

*«Поиск выхода из трудной  
жизненной ситуации»*

*(психологический тренинг)*

# Правила работы группы

## Нужно

- Смотреть на того, к кому ты обращаешься
- Выражать свое мнение, начинать речь словом «я»: я считаю, я чувствую, я думаю
- Внимательно слушать, когда говорят другие
  - Уважать чужое мнение
  - Говорить искренне
  - Шутить и улыбаться
  - Говорить по одному

## Нельзя

- Угрожать, драться, обзывать, передразнивать и гримасничать
- Сплетничать (рассказывать о чувствах другого человека или его поступках за пределами группы)
- Шуметь, когда кто-то говорит
  - Врать
- «Ставить» другим оценки, давать определения и критиковать
  - Перебивать

# «Знакомство»

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

*(например, Артем – активный, Сергей – серьезный)*



*Игра-активатор*  
*«Колечко»*

# *Трудная жизненная ситуация*

- 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.
- А многие, проклиная судьбу лишь жалуется на сложную жизнь и фактически не решая никаких проблем, впадают в депрессию.

**несовпадение между тем, что мы хотим (достичь, сделать и т.п.), и тем, что мы можем**



**возникновение негативных эмоций**



**трудная ситуация**

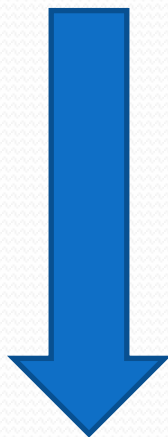


**нарушение деятельности, ухудшение сложившихся отношений с окружающими нас людьми, порождает переживания и плохие эмоции, вызывает различные неудобства**

# Пути выхода из трудной ситуации



**бороться**



**ничего**

**не предпринимать**



**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 поступают многие. Сдержанно выносят все удары, просто потому что боятся показать себя и дать отпор.
- Бегство бывает разным?

Химическое бегство (таблетки, алкоголь, наркотики) позволяет забыть агрессию и при таком состоянии реальность перестает восприниматься.

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.

**Поиск — вот что требуется при любой проблеме, ведь выходов всегда много.**



# Упражнения

- «Жизненная прямая»
- «Позитивные качества»
- «Узнай чувство»
- «Замороженный»

# 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.

# Рекомендации

## *«Как можно выйти из трудной ситуации»*

- **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.

# Рекомендации

## «Как можно выйти из трудной ситуации»

- **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.

# Рекомендации

## «Как можно выйти из трудной ситуации»

- 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 нравится, отдохните. Воспринимайте трудную ситуацию как важный жизненный опыт.

Основа счастья - в твоей уникальности,

праве быть собой,

открытом выражении своих потребностей и

настойчивом достижении поставленных целей.

Если счастье в тебе — то оно везде и во всем.

# *«Интересное-полезное»*

*Теперь давайте по кругу скажем, что на этом занятии для вас показалось интересным и полезным?*

**Спасибо за внимание!**