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;

расслабления; научить открываться перед другими людьми и открывать их для себя, получать от них поддержку в тяжелой жизненной ситуации;

психотравмирующей ситуации;

- 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 удается 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 приспосабливаясь «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. Бороться

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. Пушкина 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 узнаёте, 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 нравится, отдохните. Воспринимайте трудную ситуацию как важный жизненный опыт.