-техническое обеспечение:** классная доска.

### **План занятия:**

1. Вводное слово учителя.
2. Выбор причин наиболее сильных стрессов.
3. Ознакомление с притчей о кольце Соломона.
4. Изучение способов и рекомендаций по повышению стрессоустойчивости.

### **Учитель**

### **Ход занятия**

Сегодня наше занятие будет посвящено изучению рекомендаций по повышению стрессоустойчивости. Выполняя домашнее

задание, полученное на прошлом занятии, и вспоминая фильм

«Наш выбор – успешная жизнь», каждый из вас представляет причины сильных стрессов. Давайте обсудим и запишем наиболее распространенные причины сильных стрессов, которые встречаются в школьном возрасте.

В результате обсуждения составляется перечень наиболее часто встречающихся причин сильных стрессов. В их число обязательно должны войти ссоры с родителями, несчастная любовь и конфликты со сверстниками.

В зависимости от личностного восприятия любое событие может вызвать стресс. Поэтому универсальным способом повышения стрессоустойчивости, который можно применять практически в любой стрессовой ситуации, является снижение высокой чувствительности к происходящим событиям. Далеко не все надо воспринимать слишком эмоционально или, как принято говорить, принимать близко к сердцу. Послушайте притчу о царе Соломоне, о том, как ему удавалось сохранять душевное спокойствие.

### **Притча о кольце Соломона**

*(адаптированный вариант)*

*Соломон был царем древнего государства Израиль. Он мудро правил страной долгие годы и сделал ее процветающей. Однако его жизнь была очень трудной: он часто нервничал, гневался, расстраивался, впадал в депрессию.*

*Однажды Соломон попросил у мудреца совета: как справиться со стрессами? Мудрец принес ему кольцо: «Именно в кольцо твое спасение от сильных эмоций. Надень кольцо, когда будешь сильно расстроен, посмотри на него – и ты успокоишься. Если тебе будет слишком весело, тоже посмотри на него. Это вернет тебя к нормальному состоянию».*

*Однажды, когда Соломон был снова чем-то сильно расстроен, он внимательно взглянул на кольцо и прочитал на нем над-*

*пись: «Все пройдет». Удивился, задумался и... успокоился. Он вспомнил, как часто напрасно гневался, расстраивался, грустил. Ведь все невзгоды все равно проходят со временем.*

*Так Соломон научился бороться со стрессами. Но как-то раз ему было так плохо, что даже кольцо не помогло. Он решил*

его выбросит и снял с пальца. На внутренней стороне кольца увидел надпись: «И это тоже пройдет». Царь улыбнулся, и спокойствие снова вернулось к нему.

Соломон вошел в историю человечества как один из самых успешных и мудрых людей мира. Надо следовать его примеру.

**После прочтения притчи необходимо включить учащихся в ее активное обсуждение, задав вопрос:** «Объясните: какой смысл этой притчи?».

### **Пояснение для учителя**

Смысл этой притчи: все трудные периоды жизни имеют временный характер и когда-то заканчиваются. Не стоит сильно и долго гневаться, нервничать, расстраиваться из-за того, что пройдет. Жизнь устроена так, что любая черная полоса в ней обязательно сменится белой. Это закон материального мира, осознание которого помогает снизить чувствительность к стрессам. Ему следуют многие персонажи ранее просмотренного фильма «Наш выбор – успешная жизнь».

После обсуждения смысла притчи необходимо сделать упражнение.

### **Учитель**

Нарисуйте в тетради кольцо Соломона с надписями (рисунок необходим для лучшего восприятия и запоминания учениками притчи о кольце Соломона).

После того как ученики нарисуют кольцо, надо перейти к выполнению упражнения.

Сейчас мы выполним упражнение с использованием рисунка

кольца Соломона. Закройте глаза и вспомните какое-нибудь неприятное событие, заставившее вас сильно поволноваться в прошлом, например, конфликт с родителями, ссору с товарищами или что-то другое. Попробуйте воссоздать те чувства, что вы тогда испытывали при этом: гнев, обиду, злость... (время для воспоминаний – 2-3 минуты). Все это – проявление стрессового состояния, которое оказывает негативное воздействие на организм. При помощи кольца Соломона мы можем снизить уровень стресса.

Для этого мысленно визуализируйте на своей руке это кольцо и прочитайте на нем надпись: «Все пройдет». Подумайте о том,

как значительно спокойнее или вообще абсолютно спокойно вы сейчас воспринимаете то неприятное событие. Это потому, что оно действительно прошло. Постарайтесь запомнить это спокойное состояние. Зафиксируйте его в своей памяти (на это дается также 2-3 минуты). После чего можете открыть глаза.

Точно так же эффект кольца Соломона будет работать и в других случаях. Когда в вашей жизни будут происходить неприятные события, то визуализируйте на пальце кольцо с надписью «Все пройдет» и постарайтесь вспомнить то состояние спокойствия, которое мы сегодня пытались ощутить.

Это упражнение непростое, его освоение требует неоднократных повторений, но тот, кто овладеет им, повысит свою стрессоустойчивость.

Причинами стрессов являются события, которые не зависят от нашего поведения и которые вызваны нашими собственными действиями. В молодом возрасте особенно часто причиной стрессов являются собственные ошибки. Правильное отношение к ним является хорошим способом повышения стрессоустойчивости.

Совершенных людей не бывает. Не существует человека, который бы не ошибался. Готовность осознать и исправить свои ошибки формирует волевой характер. Поэтому необходимо относиться к ним как к важному элементу развития личности, фактору приоб-

ретения жизненного опыта и знаний, а не как к катастрофе.

Конечно, их нужно меньше совершать. Для этого рекомендую вам записать и запомнить на всю жизнь поговорку: «Умный учится на чужих ошибках, а глупый на своих». То есть, чтобы совершать меньше ошибок, надо стараться учиться у других, следовать советам и рекомендациям знающих людей, в том числе родителей, представлять, какие действия могут привести к тяжелым последствиям, и избегать неверных поступков.

Чтобы уменьшить количество ошибок в своей жизни, важно не только приобретать конкретные знания по тому или иному вопросу, например о том, что нельзя совать пальцы в электрическую розетку или пробовать наркотики, но и формировать в себе духовно-нравственное мировоззрение, которое помогает избежать очень многих невзгод и дает большую жизненную силу.

Во взаимоотношениях с людьми надо придерживаться принципа:

«Поступай с людьми так, как хочешь, чтобы они поступали с тобой».

Надо быть разборчивым в выборе друзей и компании, с которыми ты проводишь время. В России семь миллионов потребителей наркотиков, и никто из них не хотел стать наркоманом, но они стали ими потому, что начали проводить время с теми, кто уже потреблял наркотик. Не зря в народе говорят: «С кем поведешься, от того и наберешься».

Но, повторяю, каждый человек в своей жизни неизбежно совершает ошибочные действия. Если человек совершил ошибку, надо признать ее; если возможно – исправить и больше не повторять.

Таким образом, правильное отношение к своим ошибкам является важным способом повышения стрессоустойчивости. Можно полностью согласиться с тем, что сказал один знаменитый человек: «Все пройдет. И даже наши ошибки пойдут нам в будущем на пользу».

Существует большое количество способов и рекомендаций, повышающих стрессоустойчивость. Давайте запишем их.

#### **необходимо:**

**\* иметь в жизни высокую цель.** Даже если человек не

66

достигает ее, он увереннее преодолевает трудные обстоятельства, его жизнь складывается намного успешнее, чем у людей, не имеющих такой цели.

**\*Формировать в себе духовно-нравственные ценности.** Они делают человека сильнее, повышают его способность переносить невзгоды, помогают избежать множества ошибок.

**\* выбрать человека, жизнь которого – мировоззрение, поступки, способность преодолевать трудные периоды жизни – станет для тебя примером.** Это может быть родственник, известный в истории человек, просто знакомый или собирательный образ. Очень полезны для этого уроки литературы. Книги содержат многочисленные описания людей, успешно преодолевших тяжелые жизненные обстоятельства.

**\* Понимать, что все тяжелые обстоятельства и проблемы временны.** Для этого рекомендуется почаще вспоминать притчу о кольце Соломона.

Иногда человек сам преодолевает существующие проблемы, а бывают проблемы настолько трудные, что он не может долгое время решить их самостоятельно. В таком случае нужно лишь

подожждать. Само время все изменит к лучшему, так как ничего постоянного в мире нет. То есть надо жить с верой и надеждой.

\* **Повышать самооценку.** Это значит, трудиться над собой, развивать свои способности и чувство уверенности в том, что все препятствия преодолимы.

\* **воспринимать ошибки не как трагедию, а как вызывающее сожаление действие, которое чему-то учит.** Совершенных людей не бывает, недостатки имеются у всех.

\* **Развивать коммуникативные навыки и умение находить помощь.** Общение, озвучивание своих переживаний помогает снизить уровень стресса. Всегда найдется тот, с кем можно поделиться своими проблемами. Это могут быть родители, родственники, товарищи, учителя, соседи, даже незнакомые люди.

Правда, обсуждая что-то с другими, надо помнить, что далеко не все умеют хранить чужие тайны. Пожалуй, только родителям, родственникам и учителям можно полностью доверять. С остальными о своих проблемах лучше говорить иносказательно, например, рассказывая, что это происходит с твоим знакомым.

Полностью можно довериться специалистам из службы психологической помощи. Их несколько в каждом регионе. Можно позвонить в службу психологической помощи по телефону 8-800-2000-122, там выслушают и обязательно поддержат, что-то полезное посоветуют. Есть еще два телефона доверия: 8-800-350-40-50 и 8-800-350-00-95. Все звонки бесплатные и анонимные. Можно зайти в церковь и там с кем-то посоветоваться. Можно написать письмо о своей проблеме незнакомому другу по адресу: [drugu@lenta.ru](mailto:drugu@lenta.ru).

Главное – надо отвлечься от неблагоприятного события, чем-то занять себя, например:

- почитать интересную книгу;
- встретиться с товарищами или просто со знакомыми;
- заняться фото- или видеосъемками, вышивкой, сходить в кино;
- сделать дома генеральную уборку;
- съесть что-нибудь вкусное;
- заняться спортом.

Способов снижения уровня стресса существует много, все они основаны на какой-то отвлекающей деятельности. Единственное, что точно не следует делать, – это уходить в себя, потому что таким способом от стресса не избавишься.

*Далее надо разделить класс на 5–7 групп (по количеству записанных причин сильных стрессов) и поручить каждой группе подготовить рекомендации по снижению уровня стресса, порожденного выбранной ими причиной. Доклады каждой группы необходимо дополнить путем обсуждения всем классом. Учитель*

68

*должен обобщить результаты обсуждения, при необходимости используя материалы приложения к этому занятию. Выработанные рекомендации учащиеся должны записать в тетради.*

### **Заключительное слово учителя**

Подведем итоги занятия. Жизнь – это череда разнообразных событий, хороших и плохих. Плохие события часто вызывают сильные стрессы. Надо уметь снижать уровень напряженности, а для этого необходимо осваивать и применять различные способы и рекомендации по повышению стрессоустойчивости, которые мы сегодня изучали.

Когда у вас наступит черная полоса, вспомните, что у многих людей жизнь складывалась намного хуже, но они смогли преодолеть трудные периоды и достигли успеха. Вы тоже это сможете. Нужно знать о том, что, какими бы трудными ни были периоды жизни, все они преходящи.

### **Домашнее задание**

Вспомните, какие способы снижения уровня стрессов вы использовали до этого занятия, и подумайте о том, что теперь вы сможете использовать.

### **Рекомендации, направленные на повышение стрессоустойчивости**

**Конфликты с родителями**, непонимание и претензии с их стороны со временем забываются. Вспомните, сколько уже было у вас в жизни ссор, разочарований и обид, которые сейчас воспринимаются абсолютно спокойно или даже с улыбкой.

В споре с детьми в большинстве случаев оказываются правы родители. Потому, что обладают более богатым жизненным опытом, у них намного больше знаний. Конечно, как и все

люди, они могут ошибаться или неверно о чем-то судить, необоснованно обвинять ребенка в чем-то, требовать невозможного, повышать на него голос, однако, несмотря на все это, они всегда желают своим детям счастья. Кроме того, надо знать, что родители иногда ведут себя чересчур резко потому, что болеют или у них какие-то свои неприятности.

Самое простое, что можно сделать для того, чтобы избежать ссоры с родителями, – это спокойно их выслушать, а потом обсудить спорную ситуацию. Если у вас не получается доказать свою правоту, то разумнее всего согласиться с точкой зрения родителей и выполнить их требование. Если вы считаете себя умным и взрослым, то знайте, что способность подчиняться – это одно из важнейших качеств разумного и ответственного взрослого человека.

Необходимо уважительно относиться к родителям, идти на уступки и компромиссы. Следуя советам родителей, можно избежать множества ошибок и разочарований в жизни.

Детям часто кажется, что родители на них сильно давят, чрезмерно чего-то требуют. Так происходит во многих семьях уже тысячи лет. Не все родители – опытные педагоги. Их забота иногда чрезмерная. Воспринимайте это спокойно, подумайте о том, как вы будете себя вести, когда сами станете родителями. Как вы относитесь к своим родителям, так и ваши дети будут относиться к вам.

Многие подростки, недовольные отношениями со своими родителями, сравнивают их с мамами и папами своих товарищей. Это неправильно. Безусловно, все родители разные по уровню обеспеченности, по характерам и по способам воспитания. Но дети должны знать, что их любят по большому счету только их родители. Поэтому они лучше всех других и несравнимы с другими.

Конечно, бывает, что отношения с мамой или папой доходят до критической точки, вы никак не можете прийти к компромиссу. Бывает, в семьях очень тяжелые ситуации. В таком случае надо попросить совета у опытных людей, например позвонить

по телефону психологической помощи. Если говорить вслух о своей проблеме тяжело, то всегда есть возможность написать об этом по адресу: [drugu@lenta.ru](mailto:drugu@lenta.ru).

Главное – необходимо помнить, что родители искренне вас любят и, несмотря ни на что, желают вам добра. Они всегда готовы помочь вам.

Конечно, у всех жизнь разная. У многих знаменитых людей были проблемы в семье. Например, у певицы Мадонны (над ней издевались братья) или у Михаила Ломоносова (ссорился с мачехой). Фридрих Энгельс по воле отца учился не там, где хотел, но он изучал интересные ему предметы самостоятельно и, повзрослев, выбрал свой собственный путь. Примеров множество, и все они доказывают, что каждый человек при любых отношениях в семье в дальнейшем может добиться успеха в жизни.

### **Ссоры со сверстниками, проблемы в школе или во дворе**

Ссоры со сверстниками происходят очень часто. Что делать в этом случае? Надо действовать в соответствии с поговоркой: «Худой мир лучше доброй ссоры».

1. Остыньте сами, и пусть остынет ваш обидчик. Подождите день-два.

2. Постарайтесь понять чувства, мотивы, обстоятельства, которые привели к ссоре.

3. Возможно, вы во всем правы, а ваш обидчик считает вас виноватым, но не обращайтесь на это внимание. Ваша цель – примириться, а не победить в ссоре.

4. Если вы в чем-то были неправы, извинитесь за это. Умный человек осознает свою вину, исправляет ее, понимает ошибки других и прощает их. Проницательность, терпение, милосердие – это большая сила. Развивайте эти свойства, они помогут вам в жизни.

Некоторые ученики сталкиваются в школе или на улице с

тиранией более сильных ребят. В этом случае необходимо проявить твердость. Если они о чем-то попросят, ответить отказом, не побоявшись показаться слабым. Не нужно перед ними оправдываться, как и не следует обращать их внимание на себя. При

обострении ситуации необходимо обратиться за помощью к родителям, другим близким людям, учителям. После вмешательства других лиц почти всегда такая проблема решается.

Бывает, что человека за какое-то действие подвергают бойкоту. Если вы в чем-то виноваты, извинитесь и терпите, это не будет вечно. Если считаете себя правым, объясните свой поступок.

Может показаться, что жизнь из-за ссор со сверстниками, проблем в школе и во дворе складывается хуже некуда, однако в будущем тебе встретятся верные и добрые товарищи, которые всегда окажут поддержку и придут на помощь.

Знаменитый актер-каратист Джеки Чан подвергался насилию со стороны сверстников. Однако в итоге его жизнь сложилась более чем успешно. Плохие отношения с одноклассниками были и у Дэниела Рэдклиффа, и у Димы Билана, но в дальнейшем они добились намного большего, чем их обидчики.

**Одиночество** - проблема, знакомая многим подросткам, вызывающая негативные эмоции, депрессию. В ее основе могут лежать разные причины: не уделяют внимание родители, отсутствие друзей, собственные комплексы и т.д. Нередко вокруг много людей, но нет ни с кем взаимопонимания.

Одиночество – это результат неправильного мышления. Если постараться, то всегда можно найти себе занятие по душе, которое поможет избавиться от этого неприятного чувства, знакомых, с которыми можно обсудить интересные темы.

Всегда можно поговорить об одиночестве с родителями и с учителями, попросить их чем-то занять тебя. Также можно на-

писать письмо анонимному другу по адресу: [письмодругу@письмо.рф](mailto:письмодругу@письмо.рф), или позвонить в Центр психологической помощи.

Надо искать товарищей, с кем можно интересно провести время, поделиться своими проблемами, но, стремясь избавиться от одиночества, не соверши большую ошибку. Никогда не сближайся с людьми, нарушающими закон, пренебрегающими нравственными правилами. Общение с такими людьми ни к чему хорошему не приведет. Человек деградирует в таких компаниях.

Одиночество стимулирует заниматься развитием, поскольку появляется гораздо больше времени для приобретения новых знаний и навыков.

Один из наиболее эффективных способов борьбы с одиночеством – это помощь другому человеку. Потому что, сопереживая другим, человек помогает и самому себе; решая чужую проблему, перестает замыкаться на своих и не остается в одиночестве.

## **Несчастливая любовь**

Существуют три положительных чувства между мужчиной и женщиной. Это симпатия, влюбленность и любовь.

Симпатия проявляется в том, что ты хорошо оцениваешь человека по внешнему виду и/или по его внутренним качествам, а влюбленность и любовь – это очень сильные чувства, которые поначалу невозможно отличить друг от друга.

Влюбленность – это увлеченность, порождаемая желанием любви и/или физиологическими изменениями в организме человека при взрослении, а любовь – это духовное чувство.

Влюбленность может возникнуть внезапно, с первого взгляда, даже незнакомый человек может сильно понравиться. Она порождается внешним видом, одеждой, голосом, отдельными поверхностными чертами характера. В юности влюбленность только изредка перерастает в любовь и почти всегда проходит.

Любовь – это духовное чувство, которое сопровождает человека всю его жизнь. В детстве он любит маму. Потом встречает того,

к кому со временем рождается любовь, образует с ним семью, идет по жизни. Их объединяют общие интересы, совместимость характеров, мировоззрение. Любви с первого взгляда не бывает, она может начаться с влюбленности, но рождается в процессе общения, зреет постепенно, со временем крепнет, а главное – это чувство, которое проходит проверку длительным временем.

Любовь проявляет себя через уважение, заботу, милосердие, ответственность, жертвенность, она основана на общих ценностях. Говоря словами писателя Антуана де Сент-Экзюпери: «Влюбленность можно определить как чувство, когда люди смотрят друг на друга, а любовь – когда смотрят в одну сторону». В юности люди смотрят в основном друг на друга. Поэтому их чув-

ства почти всегда являются влюбленностью, а значит, временны.

Как бы это печально ни было, помни, что несчастная любовь, а точнее влюбленность, была в твоём возрасте у многих, но они не теряли надежды на встречу с достойным их человеком, настоящей любовью. Так и происходило. Это будет и у тебя.

Почти всегда правильную оценку возникших чувств могут сделать взрослые люди. Поэтому с ними полезно советоваться, от этого будет только польза. Не хочешь со знакомыми людьми, позвони по телефону доверия или напиши письмо по адресу: [drugu@lenta.ru](mailto:drugu@lenta.ru).

**Потеря близких людей** – одно из наиболее тяжелых событий в жизни каждого человека, потому что вместе с этой потерей теряется и частичка самого себя. Остаться без поддержки человека, который занимал важное место в твоей жизни, всегда нелегко. Среди людей, прошедших через это, Лев Толстой (мать писателя умерла, когда ему еще не было двух лет, а когда ему исполнилось 19, скончался отец), Коко Шанель (в 12 лет осталась без матери, вскоре семью бросил отец). Оставшись без близких, мы должны становиться сильнее. Люди умирают, и мы ничего не можем с этим поделать. Но нужно помнить, что эти

люди в нас верили, и продолжать идти к своей цели ради них.

Многие верят, что когда человек умирает, то умирает только его тело, а душа вечна. И любовь того, кто ушел в другой мир, должна придавать оставшимся на земле силы преодолеть горе разлуки.

Нельзя огорчать тех, кто ушел в вечный, невидимый нам мир. Только так души близких нам людей, ушедших в другой мир, будут спокойными.

### **Потеря самоуважения. Стыд, позор от совершенной ошибки**

Бывает так, что человек совершил действия, о которых потом ему неприятно вспоминать. Окружающие люди могут его за это осудить, потерять к нему уважение, а ему становится стыдно за себя. Такое состояние является проявлением совести. И лучшее, что человек может сделать в этом случае, – сказать себе, что такое больше не повторится. Пройдет время, и все забудется, и уже никто не будет придавать происшедшему значения.

Никто не совершенен. Каждый человек когда-то совершает ошибки. Ты не единственный, кто хотел бы, чтобы каких-то ситуаций в прошлом не было.

Многие знаменитые люди совершали поступки, за которые им было впоследствии стыдно, но они пережили это. И ты это должен сделать. Помни, что в будущем любое прошлое забывается. Любое.

Оставь прошлое в прошлом, оно уже прошло, живи будущим, иди вперед.

**Физические особенности.** Если они имеются, не должны огорчать, потому что успеха в жизни может достигнуть человек любой комплекции. *Особые требования имеются только к некоторым профессиям, например к профессиям артиста балета, модели, спортсмена...*

Многие великие и всеми любимые артисты театра и кино имели свои особенности тела. Это им только помогало. Вспомним

75

актеров Жерара Депардье (большой нос), Уму Турман (очень высокая), Наталью Крачковскую (очень полная).

Анджелина Джоли в школьные годы испытывала проблемы в общении со сверстниками из-за нестандартной внешности, худобы и привычки одеваться в «секонд-хенде». Она чувствовала себя подавленной и несчастной. Однако желание быть успешной помогло ей преодолеть проблемы и стать всемирно известной актрисой, успешной и востребованной.

Среди знаменитых людей с ограниченными возможностями можно отметить музыкантов Людвиг ван Бетховена (глухой), Диану Гурцкую (слепая). Есть большое число моделей с инвалидностью, которые превратили свой физический недостаток в уникальную черту.

Великий русский полководец Александр Суворов, не проигравший ни одного сражения, был в детстве слабым и хилым.

Каждый человек, вне зависимости от того, какое у него тело, может достигнуть успеха, иметь хорошую работу и прекрасную семью, замечательных детей. Необходимо повышать уровень самооценки и чаще читать «Декларацию самооценности».

Широко известен в мире Ник Вуйчич, человек, который родился без рук и без ног. Сейчас он уже взрослый. У него семья,

двое детей. Он ездит по всему миру и своим примером показывает, что можно быть счастливым, даже если у тебя есть существенные физические недостатки. Те, кто недоволен собой, своими особенностями тела, пусть вспомнят об этом человеке и, сравнивая себя с ним, поймут, что у них возможностей для счастливой жизни в тысячу раз больше.

Многие девушки комплексуют по поводу своей внешности: худобы, полноты, роста и т.д. Однако надо помнить, что кому-то их внешность обязательно понравится, а настоящая любовь возникает к человеку, у которого прекрасные внутренние качества. Нужно ценить себя таким, какой ты есть.

76

### **Плохая оценка**

Все получали плохие оценки. Если получил «двойку» или «тройку», ничего страшного в этом нет. Любую тему можно усвоить. Плохо объяснено в одном учебнике – надо взять другой. Не нужно стесняться спрашивать у тех, кто больше знает: у учителей, сверстников, старшеклассников. Главное – трудиться и не расслабляться. Как гласит китайская мудрость, путь в тысячу миль начинается с одного шага.

### **Низкий балл на ЕГЭ**

Бывает, что человек готовился целый год к экзамену, а в итоге получил низкий балл. Не стоит воспринимать плохую оценку как катастрофу. Это всего лишь большая неудача.

Можно вспомнить одного из участников фильма «Наш выбор – успешная жизнь», который восемь раз не мог поступить в вуз, но в конце концов поступил. Теперь он более значимый человек, чем все его одноклассники, которые поступили в вуз сразу после школы.

Помни: не у всех успешных людей все получалось сразу. Обычно следующие попытки бывают более удачными. Не создавай трагедии из-за того, что получил низкий балл – это только временное препятствие на твоём пути к успешной жизни.

### **Недостаточные способности к изучению в настоящий момент.**

Это не то, из-за чего стоит расстраиваться. У каждого человека свои способности. Одни хорошо рисуют, у других

есть музыкальный слух, кто-то лучше понимает математику, кто-то – литературу.

Например, Бетховен писал с ошибками, а деление и умножение так и не осилил, что не помешало ему стать одним из лучших композиторов в мире.

Немало людей хорошо учатся с первого класса, но многие начинают проявлять свои таланты только после школы. Великий поэт Пушкин плакал на уроках арифметики и по успеваемости

был одним из худших в классе. Дважды оставался в школе на второй год Антон Чехов. В первый раз – из-за плохих знаний по арифметике и географии, во второй – из-за неуспеваемости по иностранному языку, а по русскому языку и литературе никогда не получал отличной отметки. Не падая духом, Чехов в студенческие годы нашел свою жизненную стезю и стал всемирно известным писателем, гордостью русской литературы.

Дэниел Рэдклифф, к примеру, с трудом завершил обучение, однако все любители «Гарри Поттера» знают, чего он добился.

Сергей Королев, главный конструктор первых в мире космических кораблей, в школе не был отличником.

Стив Джобс, создатель одной из крупнейших в мире компаний APPLE, выпускающей компьютеры «Макинтош» и айфоны, которые до сих пор считаются лучшими в мире, имел проблемы в школе.

Билл Гейтс в школе был двоечником. Учителя и одноклассники смотрели на него снисходительно. Сейчас он один из самых богатых людей мира. Компьютерными программами корпорации Microsoft, которой он руководит, пользуются сотни миллионов людей. Почти все компьютеры в России оснащены программами этой корпорации.

Многие люди из-за того, что учеба давалась им тяжело, даже не смогли окончить школу, но они не сдавались и достигли в жизни больших высот. У каждого свои способности, просто они проявляются по-разному и в разное время. Секрет успеха простой: не унывать, не сдаваться, трудиться, трудиться и трудиться. Не получается в одном деле – получится в другом.

**Обиды** часто вызывают сильные стрессовые состояния. Не нужно таить зло в себе. При удобном случае пытайся наладить

отношения с обидчиком, тогда он поймет, что зря разругался с тобой. Если он в чем-то виноват, скажи ему об этом прямо и прости его. Если ты в чем-то виноват, извинись за это.

Если неприятность рождена недостатками других людей –

78

79

глупостью, злобой, завистью, – не принимай это близко к сердцу, не более чужими болезнями. Это чужие проблемы, а не твои.

\* «... лучше не заметить оскорбления, чем потом мстить за него» (*Луций Анней Сенека Младший*).

\* «Как теплая одежда защищает от стужи, так выдержка защищает от обиды. Умножай терпение и спокойствие духа, и обида, как бы горька ни была, тебя не коснется» (*Леонардо да Винчи*).

\* «Если кто обидел тебя, отомсти мужественно. Оставайся спокоен – и это будет началом твоего мщения, затем прости – это будет концом его» (*старинный афоризм*).

**Способность привлечь внимание значимых людей** важна, но никогда не расстраивайся и не думай, что проблема только в тебе. Спроси у человека, не нужна ли какая-то помощь ему. Помоги в каком-то деле. В процессе оказания помощи у вас обязательно найдется время, чтобы обсудить и твою проблему.