

Вы остались без работы...

Положение безработного является необычным для большинства людей.

Непривычно оно и для Вас.

Чтобы Вы могли лучше понять суть Вашего состояния, дайте себе ответ на следующие вопросы:

- ❖ Приходят ли к Вам в голову мысли об упущенных возможностях?
- ❖ Пытаетесь ли Вы понять, кто виноват в случившемся?
- ❖ Думаете ли Вы, что Вы хуже других?
- ❖ Чувствуете ли Вы неуверенность в своих силах?

Если на какой-то из этих вопросов Вы ответили согласием, если Вам хотелось бы изменить свою жизнь к лучшему, если Вы желаете обрести спокойствие и уверенность в себе, то **пришла пора взять свою судьбу в свои собственные руки!**

Наши советы помогут Вам в этом:

Наблюдайте за собой. Будьте внимательны к себе. Следите за своими мыслями. Помните, что Ваша жизнь – это во многом то, что мы о ней думаем. Избегайте внутренней ловушки, когда Ваши представления о жизни более мучительны, чем сама жизнь. Именно негативная оценка происходящего, а не действительное положение дел – главная причина нашего беспокойства. Не позволяйте негативным чувствам овладевать Вами. Сосредоточьтесь на позитивном.

Живите сегодня. Ваше прошлое – это воспоминания, будущее – пока только предположения. Настоящее – единственная реальность, которую стоит принимать в расчёт. То, что есть сейчас – это и есть Ваша жизнь. Реагируйте только на то, что существует в действительности, в данный момент.

Заполняйте пустоту. Будьте постоянно заняты. У Вас не должно оставаться времени на переживания и беспокойство. Лучше отдайтесь своему увлечению. Продолжайте занятия, приносящие Вам удовлетворение. Установите и соблюдайте режим дня. Берегите время. Сохраните привычный образ жизни. Попробуйте превратить своё хобби или способности в источник доходов.

Будьте здоровы. У здорового человека гораздо больше шансов справиться со своими проблемами и найти работу. Если Вы до сих пор не занимались физической культурой, начните сейчас. Научитесь правильно дышать, двигаться, расслабляться. При этом избегайте перенапряжения и усталости. Отдыхайте, не дожидаясь утомления. Чаще выходите на природу. Гимнастика, полноценный сон и прогулки – совершенно необходимые условия здоровья. Укрепляя его, Вы повышаете свою работоспособность, и вероятность Вашего трудоустройства возрастает.

Учитесь. Пользуйтесь случаем расширить Ваш профессиональный опыт. Чем больше Вы будете знать и уметь, чем шире будут Ваши профессиональные возможности, тем выше вероятность устроиться на хорошую работу. Повышайте свою квалификацию, переквалифицируйтесь.

Общайтесь. Проявляйте интерес к другим людям. Каждый день делайте кому-нибудь приятное. Вы нужны не только себе. Делитесь своими проблемами и заботами с друзьями и близкими. Советуйтесь с теми, кто был в подобной ситуации и вышел из неё. Расширяйте круг общения, обновляйте старые связи, заводите новые. Постарайтесь сделать так, чтобы как можно больше людей знали, какая именно работа Вам нужна.

Ведите дневник. Постоянно держите под рукой бумагу и карандаш. Выписывайте необходимые Вам сведения из книг, справочников, самоучителей, адреса, телефоны. Записывайте Ваши мысли и чувства по поводу происходящих событий, окружающих Вас

людей и себя самого. Если Вы столкнулись с проблемой, проанализируйте её и обязательно запишите результаты размышлений и возникающие при этом чувства. Определяйте свои жизненные цели, составляйте планы, корректируйте их выполнение. Всё это должно быть в Вашем дневнике.

Прежде чем сделать эти правила частью Вашей жизни, проанализируйте сложившуюся ситуацию. Вопросы, которые сформулированы ниже, помогут Вам в этом.

Итак, Вы без работы. Понятно, что это крутой жизненный поворот, серьёзное испытание. Однако, редко кому удаётся прожить жизнь, не испытав резких поворотов судьбы. Является ли Ваша сегодняшняя ситуация катастрофой? Вы можете оценить это сами, если честно ответите себе на следующие вопросы:

- Действительно ли случилось самое плохое из того, что могло бы произойти?
- Действительно ли Вы готовы променять Ваше сегодняшнее положение на что угодно?
- Действительно ли Вы готовы взяться за любую работу?

Вопросы, предложенные ниже, помогут Вам точно определить Ваши желания и составить план Ваших будущих действий. Отвечайте на них вдумчиво, без спешки, и пусть Ваши ответы будут абсолютно искренними. Возможно, у Вас появится желание записать результаты Ваших размышлений в дневник. Сделайте это, используя свои ответы как основу для собственного анализа ситуации.

Несколько вопросов о Вашем прошлом. Оцените его более подробно:

- Полностью ли Вы были довольны Вашей прежней работой?
- Возникало ли у Вас когда-либо желание сменить её?
- Является ли возвращение на прежнюю работу самым лучшим вариантом развития событий?
- Полностью ли Вас устраивала Ваша специальность, условия труда, зарплата?
- Мечтали ли Вы когда-нибудь об ином приложении своих сил и способностей?

А теперь несколько вопросов, которые помогут Вам осознанно проектировать своё будущее:

- Пытались ли Вы найти положительный смысл в сложившихся обстоятельствах?
- Пытались ли Вы оценить свои интересы, склонности и способности, чтобы выбрать новое направление профессиональной деятельности?
- Знаете ли Вы о своих скрытых способностях?
- Определяли ли Вы для себя новую цель деятельности или, может быть, цель жизни?
- Приходилось ли Вам анализировать способы её достижения, составлять конкретные планы?
- Пытались ли Вы воплотить эти планы в жизнь?
- Были ли Вы достаточно настойчивы?

Существенную помощь, в том числе и психологическую, Вам может оказать служба занятости.

- Знаете ли Вы о том, что все услуги, которые оказывает безработным служба занятости, бесплатные?
- Вполне ли Вы использовали её возможности?
- Получили ли Вы профконсультацию, которая поможет подобрать сферу деятельности, наиболее подходящую для Вас?
- Обращались ли Вы за поддержкой к психологу-профконсультанту?