

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка – детский сад №57 «Аленушка»
города Рубцовска**

«Умеете ли вы преодолевать трудности?»

Семинар-практикум

Автор-составитель:
*Иванова Наталья
Владимировна, педагог-
психолог высшей
квалификационной
категории*





Иванова Наталья Владимировна,
педагог-психолог высшей
квалификационной категории

*Победитель конкурса лучших
педагогических работников краевых
государственных и муниципальных
образовательных учреждений, 2018г.*

Цель: создание условий для развития жизнестойкости у педагогов

Задачи:

- создать положительные эмоции и снять напряжение;
- помочь осознать свои ценности и цели в жизни;
- способствовать развитию умений самоанализа и преодолению психологических барьеров у педагогов.

План:

1. Теоретическая часть.

Упражнение «Листок».

Проблемы внешнего и внутреннего характера.

Как относиться к трудностям.

Притча «Так будет не всегда».

2. Практическая часть.

Проективный тест «Морские сокровища».

Упражнение «Пять пальцев».

Притча о жизнестойкости.

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 грозится 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. Бесполезно 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!

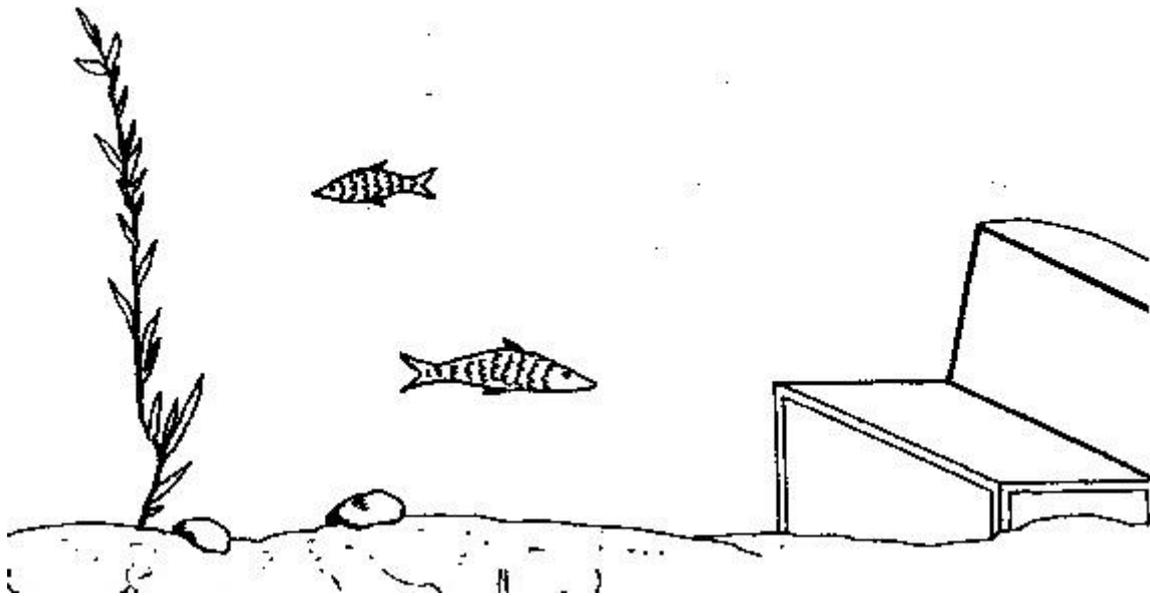
Эрих Фромм считал, что каждый человек обладает тремя самыми важными ресурсами, способными помочь ему решить любую проблему. Это:

- 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.

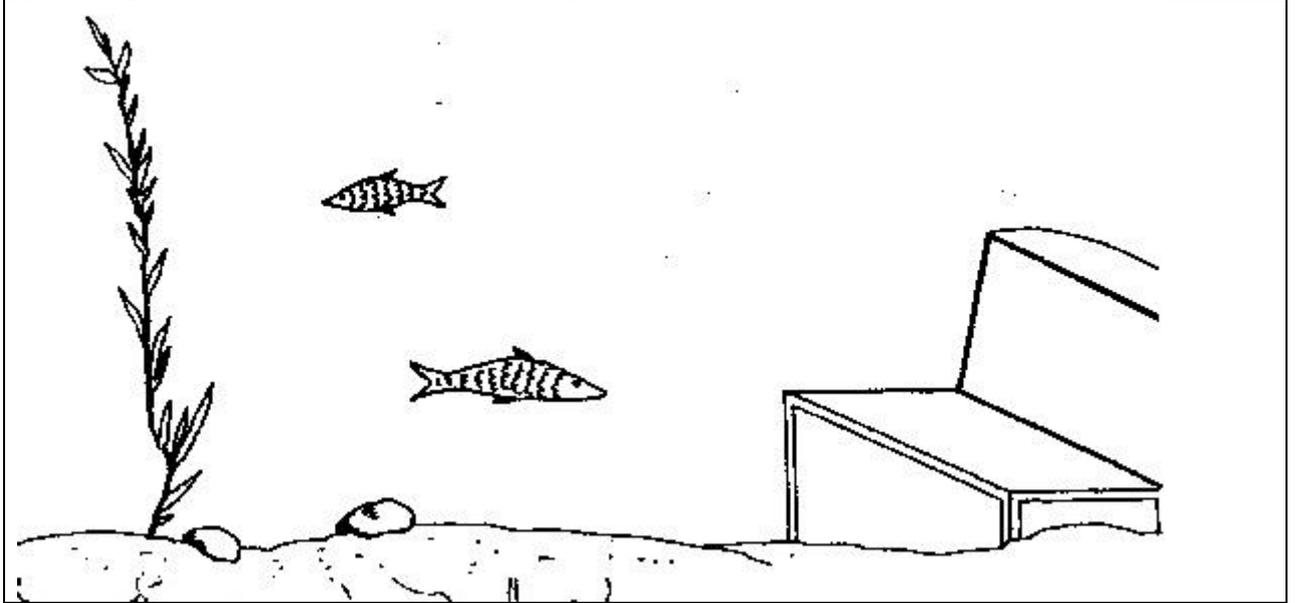
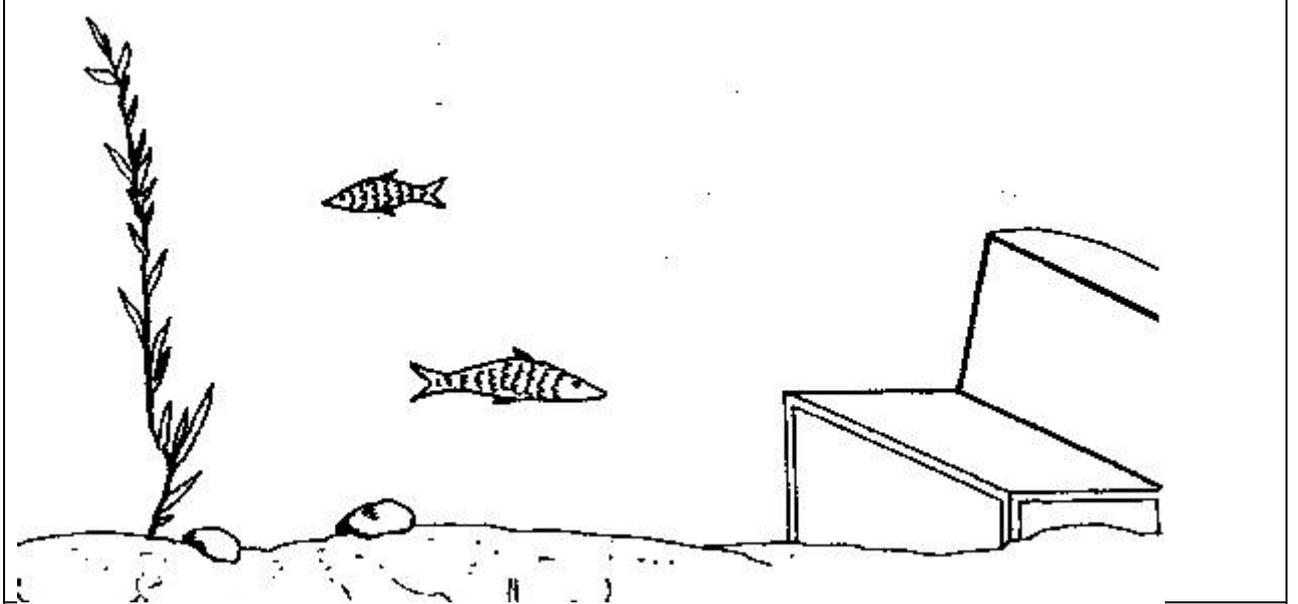
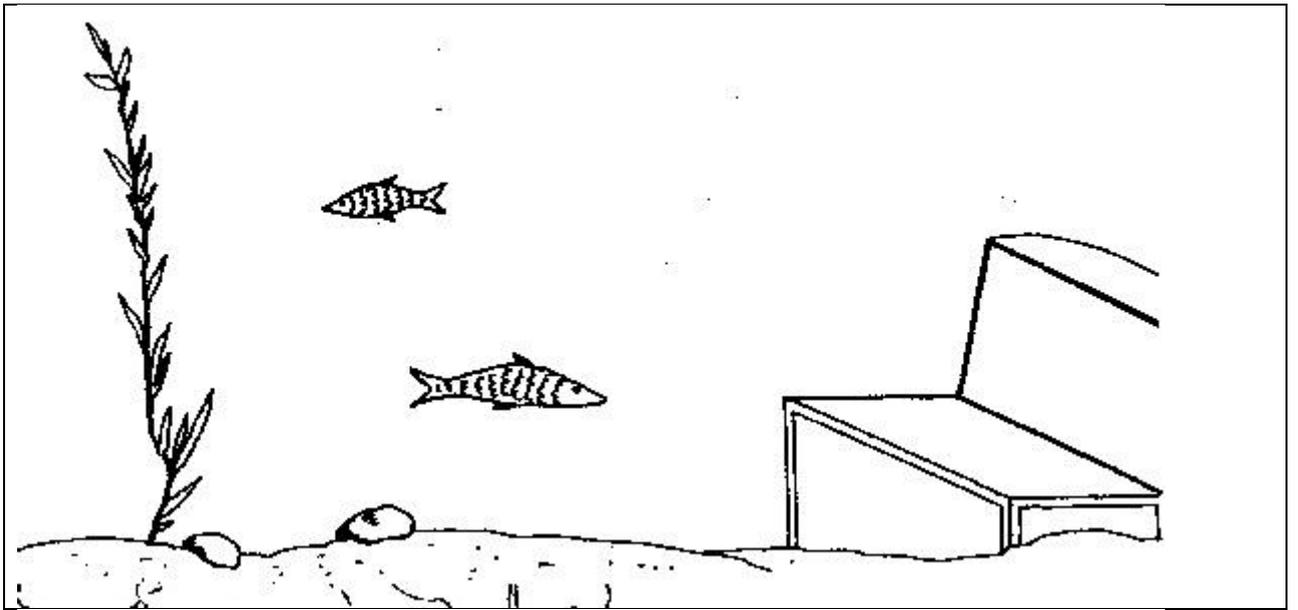
Таблица для целей.

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.



Дата	Моя сегодняшняя цель	Моя ближайшая цель	Моя дальняя цель

Дата	Моя сегодняшняя цель	Моя ближайшая цель	Моя дальняя цель

Дата	Моя сегодняшняя цель	Моя ближайшая цель	Моя дальняя цель

Дата	Моя сегодняшняя цель	Моя ближайшая цель	Моя дальняя цель

Дата	Моя сегодняшняя цель	Моя ближайшая цель	Моя дальняя цель

Дата	Моя сегодняшняя цель	Моя ближайшая цель	Моя дальняя цель

Дата	Моя сегодняшняя цель	Моя ближайшая цель	Моя дальняя цель

Дата	Моя сегодняшняя цель	Моя ближайшая цель	Моя дальняя цель