

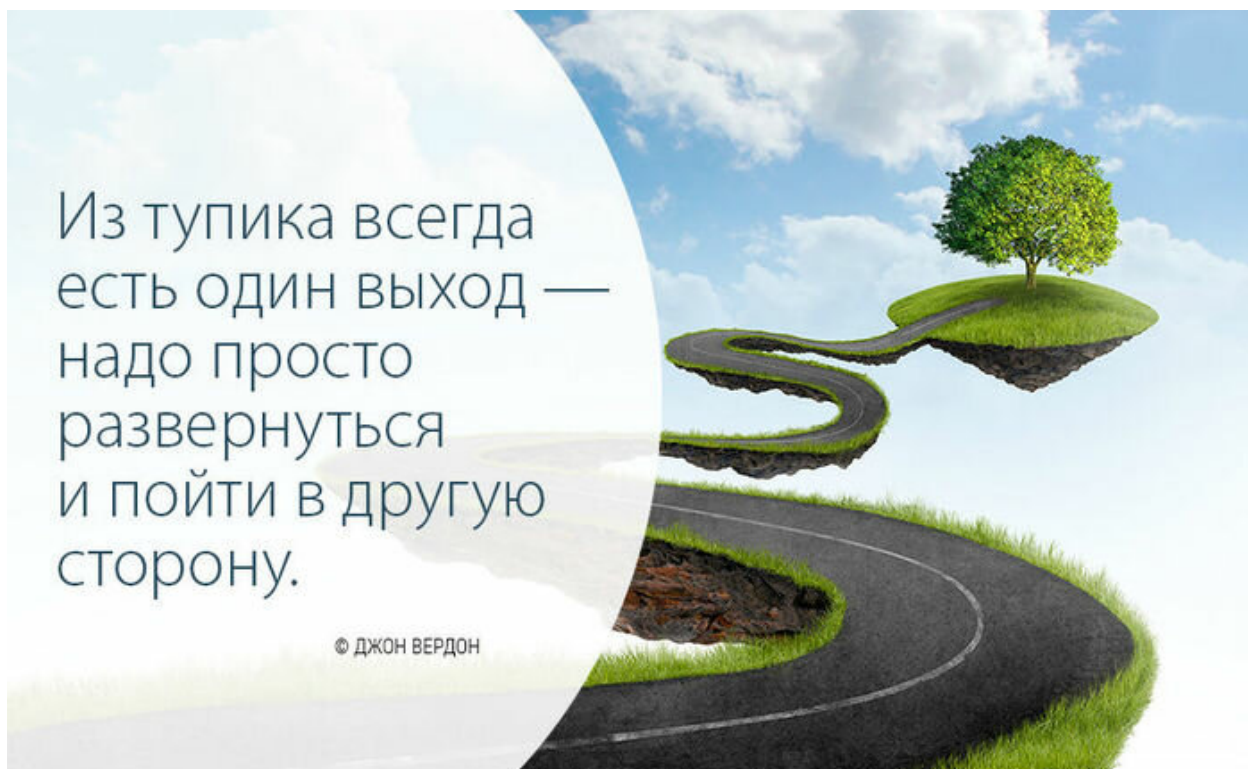
**Государственное казенное учреждение
для детей–сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей,
«Детский дом №24 «Аврора»**

Тренинг

«Трудная жизненная ситуация – пути преодоления»

Из тупика всегда
есть один выход —
надо просто
развернуться
и пойти в другую
сторону.

© ДЖОН ВЕРДОН



**Педагог-психолог:
Н.З. Сапожникова**

Тренинг «Трудная жизненная ситуация – пути преодоления»
(профилактика суицидального поведения, формирование позитивного отношения к жизни)

Цель: научить использовать личностные ресурсы для определения травмирующих ситуаций; сформировать позитивное отношение к окружающему миру.

Задачи:

- дать представление о психологическом здоровье и приемах эффективного общения;
- помочь приобрести навыки телесного и эмоционального расслабления;
- раскрепощение для эффективного взаимодействия с ровесниками.

Вводная часть

- **Знакомство «Имя + прилагательное»**

Все участники называют свое имя и прилагательное, которое характеризует качество личности.

- **Игра-активатор «Колечко».**

Все участники группы складывают ладони вместе. Ведущий, так же сложив руки, держит между ладонями маленький предмет (колечко, монетку и т.п.). Затем, проходя по кругу, проводит между ладонями каждого из участников. Незаметно он опускает предмет кому-то в ладони. Обойдя весь круг, ведущий командует: «Колечко, колечко, выйди на крылечко». Тот, у кого оказался предмет, должен выскочить в центр круга, а его соседи должны попытаться его задержать. Если участнику удастся выскочить, он становится ведущим.

Основная часть

- **Ведение в тему занятия.**

Да, чувствуется, какое напряжение вы все испытали, когда в ходе игры пытались выскочить в круг или задержать того, у кого находилось колечко. Такое напряжение мы испытываем не только во время игры.

В жизни каждого из нас возникают трудные жизненные ситуации, и все мы по-своему реагируем на неприятности и по-разному ищем выход из сложной ситуации. Одни мирятся и приспособиваясь «плывут по течению». Другие ищут выход из трудной жизненной ситуации с помощью действий направленных на преодоление проблем и неприятностей. Кто-то замыкается в себе и вместо того, чтобы попытаться как-то преодолеть трудность предпочитает ее не замечать. Трудная ситуация выводит человека из равновесия. Для выхода из нее иногда бывает очень сложно найти решение. Это может быть связано с недостаточным количеством информации, которой располагает человек, или же, наоборот, с избытком, что затрудняет поиск решения.

Однако есть люди, которых привлекают трудноразрешимые задачи, и к ним относятся шахматисты, ученые, изобретатели. Они сами активно ищут интеллектуальные и практические трудности, бросая вызов телу и мозгу. Трудности познавательного характера рассматриваются как условие или результат этих ситуаций.

Есть несколько выходов, как поступить с той или иной трудностью:

1. Борьбаться
2. Ничего не предпринимать
3. Бежать

Что выбрать?

- **Борьба** — естественная реакция организма, но так человек попадает в водоворот агрессии, и, в конце концов, он ломается.
- **Ничего не делать** — то, как обычно и поступаем все мы. Сдержанно выносим все удары, просто потому что боимся показать себя и дать отпор.
- **Бегство** бывает разным (Географическое бегство — смена декораций, но от себя и своих проблем не убежишь. Бегство артистическое — вот что самое интересное. С помощью него создаются величайшие предметы искусства, когда агрессия трансформируется в чистую энергию и дает нам творить прекрасные вещи. Это выброс эмоций. Пример б.а. Лермонтов М.Ю. узнал о гибели А.С. Пушкин и создал произведение, которое назвал «Смерть поэта».)

Поиск — вот что требуется при любой проблеме, ведь выходов всегда много. Превращайте агрессию и энергию трудностей в свое русло.

- **Упражнение «Жизненная прямая».**

Задание: Нарисовать линию и представить, что это символический рисунок жизненного пути. Отметить на ней главные, по мнению обучающихся, события, которые уже произошли с ними, и точку «сегодняшнего дня». Необходимо подвести ребят к выводу, что в жизни кроме праздников, удач и хороших дней бывают и отрицательные события. Подросткам предлагается вспомнить, как они решали свои трудные жизненные ситуации, был ли положительный опыт решения, что изменилось в их жизни, характере после этих ситуаций. Плюсы и минусы трудных ситуаций.

Вывод: К каждому «препятствию» нужно подходить индивидуально, творчески; у каждого человека есть ресурсы для преодоления любого жизненного препятствия. Из любой трудной ситуации можно извлечь урок, приобрести какой-то опыт, стать мудрее, лучше, сильнее.

Заключительная часть

- **Упражнение «Позитивные качества».**

Ведущий перечисляет позитивные качества, предлагая подросткам назвать возможные трудные ситуации, которые могут содействовать их развитию. Например: сила воли, эмпатия, смелость, честность и др. В конце упражнения ведущий подводит обучающихся к выводу: из любой трудной ситуации можно извлечь урок, приобрести какой-то опыт, стать мудрее, лучше, сильнее.

- **Упражнение «Узнай чувство».**

Участники делятся на две группы. Каждой даются темы для инсценировки без слов. Возможные задания: идти против ветра; идти туда, куда не хочется; идти так, чтобы не разбудить; вы идёте и понимаете, что что-то забыли; вы узнаете, что на рукаве (колготках) дырка; вы видите человека, которому очень хотите понравиться и прочее.

- **Упражнение «Замороженный».**

Участники делятся на две группы. Одни играют роль «замороженного», другие – «реаниматора». «Замороженный» принимает любую позу, нельзя зажмуриваться, закрывать лицо руками, смотреть вниз. «Реаниматор» в течение 1 минуты пытается вызвать у «замороженного» какую-то реакцию (смех, улыбку, шевеление рукой и т.д.). Запрещается кричать на ухо, дотрагиваться, брать вещи, оскорблять кого-то. Затем участники меняются ролями. Рефлексия: как пытались “размораживать” и удавалось ли это.

- **Рефлексия «Интересное - полезное».**

Рекомендации

«Как можно выйти из трудной ситуации»

- **Не вините себя.**

Склонность винить себя во всех своих неудачах — это не выход, ведь вы можете быть ответственны за себя и свои поступки. А значит, только вы можете изменить свою жизнь, выбрать правильное решение, найти выход из ситуации.

- **Не торопитесь.**

Трудные жизненные обстоятельства способны вызвать тревогу, панику, раздражение, а эти факторы могут выбить из колеи и не помогут сделать правильный шаг в сторону решения проблемы. Не принимайте решений «на горячую голову», сделайте передышку.

- **Найдите источник бед.**

Необходимо точно определить, какие чувства вы испытываете. При сильной обиде, злости, ревности разум не позволяет воспринять действительность правильно. Необходимо помнить, что все пройдет и ваши трудности уже через некоторое время будут восприниматься как пустяки.

- **Поймите, в чем проблема.**

Не помешает тут и ручка с бумагой, ведь за мыслями часто не угонишься — а тут все будет структурировано. Вам нужно полностью описать сложившуюся трудность, а потом выяснить ее самый плохой исход. Если вы уже знаете худший вариант — это лучше, чем неизвестность. Затем вам нужно написать самый хороший исход ситуации. В соответствии с ним уже напишите план действий, который поможет достичь этого благоприятного исхода.

- Если же вы не знаете исход проблемы, то **придумайте ее вероятные варианты**, а затем по мере течения жизни у вас будет конкретизироваться факторы и может вы сможете повлиять на ситуацию. Не живите в подавленном состоянии, отвлекайтесь, займитесь тем, чем нравиться, отдохните. Воспринимайте трудную ситуацию как важный жизненный опыт.

Отчет о проведении тренинга

Провела: Непочатова Ирина Дмитриевна (социальный педагог)

Цель тренинга: научить использовать личностные ресурсы для определения травмирующих ситуаций; сформировать позитивное отношение к окружающему миру.

Тема занятия: «Трудная жизненная ситуация – пути преодоления».

Организационная структура тренинга состоит из трех частей: вводной (игры на знакомство и упражнения для определения осведомленности участников о теме тренинга), основной (теоретический блок информации о проблеме) и заключительной (упражнение на закрепление нового материала).

Содержание материала занятия: Были определены правила группы. Далее была проведена игра знакомство «Имя + прилагательное (качество личности) » и для включения в деятельность подростков игра-активатор «Колечко». Упражнение «Колечко» использовалось для того чтобы создать основу для более глубокого содержания работы и дискуссии. На этом была закончена вводная часть.

В основной части занятия была дана основная информация, в жизни каждого из нас возникают трудные жизненные ситуации, и все мы по-своему реагируем на неприятности и по-разному ищем выход из сложной ситуации. Информационный блок «Пути преодоления трудных жизненных ситуаций - что выбрать?». Упражнение «Жизненная линия», помогло подросткам увидеть, что в жизни кроме праздников, удач и хороших дней бывают и отрицательные события. Подростки вспоминали, как они решали свои трудные жизненные ситуации, был ли положительный опыт решения, что изменилось в их жизни, характере после этих ситуаций. Называли плюсы и минусы трудных ситуаций.

В заключительной части было проведено упражнение «Позитивные качества», которое не только закрепляло знания участников, но и проверяло, что нового они узнали. Упражнения «Узнай чувство», «Замороженный» были направлены на распознавание чувств других и помощи им в трудную минуту.

В ходе тренинга используются:

1. Игра-активатор.
2. Беседа
3. Интерактивные упражнения

Многообразие методов позволяет информировать группу, вести прямой контакт с участниками тренинга.

Организация самостоятельной работы. Подростки самостоятельно принимали решения, активно участвовали в обсуждениях.

Методика изложения нового материала: материал используемый во время тренинга соответствовал возрастным особенностям подростков, не одно из заданий не вызвало затруднений. Что позволило поддерживать положительный эмоциональный настрой на протяжении всего занятия.

Методика закрепления нового материала: после каждого блока выдаваемого материала подростки могли задать вопросы, которые им не раскрыли или были ими не понятны, а в конце занятия они сделали упражнение «Интересное - полезное», которое потребовало от них вспомнить всю информацию, которую им выдал педагог во время тренинга.

Приемы активизации познавательной деятельности: чтобы сразу включить всех участников в тренинг, была проведена игра-активатор «Колечко», после чего также в игровой форме участники отвечали на вопросы по теме тренинга. Данная тема была интересна участникам, так как помогла им с другой стороны посмотреть на трудности, встречающиеся в жизни.

Поведение группы: дисциплина во время проведения тренинга в целом была хорошей, один из участников пытался выделиться, обратить внимание на себя, но постепенно заинтересовавшись, включился в процесс работы. Все участники принимали активное участие в тренинге, было заметно их не безразличное отношение к изучаемому материалу, в кабинете присутствовала атмосфера взаимопонимания.

Анализ результатов занятия: с помощью данного занятия, удалось донести до подростков, что они не одни в трудные минуты. Помощь может придти не только от близких людей (семьи), но и друзей, специалистов школы. Проанализировав полученную информацию в ходе тренинга, подростки сделали выводы с негативными эмоциями можно бороться, т.е. направлять их в творческое русло; и обязательно в случаях трудных жизненных ситуациях, с которыми они не могут справиться самостоятельно, обращаться за помощью.