

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида №57 «Алёнушка» города Рубцовска

Материалы к семинару по теме:

«Умеете ли вы преодолевать трудности в жизни?»

**Подготовила: Иванова Н.В.**

Жизнестойкие люди в стрессовых ситуациях (в частности, во время серьезных перемен) ищут поддержку и помощь у близких, и сами готовы ответить им тем же, верят, что перемены и стрессы естественны, и что они - скорее возможность для роста, развития, более глубокого понимания жизни, чем риск, угроза благополучию.

Можете ли вы назвать себя жизнестойкими? Умеете ли вы преодолевать трудности в жизни?

Не секрет, что разные люди относятся к одним и тем же обстоятельствам по-разному.

– Давайте выполним с вами одно **упражнение**. Возьмите листочек, который лежит перед вами, закройте глаза и точно следуйте моим инструкциям, не задавая никаких вопросов.

- Согните листок пополам;
- Еще раз пополам;
- Оторвите верхний правый угол;
- Отогните нижний левый угол;
- Еще раз согните пополам.

– Откройте глаза, разверните листочки. Посмотрите, что у вас получилось. А теперь поднимите вверх, пусть все увидят, что получилось у вас, а вы увидите, что получилось у других. Вот видите, хотя задача была для всех одна, но все решили её по-разному. Каждый человек смотрит на любую проблему по-своему. Также бывает со всякой проблемой, и с малой и с большой, что обязательно есть путь ее решения, иногда находишь этот путь легко и быстро, иногда долго и мучительно, но он есть. И вы должны всегда стараться найти свой путь в решении возникших трудностей.

Именно отношение к внешним факторам часто определяет, легко ли человек преодолевает трудности.

Условно можно их поделить на:

1. Обстоятельства, серьезно усложняющие жизнь: потеря работы, финансовые затруднения, долги. Возможно, произошло хищение имущества, сгорел дом, украли деньги. Серьезные проблемы со здоровьем, тяжелое заболевание. Стихийные бедствия, катастрофы и прочие жизненные катаклизмы;
2. Любые неблагоприятные отношения с людьми, которые дороги и близки;
3. Проблемы внутреннего характера: внутренние конфликты, связанные с переходным возрастом (юношеским, кризисы 30, 40 и т.д. лет). Различные нерешенные проблемы межличностного общения, неумение любить себя, чувство одиночества, никчемности;
4. Различные неприятности мелкого характера. Бывает, что мелочи накапливаются, создавая ощущение "черной полосы".

Если есть ощущение загнанности в угол, определенно следует поработать над своим отношением к внешним обстоятельствам.

**Для успешного преодоления трудностей контролируйте эмоции!**

Прежде всего, задайте себе вопрос, какие испытываете чувства, узнав о новой проблеме. Чувство страха, беспомощности, обреченности или спокойную уверенность, что это поправимо? Очень важно: преодолевая

сложные ситуации, сохраняйте невозмутимость, спокойствие, трезвость ума. Как этого достичь?

За один день самовнушения ничего не изменится. Однако постоянный контроль за своими мыслями в течение трех недель приведет к изменению схемы мышления. Доказано, что ход наших мыслей обусловлен химическими процессами в клетках головного мозга. В памяти закрепляется тот "путь", который мысли проходили чаще всего.

Поначалу придется прилагать усилия, чтобы не поддаваться прежним отрицательным эмоциям. Однако делая усилия каждый день, непременно измените негативное мышление на позитивное!

### **Как относиться к трудностям легко**

*Расскажу притчу: однажды бедный еврей пришел к раввину за советом. Он жаловался, что беден настолько, что нечем кормить детей, хотя работает весь день не покладая рук. Бедная жена больна и не способна помогать ему в ведении хозяйства. Дети непослушны. А их дом уже грозятся забрать за долги. Что мне делать, спрашивал бедняк. Ведь я выполняю все заветы Бога, приношу пожертвования и возношу молитвы, почему мне Бог не поможет?*

*Раввин выслушал скорбную речь, молча удалился в соседнюю комнату и вернулся с табличкой в руках. Там он написал следующие слова: "Так будет не всегда". Повесь эту надпись на самом видном месте, повторяй ее всякий раз, когда хочешь пожаловаться на свою судьбу. Бедняк поблагодарил за совет и пошел домой с табличкой в руках.*

*Через год раввин захотел узнать, как живет бедняк. Оказалось, что он купил дом в богатом городе, владеет огромными землями, плодородными виноградниками, неисчислимыми стадами овец. Этот человек стал весьма уважаемым, а дочерей его взяли в жены знатные жители того города.*

*Завистливый раввин рассердился. Придя домой, он взял новую деревянную табличку, написал на ней те же слова: "так будет не всегда" и повесил на самом видном месте своего дома.*

Суть простого отношения к любой проблеме заключается в следующем:

1. Будьте уверены, это временное явление. Ничто не длится вечно, в том числе и трудности. Так будет не всегда!
2. Все, что происходит в жизни человека, он способен преодолеть. Воспитывайте в себе уверенность в своих силах. Со временем она станет незыблемым вашим качеством;
3. Если вам плохо, помогите тому, чье положение еще хуже. Тогда поймете, насколько вы счастливы;
4. Нельзя подключать разного рода эмоции, когда стараетесь решить задачу. Это отнимает энергию, лишает сил. Научитесь видеть только суть проблемы, а также пути ее решения.
5. Не стоит беспокоиться о будущих возможных неприятностях. Предполагая возможные трудности, просто будьте готовы к их решению.

6. Концентрируйтесь на положительных моментах своей жизни. Даже восстанавливая разрушенный дом, можно думать не о своей потере, а о будущем новом, еще лучшем доме.
7. Будьте готовы к потерям. Это неотъемлемая часть нашей жизни. Что-то теряя, мы все же что-то приобретаем. Нужно уметь видеть положительные, выгодные стороны в любой ситуации.
8. Бесплезно злиться из-за того, что возникли трудности. Просто постарайтесь быстро справиться с ситуацией, не распыляя силы, не жалуясь на судьбу. Мысленно или вслух повторяя свои жалобы, вы притягиваете все новые неприятности;
9. Активно действуйте, работайте физически. Даже простая пробежка способна удалить тяжелые мысли, станет легче справляться с трудной ситуацией.
10. Перестаньте жаловаться и прилагайте усилия к преодолению сложной ситуации. Думайте, ищите выход, направьте всю энергию мыслей на поиск решения и просто выполняйте необходимую работу.
11. Справившись с проблемой, порадитесь от души! Закрепите в памяти полезный опыт. Все, что нас не убивает, нас закаляет. Вы стали сильнее, увереннее, мудрее.

Бывают в жизни действительно сложные ситуации, глубокое горе, когда мы теряем близких, трудоспособность, свое здоровье, имущество. Тогда используйте мысленные приемы для преодоления трудностей:

На любую мысль о трудностях можно ответить следующим образом:

1. Так будет не всегда (это минует, закончится, пройдет);
2. Я это преодолею;
3. Я с этим справлюсь;
4. Ну и что?

Например:

- я зарабатываю мало. Ответ: так будет не всегда!
- у меня нет второй половинки. Так будет не всегда!
- сильно болею, не могу ходить. Я с этим справлюсь!
- на мой дом упал метеорит. Ну и что? Построю новый!

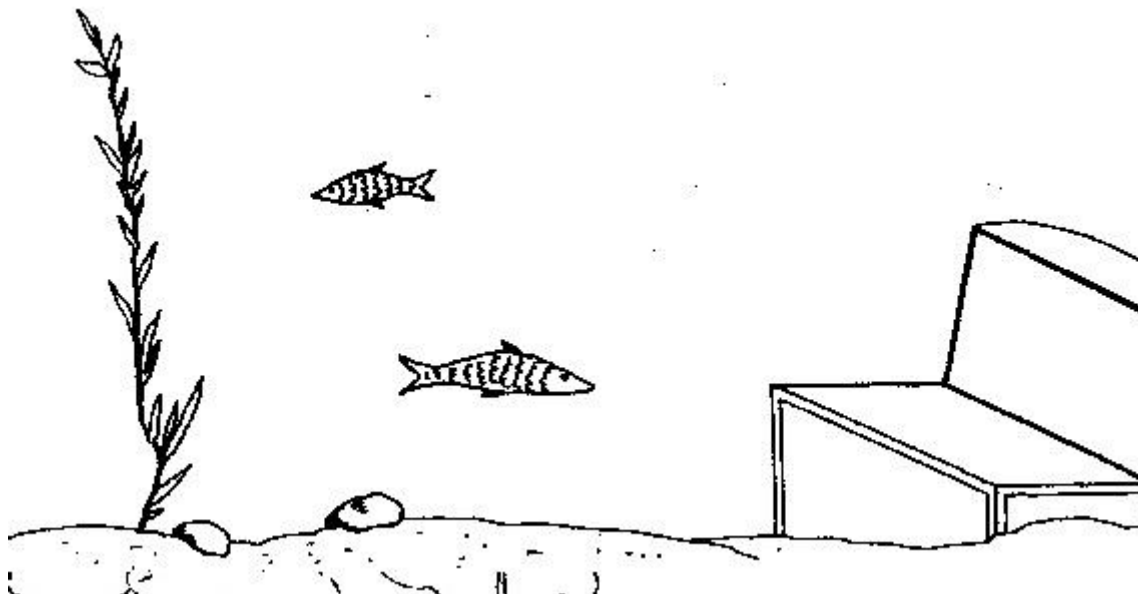
Эрих Фромм считал, что каждый человек обладает тремя самыми важными ресурсами, способными помочь ему решить любую проблему. Это:

- надежда – то, что обеспечивает готовность к встрече с будущим, саморазвитие и видение его перспектив, что способствует жизни и росту;
- вера – осознание существования множества возможностей и необходимости вовремя эти возможности обнаружить и использовать;
- душевная сила (мужество) – способность защитить надежду и веру, способность сказать “нет” тогда, когда весь мир хочет услышать “да”.

Итак, ресурс – это что-то внутреннее, что может нам помочь в достижении цели.

А теперь небольшой *проективный тест «Морские сокровища»*, который прояснит ваши цели и подскажет, какие ресурсы вам необходимы в первую очередь.

*Инструкция.* На этом рисунке вы видите небольшой кусочек морского пейзажа, точнее, морского дна. Вам надо, во-первых, дополнить эту картину деталями, завершить ее, а во-вторых, особое внимание обратить на сундук. Как вы уже заметили, он раскрыт, но пуст. Заполните его тем содержимым, которое сочтете наиболее подходящим и верно отражающим ваши мысли.



***Ключ к тесту: Ваши цели и ресурсы.***

Как правило, тестируемые предполагают, что их цель напрямую связана с тем, что они поместят в сундук. Но на самом деле все, что нарисовано в сундуке, расскажет о ресурсах, необходимых для достижения мечты.

- Но начнем с морского дна. Если вы нарисовали множество рыб или других живых существ, то это говорит о том, что ваша цель касается других людей, возможно, вы мечтаете о крепкой взаимной любви, новых друзьях, общественной деятельности. Вам важно знать, что у вас есть понимание и поддержка ваших близких и друзей.
- Если вы нарисовали множество растений, то, вероятно, ваша цель из духовной сферы. В целом это означает личностный рост и саморазвитие, в частном случае это может быть, желание чему-то научиться, что-то узнать, приобрести какой-то навык, усовершенствовать имеющиеся знания.
- Если вы нарисовали на дне много камней, то это говорит о том, что ваша мечта носит материальный характер. Возможно, вы мечтаете что-то купить, большую радость вам принесет определенная вещь.
- Если вы нарисовали корабль, лодку или плывущего человека, то это говорит о том, что вы мечтаете куда-то поехать, повидать мир, получить новые впечатления.
- Содержимое сундука - это ресурсы, которые позволят вашей мечте стать явью.

- Если вы наполнили сундук деньгами, то это, как вы и сами догадываетесь, говорит о том, что вам нужны деньги, но у вас их мало или недостаточно.
- Если среди денег встречаются драгоценные камни, то это значит, что вы пока даже не пытались прикидывать, сколько денег вам нужно.
- Если вы положили в сундук драгоценности и тщательно их обрисовали, то это говорит о том, что вам стоит быть более решительным и действовать с большей уверенностью – и вы обязательно добьетесь успеха.
- Если вы поместили в сундук скелет – вам нужно время, чтобы прийти в себя после предыдущего разочарования. Спустя какое-то время вы поймете, что испытания делают нас сильнее и мудрее.

– Узнать, насколько близки вы к достижению своей цели, вам поможет **упражнение “Пять пальцев”** (делайте перед сном).

- Мизинец (М) – мысль: какие знания и опыт я сегодня приобрел.
- Безымянный (Б) – бодрость тела: как я физически чувствовал себя, что я сделал для своего здоровья.
- Средний (С) – состояние духа: каким было мое настроение, от чего оно зависело.
- Указательный (У) – уверенность: насколько уверенно я себя чувствовал в коллективе при участии в различных мероприятиях.
- Большой (Б) – близка ли цель: что сегодня я сделал для достижения своей цели.

#### **Таблица для целей.**

Дата	Моя сегодняшняя цель	Моя ближайшая цель	Моя дальняя цель

– Надеюсь, что после семинара каждый из вас будет работать над достижением своих целей и хотелось бы закончить нашу встречу ещё одной притчей.

**Притча о жизнестойкости.** Однажды расстроенный ученик сказал Мастеру: - Учитель, я устал, у меня такая тяжелая жизнь, такие трудности и проблемы, я все время плыву против течения, у меня нет больше сил, что мне делать? Учитель вместо ответа поставил на огонь три одинаковых емкости с водой. В одну емкость бросил морковь, в другую - положил яйцо, а в третью - насыпал кофе. Через некоторое время он вынул из воды морковь и яйцо и налил в чашку кофе из 3-й емкости. - Что изменилось? - спросил он ученика. - Яйцо и морковь сварилось, а кофе растворилось в воде, - ответил ученик. - Нет, - сказал Учитель - Это лишь поверхностный взгляд на вещи. - Посмотри - твердая морковь, побывав в кипятке, стала мягкой и податливой. Хрупкое и жидкое яйцо стало твердым. Внешне они не изменились, они лишь изменили свою структуру под воздействием одинаково неблагоприятных обстоятельств - кипятка. Так и люди - сильные внешне могут расклеиться там, где хрупкие и нежные лишь затвердеют и крепнут. - А кофе? - спросил ученик. О! Это самое интересное! Кофе полностью растворилось в новой враждебной среде и изменило ее - превратило кипяток в великолепный ароматный напиток. Есть особые люди, которые не изменяются в силу обстоятельств - они изменяют сами

*обстоятельства и превращают их в нечто новое и прекрасное, извлекая пользу и знания из ситуации.*

Надеюсь, вам были полезны мои советы, как преодолеть трудности в жизни. Будьте счастливы, пусть любые невзгоды в жизни обратятся только в полезный опыт.