



ПОДРОСТКОВЫЙ клуб

7-8

Миргородская
Ксения
Леонидовна

занятие 11
Кризис и

Ребята, приветствую вас! Как прошла эта неделя?

Удастся ли вам вести блокнот успеха? Надеюсь, что да.

На прошлом занятии мы с вами обсуждали вопросы, связанные с выходом из трудных ситуаций, принятию решений и тем, как справиться со стрессом.

Сегодня мы продолжим разговор на тему трудностей и сложностей нашей жизни и тема нашего сегодняшнего с вами разговора – «Кризис и выход».

Подростковый клуб

В течение всей своей жизни человек ежедневно преодолевает проблемы. Некоторые из них имеют жизненно важное значение и порой могут восприниматься, как непреодолимые – тогда возникает кризис.

Справляться с кризисами намного труднее, чем с повседневными проблемами: для преодоления критических обстоятельств человеку необходимо обладать достаточными личностными ресурсами и трудно обойтись без помощи и поддержки. Но все возможно! Главное – верить в это. И не опускать руки.

Подростковый клуб

Представьте себе человека, который стоит на одной ноге. Проходит некоторое время, и мышцы перегруженной ноги начинают сводить судорога. Человек едва удерживает равновесие, но продолжает стоять на одной ноге.

Вскоре начинает болеть уже все тело. Боль становится нестерпимой, и человек взывает о помощи. Естественно, находятся люди, которые пытаются всячески помочь ему.

Один массирует больную ногу. Другой берется за сведенный судорогой затылок и тоже массирует его по всем правилам лечебного искусства. Третий, видя, что человек вот-вот потеряет равновесие, предлагает ему свою руку для опоры. Многие советуют опираться руками, чтобы было легче стоять. А один мудрый старик предлагает подумать о том, что человек, стоящий на одной ноге, может считать себя вполне счастливым по сравнению с теми, у кого вообще нет ног.

Находится и такой доброжелатель, который закликает нашего героя вообразить себя пружиной, и чем сильнее он на этом сосредоточится, тем скорее кончатся его страдания. Некий серьезный, рассудительный старец благосклонно изрекает: «Утро вечера мудренее», и все решают, что надо подождать до утра.

Но ничего не помогает, и боль не утихает. Советы исчерпываются, вчерашние доброжелатели стараются незаметно уйти, а оставшиеся пребывают в растерянности. Наконец появляется еще один, подходит к бедняге и спрашивает: «Почему ты стоишь на одной ноге, когда у тебя их две? Выпрями другую ногу и встань на нее!»

Притча

Подумайте, ребята, о чем эта притча?

Как вели себя окружающие?

Могли ли они облегчить ситуацию?

Почему?

Порой мы не видим очень простого решения, как это случилось с героем притчи, и опускаем руки.

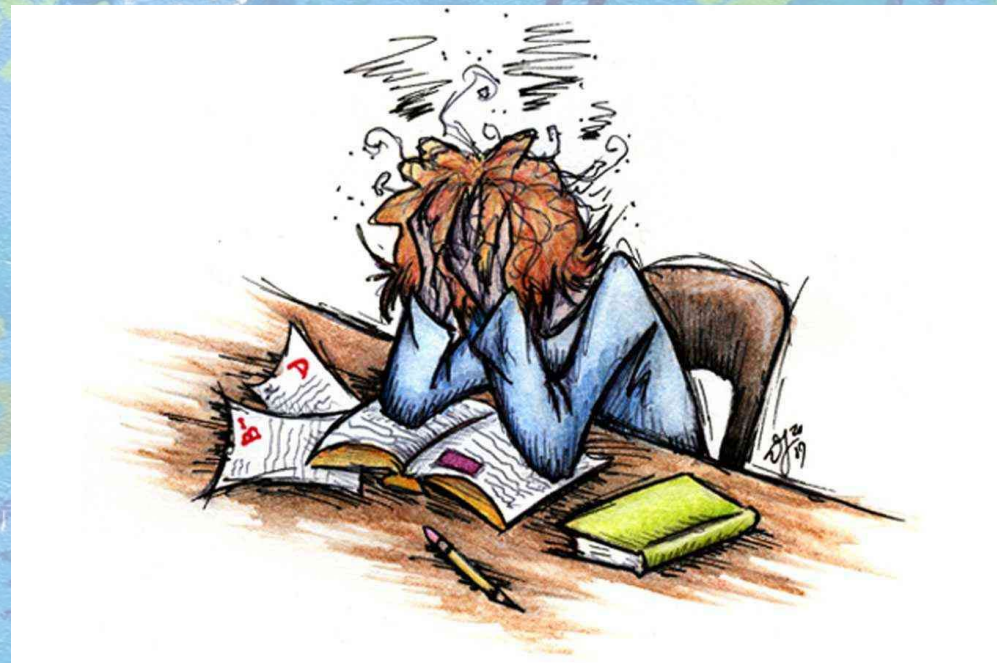


Притча

Кризисы бывают самыми разными:

- Кризис в отношениях
- Творческий кризис
- Возрастной кризис
- Семейный кризис
- Профессиональный кризис
- Финансовый кризис
- Потеря близкого человека
- Предательство
- Болезнь
- И другие

Но в любом из этих кризисов мы ощущаем упадок сил, нежелание что-либо делать, страх, одиночество, отчаяние, безысходность...



Кризисы

Существует четыре основных стратегии поведения в кризисных ситуациях:

1. Преобразование. Мы пытаемся что-то изменить в сложившейся ситуации, ищем ресурсы - внутренние или внешние. Стараемся. Боремся. Занимаем активную позицию. Это самый эффективный способ выхода из кризиса. Есть такая притча о лягушке, которая попала в кувшин с молоком. Она стала так сильно барахтаться, что молоко преобразовалось в масло, и она спаслась.

2. Приспособление. Мы приспособливаемся к кризису, адаптируемся к нему, спокойно ждем, что он с нами сделает. Мы как бы плывем по течению.

3. Поиск защиты. Мы ищем защиты и помощи у других людей или у себя (становимся агрессивны).

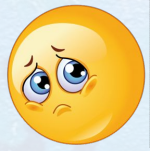
4. Саморазрушение. Это алкоголизм, наркозависимость, суицид и др.

Стратегии поведения

Если есть необходимость выйти из кризисной ситуации
- только первая стратегия - **ПРЕОБРАЗОВАНИЕ** - вам может помочь!



Стратегии поведения



Начать свое преобразование можно с трех простых упражнений:



1. ДОЛОЙ ОБОБЩЕНИЯ «Ничто не радует» - это обобщение, конкретизируйте ситуацию. Определите для себя, что именно вас не радует? Сядьте, расслабьтесь, возьмите блокнотик и выпишите все-все, что злит, раздражает, расстраивает и т. д.

2. ЗАХОДИ, РАДОСТЬ! Если в прошлом упражнении вы определяли негатив, то теперь пора выяснить, что вас все-таки радует. Что доставляет вам удовольствие - от самого маленького до глобального? Составьте свой список прекрасного в жизни. Вспомните, мы с вами уже это делали. Найдите ваши списки/коллажи.

3. МЕНЯЕМ ЯВКИ И ПАРОЛИ Весь негатив и позитив определен - осталось переключиться с минуса на плюс. Старайтесь акцентировать свое внимание в течение дня на том, что вас радует. Перечитывайте список из второго упражнения, подмечайте и планируйте те моменты, которые могут порадовать вас именно сегодня.



Три упражнения



**Помните: никто за вас не сможет изменить ситуацию –
все в ваших руках.**

Если вы понимаете, что вам необходима помощь – не оставайтесь одни, ищите ее у родных, близких, друзей. Если с этим трудно или их поддержки недостаточно, можно обратиться к психологу. Для этого нужно записаться на консультацию (попросить об этом родителя) в нашем центре по ссылке <http://leda29.ru/activities/psychology/regspp>

**Или можно обратиться по Детскому телефону доверия
8-800-2000-122**

**Вся информация о Детском телефоне доверия есть в группе ВК
«Подростковый клуб»**

https://vk.com/topic-193870487_44302810

Помощь в трудной ситуации

Самое темное время суток – перед рассветом.

Из любой ситуации есть выход, а если выхода нет, то его нужно создать.

Если закрывается одна дверь, открывается другая. В крайнем случае, форточка.

Любой кризис – это новые возможности.

Вы знаете, что за зимой всегда приходит весна. Что снег тает, холод отступает и природа просыпается и расцветает. Так и в нашей жизни.

Посмотрите чудесный мультфильм «Весна» – замечательную иллюстрацию к нашему сегодняшнему разговору.

Немножко цитат

Посмотрите мультфильм «Spring». Для просмотра кликните по изображению и вам откроется м/ф на Youtube



Всегда приходит весна!

- ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО.
- А ЕСЛИ НЕ БУДЕТ?
- А «ЕСЛИ» — НЕ БУДЕТ!



ИЛЛЮСТРАТОР: MARYSYA RUDSKA

ADME



**«ВСЁ ВСЕГДА
ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ХОРОШО.
ЕСЛИ ВСЁ ЗАКОНЧИЛОСЬ
ПЛОХО, ЗНАЧИТ ЭТО
ЕЩЁ НЕ КОНЕЦ».**

ПАУЛО КОЗЬО

ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО!

ТЕОРЕТИЧЕСКИ, ПРАКТИЧЕСКИ, ЛОГИЧЕСКИ...

ДЕДУКТИВНО, ИНДУКТИВНО...

ПО СТАТИСТИКЕ, ПО ВСЕМ ЗАКОНАМ ФИЗИКИ...

ПО ТЕОРИИ БОЛЬШИХ ЧИСЕЛ...

ПО ФРЕЙДУ, ПО НИЦШЕ, ПО ДАРВИНУ...

ДА ПО-ЛЮБОМУ!



До новых встреч!



Ваша Ксения Леонидовна

Подростковый клуб