

Как различить свои истинные потребности и желания?

Слишком многие люди тратят деньги, которые они с трудом заработали, на вещи, которые им не нужны, чтобы впечатлить людей, которые им не нравятся.

Уилл Роджерс.

Важной составляющей финансовой грамотности является понимание того, что такое потребность, а что — желание.

Потребности людей – это сложная тема, которую ученые-социологи исследуют уже довольно длительное время. И это действительно интересно, ведь наши желания зачастую являются первопричиной совершения различных поступков.

Потребность — то, что нужно для выживания.

Желание — то, что нам хотелось бы иметь.

Есть ряд потребностей и желаний бесплатных: воздух, возможность делать утреннюю пробежку или вечернюю прогулку, пресная вода в ручье, и т.д. Но за большинство потребностей и желаний необходимо платить.



Примеры потребностей:

- дом (в широком смысле);
- пища;
- здравоохранение;
- одежда.

Примеры желаний:

- технологические новинки (смартфоны, планшеты, компьютеры);
- ювелирные украшения;
- кино, телевидение, компьютерные игры.

И потребности и желания, являются главной составляющей мотивации к поступкам, или не просто частью, в некоторых случаях, – это и есть мотивация.

Потребность и желания, часто, – сложно отделить одно от другого. Но есть принципиальное отличие.

Удовлетворение потребности – обеспечивает «жизнь в норме», удовлетворение же желания – обеспечивает жизнь лучше, чем нормально, дает ощущение «счастья», или хотя бы: «кусочка счастья».



Как легко и просто определить, что потребность, а что желание?

Удовлетворение происходит через реализации **цели**.

Если достигнув желанного, мы не оцениваем это как личный успех, это была **потребность**, связанная с жизнедеятельностью вашего «Я».

Осознание успеха, радости, счастья, чувство гордости за себя после достижения успеха связано с удовлетворением **желания**.

Когда мы стремимся, чтобы все «было нормально» - мы реализуем потребности; чтобы быть счастливыми и успешными – желания.

Если у Вас возникли сложные конфликтные ситуации, Вы можете обратиться за помощью к педагогу-психологу или педагогу социальному.

Нас можно найти по следующим адресам:

главный корпус УО «ГГАУ» (ул. Терешкова 28), кабинет №14.

Материал подготовлен социально - педагогической и психологической службой УО «ГГАУ»

Почему мы своевременно должны отделяться от родителей или Родители, мне больше не 13.

Отделение от родителей всегда болезненно, особенно когда оно не осознается родителями, но является таким желанным для детей. В студенческие годы появляется желание и возможность ощутить дух свободы, но так же и опасность потерять связующую нить с семьей, поэтому следует стремиться не потерять эту связь и, укрепив взаимоотношения, перевести их на иной уровень.

Как же помочь себе наладить взаимоотношения с близкими в этот период?

У нас есть для вас несколько рекомендаций.

1. Примите тот факт, что родители всегда будут стремиться знать о вас как можно больше. Вы их дети и дороги им.

2. Находите время для того, чтобы уделять внимание семье, которая всегда будет с вами и придет на помощь, когда больше никого не будет рядом.

3. Возьмите на себя ответственность за то, кем вы являетесь и что вы делаете. Только принимая ответственность за свои действия, вы демонстрируете готовность к новой, отдельной жизни.

4. Вы взрослый и имеете право на собственный выбор и мнение. Даже если они ошибочны. Но так можно приобрести жизненный опыт.

5. Очертите границы для родителей. Сообщите им, что вы считаете приемлемым, а что нет в вашей жизни и новом этапе жизни.

6. Когда возникают проблемы в общении с родителями, старайтесь сохранять контакт с ними. Демонстративное сопротивление не решает проблем.

7. Вспомните всё то хорошее, что родители делали и продолжают делать для вас. Благодарите их за это.

Сепарация, или отделение от родителей – естественный этап в жизни любого развивающегося человека, который необходимо пройти, чтобы дальнейшее взаимодействие приносило пользу и удовольствие. Однако благоприятный исход возможен только взаимодействуя, а не сопротивляясь друг другу.

Если у Вас возникли сложные конфликтные ситуации, Вы можете обратиться за помощью к педагогу-психологу или педагогу социальному.

Нас можно найти по следующим адресам:

главный корпус УО «ГГАУ» (ул. Терешкова 28), кабинет №14.

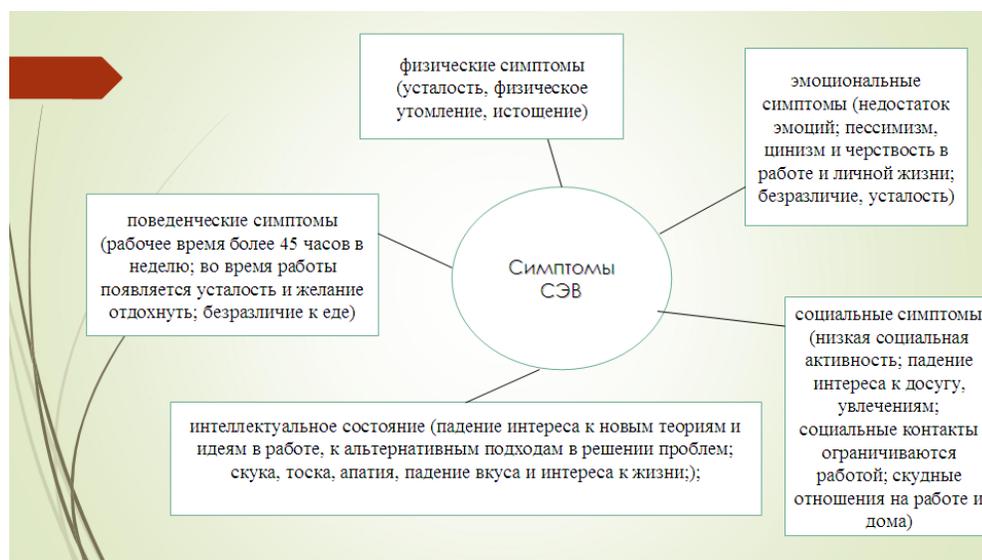
Материал подготовлен социально - педагогической и психологической службой УО «ГГАУ»

Профессиональное выгорание

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) — это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности.

СЭВ - это процесс постепенной утраты эмоциональной, умственной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы.

Среди профессий, в которых СЭВ встречается наиболее часто (от 30 до 90% работающих), следует отметить врачей, учителей, психологов, социальных работников, спасателей, работников правоохранительных органов.



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ВЫГОРАНИЯ?

Прежде всего, признать, что они есть.

Те, кто помогает другим людям, как правило, стремятся отрицать собственные психологические затруднения. Трудно признать самому себе: «Я страдаю профессиональным выгоранием». Тем более что в трудных жизненных ситуациях включаются внутренние неосознаваемые механизмы защиты. Среди них — рационализация, вытеснение травматических событий, «окаменение» чувств и тела.

Люди часто оценивают эти проявления неверно — как признак собственной «силы». Некоторые защищаются от своих собственных трудных состояний и проблем при помощи ухода в активность, они стараются не думать о них и полностью отдают себя работе, помощи другим людям. Помощь другим действительно на некоторое время может принести облегчение. Однако только на

некоторое время. Ведь сверхактивность вредна, если она отвлекает внимание от помощи, в которой нуждаетесь вы сами.

Помните: блокирование своих чувств и активность, выраженная сверх меры, могут замедлить процесс вашего восстановления.

Во-первых, ваше состояние может облегчить физическая и эмоциональная поддержка от других людей. Не отказывайтесь от нее. Обсудите свою ситуацию с теми, кто, имея подобный опыт, чувствует себя хорошо. Для профессионала при этом уместна и полезна работа с супервизором — профессионально более опытным человеком, который при необходимости помогает менее опытному коллеге в профессионально-личностном совершенствовании. В запланированный период времени профессионал и супервизор регулярно совместно обсуждают проделанную работу. В ходе такого обсуждения совершается обучение и развитие, которые помогают выйти из выгорания. Во-вторых, в нерабочее время вам нужно уединение. Для того чтобы справиться со своими чувствами, вам необходимо найти возможность побыть одному, без семьи и близких друзей.

ЧТО НУЖНО И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ ВЫГОРАНИИ

✓ НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.

✓ НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.

✓ НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.

✓ НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.

✓ Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.

✓ Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.

✓ Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

Если у Вас возникли сложные конфликтные ситуации, Вы можете обратиться за помощью к педагогу-психологу или педагогу социальному.

Нас можно найти по следующим адресам:

главный корпус УО «ГГАУ» (ул. Терешкова 28), кабинет №14.

Материал подготовлен социально – педагогической и психологической службой УО «ГГАУ»