



# 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 агрессивными).

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

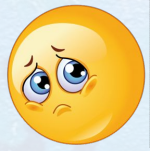
# Стратегии поведения

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](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**