



ПОДРОСТКОВЫЙ КЛУБ

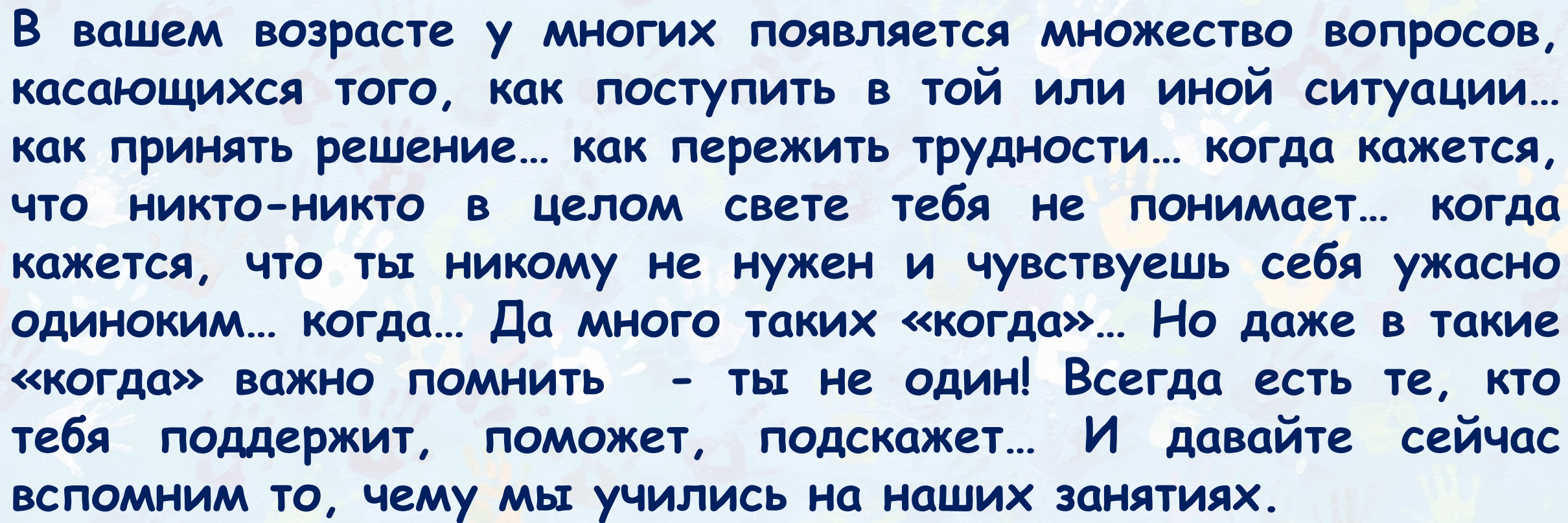
7-8 класс

Миргородская
Ксения
Леонидовна

Ребята, приветствую вас!

Сегодня у нас с вами итоговое занятие, на котором мы вспомним некоторые моменты из того, о чем мы говорили с вами на наших встречах. Для вас в этой презентации собраны ключевые моменты наших занятий.



The background of the image is a light blue surface covered with numerous handprints in various colors including yellow, green, purple, red, and white. The handprints are scattered across the entire area, creating a vibrant and textured pattern.

В вашем возрасте у многих появляется множество вопросов, касающихся того, как поступить в той или иной ситуации... как принять решение... как пережить трудности... когда кажется, что никто-никто в целом свете тебя не понимает... когда кажется, что ты никому не нужен и чувствуешь себя ужасно одиноким... когда... Да много таких «когда»... Но даже в такие «когда» важно помнить - ты не один! Всегда есть те, кто тебя поддержит, поможет, подскажет... И давайте сейчас вспомним то, чему мы учились на наших занятиях.

Когда мы сталкиваемся с трудной ситуацией, когда нам нужно принять решение, важно это делать неспеша, продумывая последствия своих действий.

ШАГИ

• ВОПРОСЫ - ДЕЙСТВИЯ

1. Остановись.

Определение проблемы.

- Чего это касается? В чем заключается проблема? Попробуй встать на позитивную точку зрения и определить позитивные стороны сложившихся обстоятельств.

2. Подумай.

Определение основной цели

- Чего я хочу?

3. Подумай. Генерация различных вариантов решения проблемы.

• ПРИНЯТИИ РЕШЕНИЙ

- «Мозговой штурм», касающийся желаемых и возможных решений.

4. Подумай о последствиях.

- Что может произойти?

5. Определи доводы «за» и «против».

- Рассмотрите обе стороны последствий - позитивную и негативную.

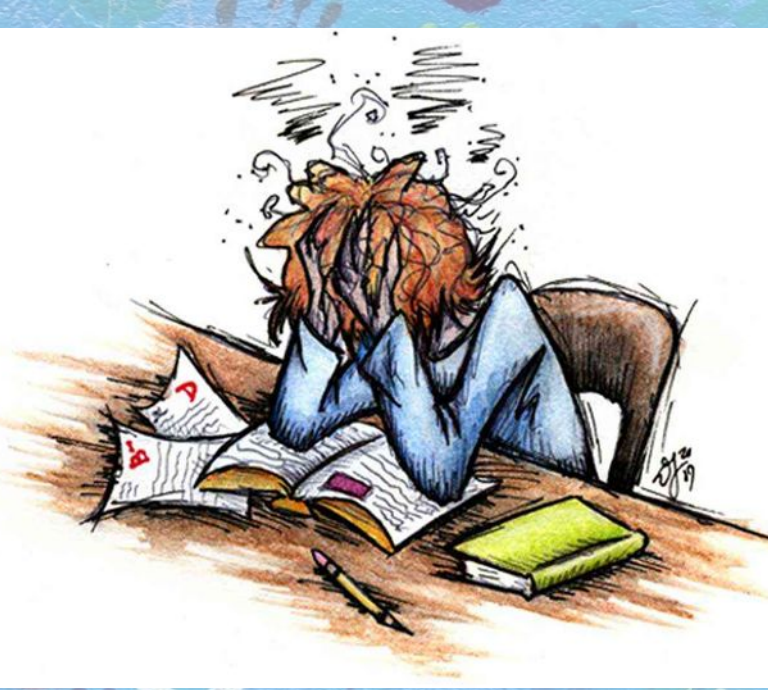
6. Решай, что делать.

Принятие решения.

- Каково мое решение?
- Взвесь все последствия, сделай наилучший для тебя выбор.

7. Оцени исход.

- Было ли тебе трудно делать предшествующие шаги? Если нет, то попробуй проработать другой вариант решения.



В любом из кризисных состояний мы ощущаем упадок сил, нежелание что-либо делать, страх, одиночество, отчаяние, безысходность...

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.

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

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.

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



ИЛЛЮСТРАТОР: MARYSYA RUDSKA

ADME

Как правило, совершенное или произошедшее событие мы оцениваем по его последствиям. Согласны?

Хорошо это или плохо, добро это или зло – мы определяем по тому, что за собой несет действие, событие, поступок.

В межличностных отношениях, людям свойственно, выискивать недостатки друг друга, и лишь единицы, способны воспринимать человека с чистого листа, глядя на его поступки, а не на то, что о нем говорят другие.

Так случается, что человек в жизни совершает не только благородные и хорошие, но и неблагоприятные поступки. Это далеко не всегда происходит из-за того, что человек зол или плох. Часто причины таких поступков лежат в том, что он просто не подумал обо всех их последствиях. Но, как бы то ни было, любой такой поступок заставляет человека чувствовать себя виноватым. Чувство вины – плохой спутник в жизни. Важно научиться прощать самого себя.

Как сказал М. Горький, нет людей беленьких и нет людей черненьких, все пестренькие.

Притча «Два волка»

Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину.

— В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло — зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь...

Другой волк представляет добро — мир, любовь, надежду, истину, доброту, верность...

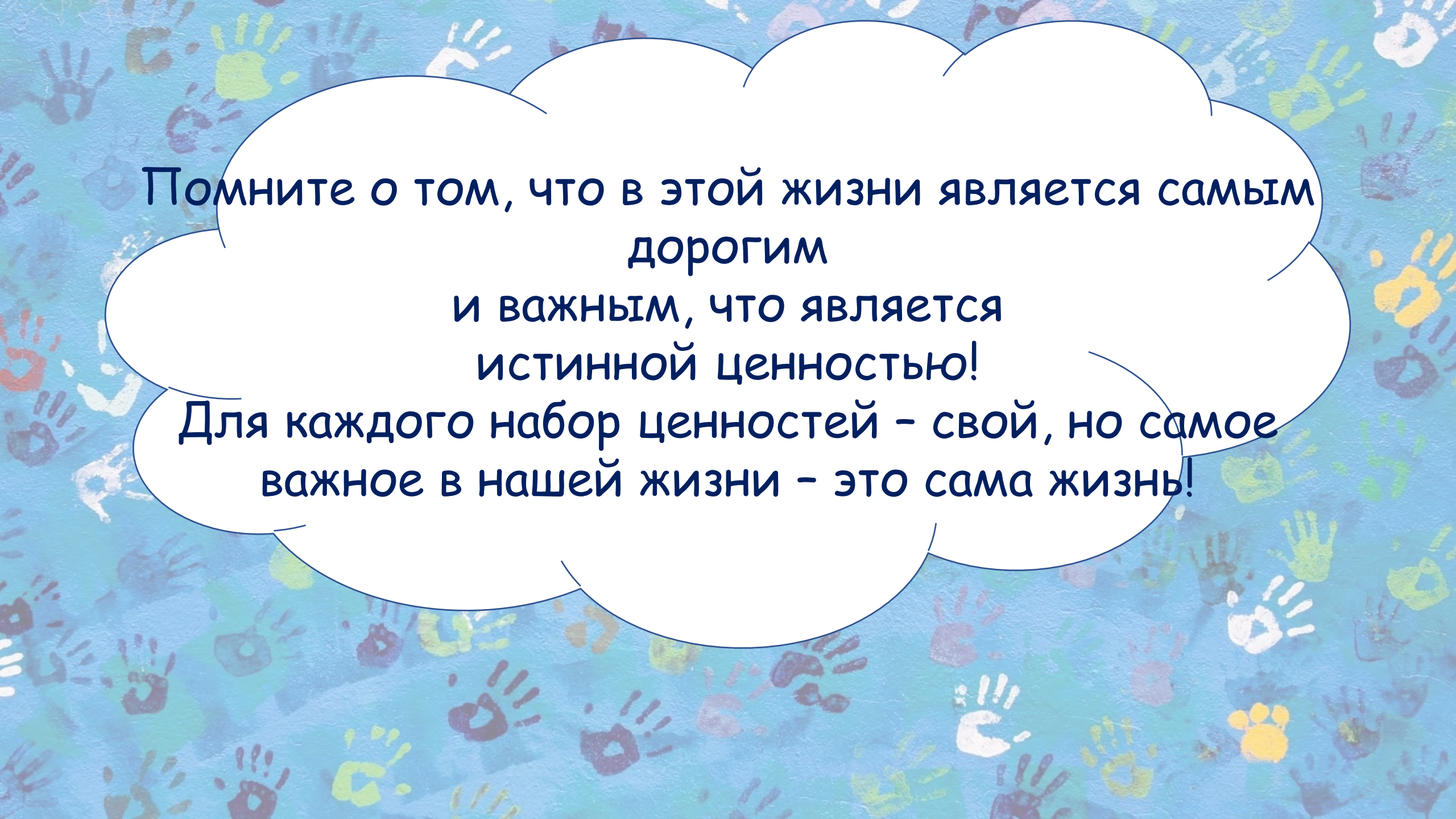
Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил:

— А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил:

— Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.





Помните о том, что в этой жизни является самым
дорогим
и важным, что является
истинной ценностью!

Для каждого набор ценностей - свой, но самое
важное в нашей жизни - это сама жизнь!

Быть свободным всегда означает отвечать за то, что ты делаешь. В каком-то смысле можно сказать, что безопаснее быть несвободным - если что, то «я тут не при чем». Однако несвободный человек не имеет возможности самому выбирать свой путь. Перед любым человеком стоит выбор между «опасной свободой» и «безопасной несвободой».

Человеческая свобода — это свобода выбирать. Что выберет человек: стоять на одном месте или двигаться по жизни вперед? Первое — безопаснее, но второе — куда интереснее!



Свобода воли есть наша ни от кого и ни от чего не зависящая способность самоопределения.

ВАЖНО: человек несет ответственность за свои выборы и их последствия.

Когда человек осознает ответственность за свои выборы, его жизнь наполняется смыслом, он живет не просто так, он понимает, что и зачем делает и к чему это приведет.

Если человек понимает, что он делает то, что ему хочется, ему намного проще, чем если он делает что-то под давлением. Важно уметь видеть ситуации долженствования с позиции «почему я хочу это сделать».

Помните, всегда у вас есть свобода выбора. Вопрос только в том, что когда мы что-то выбираем, мы отказываемся от альтернативы. Например, если мы выбираем плохие привычки, мы отказываемся от своего здоровья.

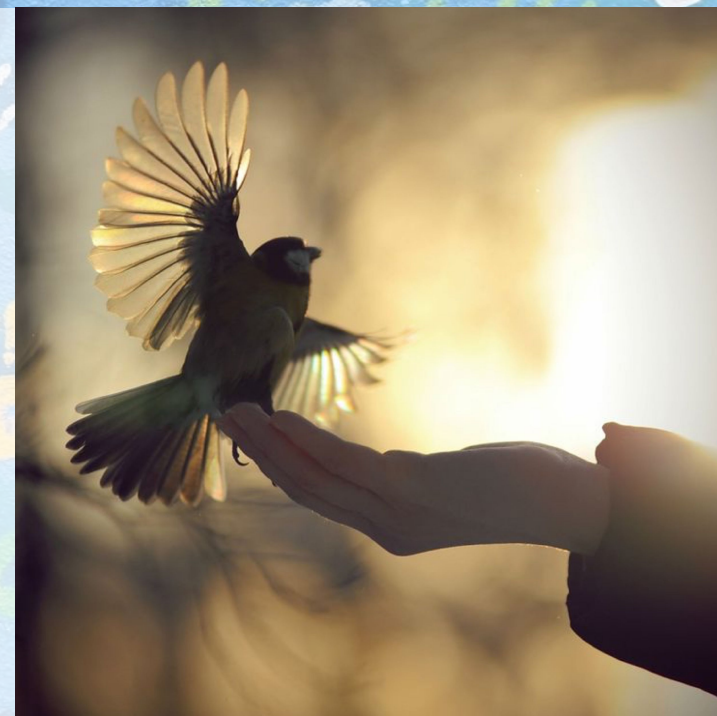
Какой бы выбор вы не делали, это только ваш выбор. И ответственность за него несете также вы! Поэтому крайне важно взвешивать свои решения.



Свобода
выбора

Жизнь – это возможность. Воспользуйся ею.
Жизнь – это красота. Увлекайся ею.
Жизнь – это мечта. Осуществи её.
Жизнь – это вызов. Прими его.
Жизнь – это обязанность твоя насущная. Исполни её.
Жизнь – это богатство. Не разбазаривай его.
Жизнь – это приобретение. Охраняй его.
Жизнь – это тайна. Познай её.
Жизнь – это долина слёз. Преодолей всё.
Жизнь – это песня. Допой её до конца.
Жизнь – это бездна неизвестного. Входи в неё без страха.
Жизнь – это удача. Ищи это мгновение.
Жизнь такая интересная – не растрать её.

Это ТВОЯ ЖИЗНЬ. Береги её.



До новых встреч!



Ваша Ксения Леонидовна

ПОДРОСТКОВЫЙ КЛУБ