

Занятия по профилактике эмоционального неблагополучия для учащихся 10 класса

Занятие 1

Цель занятия: формирование у старшеклассников жизнеутверждающих установок

1. Мотивация учащихся на разговор.

Ведущий: «Период взросления, юности — серьезный этап в жизни человека. Вам предстоит выбор профессионального пути. В других учебных заведениях, на будущей работе, в ваших будущих семьях, которые у вас появятся вас ждут новый коллектив, новые требования, новые радости и новые трудности. Поэтому именно сегодня нужен и уместен серьезный разговор о жизненном пути, судьбе, неудачах и успехах.

2. Использование техники «Жизненная прямая»

Учащимся предлагается нарисовать линию и представить, что это — символический рисунок их жизненного пути. Нужно отметить главные, по их мнению, события, которые уже произошли с ними, и точку сегодняшнего дня. Далее следует обсудить, все ли события были радостными.

Резюме: в жизни не все гладко. Кроме праздников, удач и хороших дней бывают отрицательные события. Трудно представить себе долгую жизнь без кризисов, потерь, утрат и неудач. Иногда кажется, что так тяжело будет всегда, что никогда не кончится этот кошмар и нет никакой надежды, но... Психолог рассказывает притчу и читает рассказ, затем предлагает учащимся привести пример из жизни, когда терпение победило.

Притча Л. Пантелеева о лягушке

Две лягушки попали в кувшин со сметаной, выбраться не могли, как ни старались. Одна отчаялась, перестала сопротивляться и пошла на дно.

А вторая не сдавалась, продолжала барахтаться и пыталась выбраться наружу. От ее движений сметана постепенно сбивалась в масло, и через некоторое время лягушка выпрыгнула из кувшина.

Рассказ о моряке

В древние времена в одной стране был обычай приговоренных к смерти преступников отвозить на корабле на необитаемый остров, где все источники воды были отравлены, и люди постепенно умирали там медленной мучительной смертью. Одного моряка за дерзость приговорили к смерти, посадили на корабль и повезли на остров. Путь до острова занимал четыре дня. Весь путь моряк, закованный в цепи, сидел на палубе и мысленно прощался с жизнью. Он решил, что не будет ждать му мучительной смерти на острове, а, когда до конца пути останется немного, бросится за борт. Корабль был в пути уже три дня, когда поднялся страшный ураган. Капитан и экипаж

отчаянно боролись за живучесть судна, но океан побеждал. Капитан приказал расковать пленника, а поскольку тот был очень опытным моряком, его умелые действия фактически спасли корабль и команду. Благодарный капитан доставил моряка в порт другой страны и подарил ему кошелек с золотыми монетами.

3. Групповое обсуждение темы «Жизненный успех»

Ведущий: «Иногда говорят: «везунчик», «счастливчик», «родился в рубашке».

Составление группового портрета успешного человека.

Откуда берутся успешные люди? Что помогает им стать успешными? Природа? Судьба? Благословение свыше? Или это результат усилий самого человека?

Во время обсуждения необходимо внимательно слушать подростков, руководить процессом разговора, приводить примеры «везунчиков», потерпевших жизненный крах, а также успешных людей, с которыми судьба обошлась достаточно жестоко.

Возможные примеры: слепоглухонемая Ольга Скороходова, Валентин Дикуль, Теодор Рузвельт, Милтон Эриксон, Виктор Франкл и др. Как они сумели добиться успеха наперекор судьбе?

Иллюстрации: фильмы «Жизнь прекрасна», «Великан», книга о судьбе Александра Маресьева «Повесть о настоящем человеке» и др.

Вывод: на каждом жизненном этапе будут определенные трудности, и побеждает в жизни тот, кто сумеет их преодолеть.

4. Обсуждение «Трудности, которые могут встретиться на моем жизненном пути»

Ведущий: «Каким вы представляете свое будущее? Какие трудности могут встретиться на вашем пути? Задумываетесь ли вы хотя бы иногда о том, как будете с ними справляться?»

Для дополнительной стимуляции учащихся к разговору следует заметить, что человек, который не видит трудностей, еще незрелый и невзрослый. Если человек на вопрос о своих проблемах отвечает, что у него их нет, значит, он серьезно не задумывается о жизни и, встретившись с трудностями, не сможет их решить конструктивно, так как не имеет опыта анализа проблем. Некоторые ребята, когда думают о своем будущем, представляют его в виде солнечной зеленой лужайки с цветочками, на которой никогда не бывает пасмурно. Но ведь как цветы не растут без дождя, так и жизнь человека не бывает без проблем.

5. Заключение

В заключение делается вывод, что любые трудности и кризисы в нашей жизни не случайны и даны нам для личностного роста. Из всего человек

может
извлечь урок и стать лучше, сильнее, мудрее.

Занятие 2

Цель занятия: содействие формированию умения учащихся справляться с трудностями

1. Мотивация учащихся на совместную работу

Ведущий: «Поднимите руку те, кто в жизни ни разу не сталкивался с трудностями? У кого в жизни нет проблем? Все верно, абсолютно у всех психически нормальных людей есть проблемы, которые они решают, но решают разными способами. Именно эти способы решения проблем и преодоления трудностей отличают «счастливых» от «небезудачных». Хотите, чтобы вас считали «везунчиком»? Хотите научиться преодолевать трудности? Это занятие для вас.

2. Алгоритм решения проблемной ситуации (на доске вывешивается плакат.)

- 1) Критическая оценка ситуации.
- 2) Конструктивные выводы.
- 3) Действия по преодолению проблемы.

3. Чтение по ролям. Анализ проблемной ситуации «Везунчик»

Роли: автор, Антон, Денис, психолог.

Автор: «Два друга, Денис и Антон, восемнадцати лет, студенты политехнического техникума, летом работали на путине. На заработанные деньги ребята купили себе подержанные автомашины и были счастливы. Начался учебный год, и ребята ездили на учебу на своих машинах. Наступила поздняя осень, зарядили дожди, а однажды ночью выпал снег. Утром улицы превратились в ледяной каток, но ребята поленились поменять летнюю резину на зимнюю, и «на авось» поехали в техникум. По дороге оба попали в аварию. Никто, к счастью, не пострадал, но машины были разбиты».

Антон: «Я разбил машину, потому что поленился поменять резину или поехать на автобусе, я проявил лень и безответственность».

Психолог: «Антон критически оценивает ситуацию? Он оправдывает себя? Он прав или нет? Может, ему просто не повезло и авария была случайностью?» (Обсуждение.)

Антон: «Больше я никогда в жизни не поеду на летней резине в гололед, лучше пойду пешком».

Психолог: «Делает ли Антон конструктивные выводы? Какой бы вывод сделали вы? Согласны ли вы с Антоном?» (Обсуждение.)

Автор: «Больше Антон тему разбитой машины не обсуждал. На следующий день он пригласил мастера по кузовному ремонту. Тот назвал сумму ремонта, она оказалась очень высокой. В выходной день Антон собрал друзей, попросил отца о помощи, они разобрали машину и отложили неповрежденные детали, годные для продажи. Антон составил их список и дал объявление в газету о продаже запасных частей. Вечерами он сидел на телефоне и в течение двух недель распродал практически все запчасти. Оставшиеся не проданными он отвез в автомагазин, где принимали подержанные запчасти на реализацию. Вырученную сумму Антон положил в банк на карточку, устроился работать курьером на почту, а по выходным подрабатывал грузчиком на рынке. Все заработанные деньги он складывал на карточку, и к лету у него накопилась сумма, практически равная стоимости машины. Летом Антон снова поехал напутину, и 1 сентября в техникум он приехал на новой машине. Все ребята завидовали Антону, до него доносились реплики: «Везет же этому... уже на новой машине ездит».

Психолог: «Предпринял ли Антон действия по преодолению проблемы? Какие бы действия предприняли вы?» (Обсуждение.)

Денис: «Я разбил машину, потому что мне не повезло. Полно народу выехало утром на летней резине, мой сосед Петька, например, и ничего. Если бы не тот мужик на белом микроавтобусе, не та тетка на красной шкоде (я бы теткам вообще права не давал, ездить не умеют), ничего бы не случилось. Просто он меня подрезал, а она не вовремя затормозила, уроды такие на дорогах ездят.

Психолог: «Как оценивает ситуацию Денис? Согласны ли вы с ним?» (Обсуждение.)

Денис: «Мне просто не повезло».

Психолог: «Кто еще делает такой вывод? Конструктивный ли это вывод? Как повлияет этот вывод на дальнейшие действия Дениса? Как будут развиваться события?» (Обсуждение.)

Автор: «На следующий день Денис пошел к соседу Петьке, рассказал ему о случившемся. Петька ему посочувствовал и достал для утешения бутылку пива. Они выпили, во время разговора Петька говорил о случайности, жертвой которой стал невезучий Денис. Денис провел у Петьки вечер, и как будто стало легче на душе. На следующий день он встретил в магазине своих товарищей из техникума, рассказал о разбитой машине.

Парни посочувствовали, посетовали на невезение и предложили «оттянуться» коктейлем. Еще через день Денис сам взял пару «полторашек» пива и пошел к Петьке с ответным визитом. Так прошла неделя, две... А машина стояла в гараже и покрывалась слоем пыли. Все это время Денис чувствовал себя самым невезучим человеком».

Психолог: «Предприняты ли действия по преодолению проблемы? Можно ли назвать конструктивными (ведущими к решению проблемы) действия Дениса? Какая из позиций вам ближе? Как вы думаете, определяет ли способ, которым человек преодолевает трудности и жизненные невзгоды, его везение и успех в жизни?» (Обсуждение)

Вывод. Для тех, кто никуда не плывет, нет попутного ветра. Если человек старается активно решить проблему, ему везет.

4. Самодиагностика «Как ты справляешься с трудностями?» (методика: моторная проба Шварцландера)

Инструкция: «На листках в клеточку начертите 4 таблички размером 18 x 8 клеточек и расчертите их в виде сеток квадратиками размером 2 x 2 клетки.

Пронумеруйте полученные сеточки No 1, 2, 3, 4. Подумайте, какое максимальное количество квадратиков в сеточке No 1 вы сможете закрыть за 10 секунд, и напишите эту цифру рядом — это будет ваш уровень притязаний (УП). Например, УП No 1 = 7.

Начинаем работу с сеточкой No 1. За 10 секунд закройте крестиками максимальное количество клеточек в сеточке No 1, причем крестики должны полностью закрывать клеточку. Полученную цифру напишите рядом с сеточкой No 1 — это будет ваш уровень достижений (УД) No 1. Например, УД No 1 = 9. Таким образом, вы отметили свой предполагаемый и действительный результаты.

Далее с учетом вашего опыта вновь ставите себе задание и предполагаемый результат записываете около сеточки No 2: УП No 2 = ... Затем вновь за 10 секунд заполняете крестиками максимальное количество клеточек в сеточке No 2 и записываете результат: УД No 2 = ... С учетом вашего нового опыта вновь ставите себе задание, и предполагаемый результат записываете около сеточки No 3: УП No 3 = ... Затем за 10 секунд заполняете крестиками максимальное количество клеточек в сеточке No 3 и записываете результат: УД No 3 = ... (При работе с сеточкой No 3 инструкция остается неизменной, но педагог дает на выполнение задания вместо 10 секунд только 8, и учащиеся искусственно оказываются в ситуации неуспеха. Ребята обычно обескуражены низкими результатами, но некоторые замечают, что времени было дано меньше. Педагог никак не реагирует на замечания детей и быстро переключает их внимание на выполнение следующей части задания.)

Далее с учетом вашего очень обширного опыта вы вновь ставите себе задание, и предполагаемый результат записываете около сеточки No 4: УП No 4 = ... Затем вновь за 10 секунд заполняете крестиками максимальное

количество клеточек в сеточке No 4 и записываете результат: УД No 4 =

Анализ. Сравниваются результаты УП No 1, 2, 3, 4 и анализируются с учетом УД. Учащиеся должны в зависимости от полученного результата корректировать свой УП, повышать планку желаемого на 1–2 единицы. Если учащийся повышает УП на 5 и более единиц при низком УД, можно говорить о нереалистично завышенном УП. Наиболее показательным является сопоставление УП No 4 и No 3, после того как учащийся попал в ситуацию неуспеха, именно здесь проверяется модель его поведения при столкновении с трудностями. Если подросток имел достаточно высокие успехи, УП его повышался в зависимости от достижений, а неуспех вызывал чувство здоровой злости, прилив энергии, желание победить; если УП No 4 был не ниже, чем УП No 2 и УД No 1 и 2, а может быть, даже на 1–2 единицы выше, то можно говорить о том, что этот учащийся имеет высокую уверенность в собственных силах, не пасует перед трудностями, а активно их преодолевает.

Если подросток при высоком УД, попадая в ситуацию неуспеха, резко снижал свой УП (ниже достигнутого ранее), то это сигнализирует о неконструктивном поведении при столкновении с трудностями, о неуверенности в собственных силах. Если же учащийся ставит уровень притязаний ниже, чем уровень достижений, то это говорит о том, что он боится ситуации успеха, такая ситуация вызывает у него тревогу и неуверенность.

Психолог во время занятия объясняет общие позиции анализа, а каждый из подростков может проконсультироваться индивидуально после урока относительно своих результатов. Подростка необходимо не только проинформировать, но и дать ему рекомендации. Неуспех учащегося не должен стать предметом всеобщего обсуждения.

Примечание. Эта графическая методика многократно применялась в работе с подростками и всегда вызывала живой интерес ребят. Она проста в применении и экономична по времени.

5. Упражнение «Банка»

Предложить ребятам анонимно записать свои «трудности» и сдать учителю листочки, которые помещаются в банку. Далее вынимать по одной записке из банки и обсуждать ситуации. Предложить учащимся написать как можно больше выходов из каждой трудной ситуации и решений данной проблемы. Заметить, что победит тот, кто предложит больше вариантов. Победит и здесь, в классе, и, безусловно, в жизни.

Примеры трудных ситуаций для данного возраста: несчастная любовь, отвержение группой, конфликты с родителями, ссоры с учителями, позор, «разборки», одиночество и др.

Обсуждение следует проводить по каждой предложенной ситуации. При обсуждении любой ситуации и способов ее разрешения ключевой должна быть мысль о том, что жизнь — это высшая ценность, что пока мы

живы, все можно исправить и преодолеть.

Занятие №3

Дискуссия по теме «Кризисные ситуации»

Цель занятия: формирование убеждения учащихся о том, что суицид не является конструктивным способом выхода из трудной жизненной ситуации, информирование о «маркерах» суицидального риска, возможности предотвращения суицидальных попыток.

Ход занятия:

Ведущий: «Здравствуйте, уважаемые участники группы! Сегодня на нашем занятии мы поговорим о таких моментах нашей жизни, которые называются кризисными состояниями. Каждый человек в течении жизни переживает очень много различных ситуаций, как приятных, так и очень болезненных.

Ребята, по каким признакам окружающие могут догадаться, что человек в данный момент находится в сложной жизненной ситуации, переживает кризис? (Ответы учащихся).

При кризисе может наблюдаться несколько реакций (какая-то одна или в сочетаниях): тревога, снижение ясности мышления из-за рассеянности и потери способности к концентрации внимания, страх, избегание или поглощение, депрессия, гнев, чувство вины, стыд.

Ребята, вспомните, пожалуйста, способы выхода знакомых или незнакомых вам людей из различных кризисных ситуаций (Ответы учащихся).

Все мы знаем, что в особую исключительную минуту жизни, когда черные волны заливают душу и теряется всякий луч надежды, некоторые люди, к сожалению, прибегают к самоубийству (суициду), т.е. к осознанному лишению себя жизни.

Сейчас я предлагаю вам дискуссию по методу Джеффа, в процессе которой мы с вами будем обсуждать наше отношение к жизненным трудностям.

Дискуссия по методу Джеффа.

Учащимся зачитываются различные утверждения, и предлагается обозначить свою точку зрения по каждому из них, встав под табличку «ЗА» в одном углу класса, или под табличку «ПРОТИВ» в другом углу. Утверждения:

1. Судьба, определенно, не справедлива ко мне;
2. Лучше вообще не жить, чем жить плохо;
3. Если человек совершил какой-то промах в обществе, то об этом будут помнить все и всегда;
4. Если мои родные не пытаются меня понять и принять, я их могу наказать тем, что покончу с собой – пусть знают!

5. Суицид – это лучший способ быстро и навсегда избавиться от накопившихся проблем.

В процессе выполнения упражнения ведущий способствует обсуждению и анализу различных мнений ребят по каждому утверждению и нахождению реальных жизненных, литературных примеров. При этом строго соблюдается принцип безоценочности высказываний.

Ведущий: «Как вы считаете, почему люди совершают этот шаг? Какими мотивами они руководствуются? (Размышления и ответы учащихся)»

Ведущий: «Психология самоубийства есть: прежде всего, психология безнадежности, обиды, обиды на жизнь, на других людей, на весь мир; психология замыкания человека в самом себе, в своей собственной тьме.

Причин самоубийства множество. Люди убивают себя из-за несчастной любви, от сильной страсти или не сложившейся семейной жизни; от бессилия и позора, бесчестия; от потери состояния и нужды; убивают, чтобы избежать измены и предательства; от безнадежной болезни и страха, мучительных страданий. Психология суицида так странна, что бывали случаи, когда люди убивали себя из-за страха заразиться холерой. В этом случае они хотели прекратить невыносимое чувство страха, которое страшнее смерти. Самоубийство может совершаться по мотивам эстетическим, из желания умереть красиво (здесь можно обсуждать с учащимися, на самом ли деле это красиво и романтично), умереть молодым, вызвать к себе особую симпатию.

Иногда самоубийство может производить впечатление силы. Нелегко покончить с собой, нужна безумная решительность. Но в действительности самоубийство не есть проявление силы человеческой личности, оно совершается нечеловеческой силой, которая совершает за человека этот чудовищный поступок. Верующие считают, что самоубийство есть малодушие, отказ проявить духовную силу, это измена жизни и ее Творцу.

Таким образом, подводя итог небольшому теоретическому блоку мы можем говорить о том, что суицид — это тоже выход из кризисного состояния, но какой это выход? Конечно, не конструктивный. А так как кризисные состояния — один из жизненных этапов, то нам необходимо выработать способы его преодоления (переживания)».

Упражнение «Разрешение проблемных ситуаций».

Цели: Проанализировать конструктивные и неконструктивные способы выхода из сложных ситуаций; актуализировать активную позицию участников в решении проблем конструктивными способами и дать некий алгоритм, который может помочь в построении стратегии разрешения проблемной ситуации; развитие навыков помощи себе и другим в сложной ситуации.

Ведущий: «Способов поведения в кризисных ситуациях существует много. Очень не просто сразу понять, насколько эффективен тот или иной способ поведения. Чтобы сориентироваться и выбрать наиболее эффективный способ поведения, вам предоставляется возможность пройти некую подготовку в «полевых условиях».

Мозговой штурм. Какие жизненные трудности, проблемные, критические ситуации могут произойти в жизни молодежи, людей вашего возраста? Каковы типичные способы поведения людей в данных ситуациях? (Записи ведущего на доске).

Как я обычно веду себя в критической ситуации? (Вопрос для самоанализа).

Далее происходит распределение всех названных способов на конструктивные и неконструктивные.

Последствия неконструктивных способов (употребление алкоголя, психоактивных веществ, суицид): сохраняется и накапливается напряжение; есть уход от проблемы, но нет решения, могут возникнуть и негативные последствия; употребление ПАВ - это болото, из которого не выбраться; самоуничтожение не ведет к разрешению проблемы. Давайте посмотрим, как в этом случае развиваются события.

Упражнение «Проблема 1».

Все участники становятся за спинками своих стульев. Ведущий приглашает одного участника (А), просит придумать себе имя и представить проблемную ситуацию — эта ситуация обозначается стулом, который ставится перед А. Далее разыгрывается эта ситуация: некий знакомый Б (второй участник) предлагает А наркотик как способ забыть проблему. Тот соглашается — проблема немного отдалается (ведущий немного отодвигает стул-проблему). Далее ведущий говорит о том, что у А могут возникнуть другие проблемы — с милицией, с родителями, в школе. Эти проблемы обозначаются стульями, которые окружают А (участники, стоящие за кругом, двигают свои стулья к центру круга, говоря при этом о каких-либо сопутствующих проблемах). В конце ведущий говорит, что ситуация первая также усугубилась (стул придвигается).

Обсуждение: Какие чувства возникали по ходу ситуации, ее усугубления (вопрос А)? Вопросы группе о ситуации, которая возникла.

Итог: ситуация с помощью неконструктивных способов (в данном случае, наркотика) не разрешается, а лишь может отодвинуться на время, но потом к ней обязательно присоединяются и другие проблемы.

Ведущий: «В любой проблемной ситуации возникают негативные чувства, эмоции, напряжение. Важно их не отодвигать, а определенным образом прорабатывать, выражать, давать им выход, используя конструктивные способы, позволяющие не нанести вред себе и другому человеку. Какие это могут быть способы? (Варианты ответов записаны).

Упражнение «Проблема 2».

Работа идет параллельно в нескольких группах. Каждая команда выбирает актуальную для нее проблему. За 3 минуты надо придумать сценку. В сценке необходимо отразить суть влияния проблемной ситуации на жизнь человека. Команды показывают сценки.

Далее идет рассмотрение путей решения проблем с точки зрения выбора стратегии:

1. Пассивная позиция: «Меня заставили; так получилось; все пошло, и

я пошел; он сказал, и я сделал; меня все достали».

2. Активная позиция, принятие ответственности по отношению к проблеме способствуют ее решению. Важна оценка собственных ресурсов, принятие ответственности на себя, переформулирование причины случившегося в контексте ответа на вопрос: «Что я могу сделать, чтобы ситуация разрешилась?».

Далее ведущий предлагает Алгоритм разрешения проблемы (на примере любой группы):

- Ориентация в проблеме.
- Точное знание того, что проблема возникла.
- Понимание, что проблемы в жизни — нормальное неизбежное явление.
- Формирование уверенности в том, что существуют эффективные способы решения проблемы.
- Понимание проблемы не как угрожающей, а как нормальной ситуации, несущей в себе изменение.
- Определение и формулирование проблемы.
- Поиск всей доступной информации о проблеме, разделение информации на объективную и субъективную / непроверенную.
- Определение факторов и обстоятельств, которые делают ситуацию проблемной, то есть препятствуют достижению целей.
- Постановка реалистичной цели решения проблемы с описанием деталей желательного исхода.
- Формулирование различных вариантов решения проблемы — важно сформулировать как можно больше альтернативных вариантов (мозговой штурм по способам разрешения выбранной проблемы).
- Принятие решения — анализ имеющихся возможностей разрешения проблемы, выбрать из них наиболее эффективные, приводящие к полному разрешению проблемы и к положительным последствиям (кратковременным — долговременным, направленным на себя — направленным на окружающих), выбор способов решения из предложенных, анализ предполагаемых последствий.
- Выполнение решения и проверка — изучение последствий решения, оценка эффективности решения, самоощущение.

Далее ведущий предлагает психологические рекомендации по преодолению кризисных состояний.

Ведущий: «Кризис затрагивает не только эмоциональную сферу, но и привычный уклад жизни и вносит неопределенность в будущее. Поэтому для преодоления кризиса нужно:

- 1) преодолеть негативные чувства;
- 2) преодолеть проблемы, к которым он привел.

1. Преодоление негативных чувств. При кризисе образуются два порочных круга, каждый из которых подпитывает сам себя. Первый — это «тревога — паника», второй — «депрессия — отчаяние». Поэтому для выхода из кризиса нужно преодолеть, прежде всего, эти негативные

эмоциональные состояния.

Главное в преодолении эмоционального беспокойства — не сдерживать чувства, которые возникли по поводу случившегося. Это могут быть: грусть, печаль, повторяющиеся, насильственно внедряющиеся в сознание, воспоминания о событии, вспышки воспоминаний, кошмарные сны, избегание напоминаний о событии, равнодушие, утомляемость.

Эти чувства — обязательная проработка вашим сознанием и бессознательным того, что с вами произошло, адаптация к ним. Это все естественно, но, к сожалению, не значит безболезненно. Главное в преодолении чувств — проговаривание с кем-либо, кому вы симпатизируете или доверяете, того, что с вами произошло. Если вы — интроверт (человек, обращенный внутрь себя) и рассказать кому-либо для вас представляет трудность, напишите то, что вы пережили. Особенно это касается кризиса, связанного с разрывом отношений с близкими людьми. Написанное потом можно сжечь, но можно и не сжигать. Так, например, Гёте после того, как расстался с любимой девушкой, описал свои чувства в романе «Страдания молодого Вертера». После того как девушка отказалась выйти за него замуж, Ганс Христиан Андерсен написал сказки «Гадкий утенок» и «Снежная королева».

Часто человек, испытывая чувство вины, хочет принять желаемое за действительное («если бы я сделал это и это, то не произошло бы того, что произошло»; «если бы я не ушла, он был бы жив»; «если бы я был таким-то и таким-то, то она бы меня не бросила»). Это не приведет к уменьшению негативных чувств, потому что событие уже произошло, ничего не вернешь. Это — свершившийся факт.

Иногда травматическое событие может быть настолько сильным, что человек избегает о нем говорить, вытесняет его в подсознание и забывает о нем. Однако травма дает о себе знать в самых неожиданных случаях, и никто не знает, когда она всплывет. В таких случаях требуется работа специалиста (психолога или психотерапевта).

Когда пик отрицательных переживаний начнет спадать, преодолению чувств поможет взгляд на себя со стороны. Для этого подумайте о том, как бы поступил в этой ситуации тот, кем вы восхищаетесь или кого уважаете. Либо представьте себе, что вы хотите помочь человеку, оказавшемуся в подобной ситуации. Что бы вы ему посоветовали? Какими качествами ему нужно обладать, чтобы пережить и выстоять?

2. Преодоление проблем. Преодоление проблем, порожденных кризисом, возможно только с активной позиции, с изменения собственного поведения. Это трудно сделать, т.к. все время прокручивается одно и то же, т.е. проблема видится очень узко, как будто вы смотрите на нее из туннеля. Этот «туннельный эффект» надо преодолеть с помощью «расширения его границ». Для этого найдите информацию о том, как выходили из таких кризисов другие люди, имеющие подобные проблемы, вспомните о том, как вы сами раньше выходили из подобных ситуаций. Сбор информации поможет найти новые способы решения проблемы, о которых вы, возможно, даже и не

подозревали. Кроме того, составьте план в письменном виде, что нужно сделать, чтобы выйти из кризиса. Сбор информации и планирование дают ощущение контроля над ситуацией и уменьшают неопределенность.

Находясь в проблемной ситуации, человек испытывает стресс. Даже если негативные эмоции выплеснулись, все равно он может чувствовать себя не вполне комфортно. Не до конца удовлетворена потребность в безопасности, сложно достичь успокоения и гармонии. В таком случае можно использовать определенные релаксирующие техники, открывающие каждому человеку его внутренний ресурс устойчивости к стрессу и напряженной ситуации, позволяющий найти силы для решения проблемы.

Рефлексия занятия: учащиеся высказывают свое мнение о занятии.

Ведущий: «Существует притча о человеке, который отправился в кругосветное путешествие. За время круиза он ни разу не зашел в ресторан поесть, и когда путешествие окончилось, капитан спросил у него:

- Почему Вы никогда не обедали у нас?

- Дело в том, что все деньги я отдал за билет на пароход, и мне не на что было купить еду, - ответил пассажир.

- Но ведь еда входила в стоимость вашего билета... - сказал ему капитан». О чем эта притча? (ответы учащихся). Каждый из вас увидел в ней свой смысл, но один из них таков: в «стоимость» нашей жизни уже входят радость и любовь, самореализация и свобода выбора, и только личные ограничения мешают нам это понять и жить счастливо». Очень важно человеку уметь найти ценное в любой ситуации, в своем опыте переживания, взаимодействия и взять из этого опыта лучшее для развития. Искусство мудреца — это искусство ставить для себя жизненные цели, намечать путь движения вперед, оценивать препятствия и искать ресурсы для их преодоления.