**Выход из кризисной ситуации»**

(тематический тренинг для педагогов)

**Цель:** поиск ресурсов для создания положительного эмоционального и психологического настроя в трудных, стрессовых ситуациях; создание ситуации принятия сложившейся ситуации.

**Оборудование:** листы бумаги, бланки к тесту, карандаши на каждого участника, запись мультфильма, маркерная доска, маркер.

**Ход занятия**

**Вводное слово:** Уважаемые педагоги! Добрый день! Рада вас видеть!

Нашу сегодняшнюю встречу хочу начать с **притчи о горчичном зерне**.

Однажды Богу повстречалась пожилая женщина. Она горько плакала из–за своей нелегкой жизни и просила его ей помочь. Бог пообещал помочь, если она принесет ему горчичное зерно из дома, в котором никогда не знали горя. Ободренная его словами, женщина начала поиски, а Бог отправился своим путем. Много позже он встретил ее опять – женщина полоскала белье на речке и напевала. Бог подошел к ней и спросил, нашла ли она дом, жизнь в котором всегда была счастливой и безмятежной. На что она ответила отрицательно и добавила, что поищет позже, а пока ей необходимо помочь постирать белье людям, у которых горе тяжелее ее собственного.

**Вывод:** в жизни, сталкиваясь с проблемной ситуацией, бедой, горем, мы часто погружаемся с головой в эти чувства. При этом мы не замечаем ничего вокруг себя, считаем, что то, что случилось с нами, - это самое ужасное, что вообще могло произойти, и мы зацикливаемсяна этой ситуации. Но стоит нам с кем – то поговорить об этом или открыться общению с другим человеком, как сразу приходит облегчение и осознание того, что у кого–то так же тяжело, трудно или что то, что произошло с нами – еще не так страшно.

На сегодняшней нашей встрече мы постараемся приблизиться к истине и ответить на вопрос: где взять силы, чтобы справиться с нежелательной ситуацией?

А для начала познакомимся поближе.

**Упражнение «Поза Наполеона»**

Участникам показываются три движения: руки скрещены на груди, руки вытянуты вперед с раскрытыми ладонями и руки сжаты в кулаки. По команде ведущего: «Раз, два, три!», каждый участник одновременно с другими должен показать одно из трех движений (какое нравиться). Задача в том, чтобы вся группа или большинство участников показало одинаковое движение.

**Комментарии ведущего:** Это упражнение показывает, насколько вы готовы к работе. Если большинство показали ладони, значит, они готовы к работе и достаточно открыты. Кулаки показывают агрессию, поза Наполеона – некоторую закрытость или нежелание работать.

**Упражнение «Смешное приветствие»**

Передать, смотря в глаза, справа сидящему, фразу: «Хи-хи». Следующий, передает справа сидящему, фразу «Ха-ха». Далее участники продолжают передавать, чередуя фразы «Хи - хи», «Ха - ха», пока не дойдет до первого.

Упражнение помогает разрядить обстановку, вызывает улыбку и смех участников

**Тест: Ваши действия в критической ситуации**

Инструкция: На этой картинке изображен обрыв и человек, то ли падающий, то ли прыгающий с него. Вам необходимо спасти человека от неминуемой травмы, не дать ему упасть. Как вы это сделаете, решать вам. Дополните картину необходимыми деталями.

**Стимульный материал**

****

**Ключ к тесту (интерпретация).**

Во-первых, прежде чем что-то нарисовать, вы определили для себя: прыгает человек или падает. Если ваш человек добровольно прыгает с обрыва, то это говорит о вашей решительности и активности, вы предпочитаете действие размышлениям, вы практик, не теоретик. Если же вам кажется, что человек падает, то это значит, что вы терпеливы, готовы ждать, пока все утрясется само собой. Вы не любитель активных действий.

А теперь подробно остановимся на тех деталях рисунка, которые вы дорисовали в качестве «первой помощи» человеку и которые призваны не дать ему упасть и расшибиться.

Если вы нарисовали воду под ногами у человека (реку, озеро, море), то это говорит о вашей склонности все пускать на самотек. Предпринимайте шаги по урегулированию ситуации, будьте более активным и решительно берите быка за рога.

Если вы нарисовали под ногами у человека батут или натянутое одеяло, чтобы смягчить падение и поймать человека, то это говорит о вашей предусмотрительности. Вы очень редко попадаете в критические ситуации, потому что всегда тщательно просчитываете все возможные варианты развития событий и стараетесь предугадать все, что может случиться. Но даже если вы чего-то не учтете, то у вас все равно всегда окажется готовое средство по спасению ситуации. На вас можно положиться, вы не подведете.

Если вы нарисовали под обрывом человека с вытянутыми руками, готового поймать падающего в объятия, то это значит, что вы доверчивы, в критической ситуации склонны доверяться другим. Вы ищете человека, который бы вам помог.

Если вы превратили обрыв в небольшой холмик, тем самым прекратив падение человека, то это означает, что вы обладаете лидерскими качествами и способны вести людей за собой. В критической ситуации вы не растеряетесь и сделаете все, что нужно, чтобы исправить случившееся.

Если вы нарисовали человеку крылья, то это говорит о том, что вы всегда найдете остроумный или творческий выход из сложного положения.

**Просмотр мультфильмов**

А сейчас я приглашаю вас в зрительный зал просмотреть короткометражный мультфильм «Жили – были Ох и Ах» с последующим обменом мнениями и обсуждениями.

Вопросы для обсуждения:

* Какие чувства, размышления вызвали просмотренныймультфильм?
* Понравился ли он вам? Почему?
* Был ли здесь сюжет, который хотя бы отдаленно или мимолетно вызвал ощущение: «А ведь у меня все также»?
* Было ли в этом фильме что – то, что можно позаимствовать для себя?

**Вывод:** все зависит от отношения, мы не можем изменить ситуацию, но можем изменить отношение к ней.

**Упражнение «Работа кризисной ситуацией»**

**Инструкция:** Вспомните проблемную, кризисную ситуацию, в которой ощущали себя подавленно, дискомфортно. Представьте ее со стороны, как на экране телевизора, ситуация находиться там, а Вы – здесь и сейчас. Сделайте изображение черно – белым. Затем поставьте на «перемотку», как фильм, на начало. Проделайте это несколько раз, убыстряя темп «перемотки». А потом остановите, сделайте стоп – кадр на месте до момента нагнетания атмосферы.

**Анализ:** Теперь еще раз взгляните на свою ситуацию со стороны. Кажется ли она вам столь же проблемной и болезненной.

Это хороший способ избавиться от негативного ощущения любой ситуации, Вы можете самостоятельно проработать ситуацию, которая вас угнетает.

Но иногда бывает мало избавиться от неприятных воспоминаний прожитых ситуаций, на много важнее какие цели мы ставим, как осознаем себя в настоящем.

Предлагаю вашему вниманию следующее упражнение.

**Упражнение «Осознание, понимание, действия»**

**Инструкция:** Участники сидят по кругу. Психолог предлагает всем взять листы бумаги, карандаши и выполнить следующие задания:

***1 этап:*** В ЦЕНТРЕ листа пишем ответ на вопрос: «Какая я, когда нахожусь в тяжелой стрессовой ситуации?». Например, уставшая, тревожная, агрессивная, напряженная, раздражительная, не вижу выхода, ощущаю обреченность…

***2 этап***: В ПРАВОМ ВЕРХНЕМ УГЛУ листа:

А) каждый участник рисует место, где ему либо было хорошо, либо он может расслабиться, успокоиться, почувствовать себя счастливым, нужным…

Б) рядом с этим рисунком каждый пишет ответ на вопрос: «Что для меня здесь (в этом месте) важно?». Например, тепло, внимание, забота, телесный контакт…

***3 этап:*** В ЛЕВОМ ВЕРХНЕМ УГЛУ листа каждый участник пишет ответ на вопрос «Кто мне может дать все то, что написано внизу, или помочь в получении этих ощущений?». Например, семья, близкие люди, мужчина, друзья…

***4 этап:*** В НИЖНЕМ ПРАВОМ УГЛУ листа каждый участник отвечает на вопрос «Когда я все получу, каким я буду?». Например, уравновешенным, спокойным, счастливым, улыбающимся…

***5 этап:*** В НИЖНЕМ ЛЕВОМ УГЛУ листа отвечаем на вопрос «Что я могу сделать сам, чтобы стать таким как написано в верхнем правом углу?».

**Комментарии для психолога**: в центре листа написано, что происходит с человеком в стрессовой, кризисной ситуации, в правом нижнем углу – то в чем нуждается человек, хочет получать от других, когда оказывается в трудных ситуациях. Верхний левый угол – ресурсы человека, верхний правый угол –это цель, итог, то к чему стремимся. А нижний левый угол – это то, что мы можем сделать сейчас для достижения наших целей. Все зависит только от ….

**Игровое упражнение «Это хорошо, это плохо»**

Участники сидят по кругу, начинает ведущий, предлагая закончить любую фразу. Например: «На улице идет дождь, и это хорошо….потому, что будет расти трава». Следующий участник заканчивает фразу, которую сказал предыдущий участник, но негативном ракурсе: «Будет расти трава, и это плохо… потому, что…». Далее участник заканчивает предложенную соседом фразу с положительным значением.

Завершаем сегодняшнюю встречу, интересной притчей.

**Притча «Все хорошо»**

У одного африканского короля был близкий друг, который в любой ситуации имел привычку говорить: «Это хорошо!» Однажды король находился на охоте. Друг по обыкновению заряжал ружья для короля, но, очевидно, сделал что-то неправильно: когда король взял у своего друга ружье и спустил курок, у короля оторвало большой палец руки. Друг же как обычно изрек: «Это хорошо!» На это король ответил: «Нет, это не хорошо!» — и приказал отправить своего друга в тюрьму.

Спустя год король снова охотился в джунглях. Внезапно на него набросилось вооруженное дикое племя людоедов, пленив его вместе со всей свитой. Приведя пленников в деревню, каннибалы натаскали кучу дров, связали королю руки, приготовив его к жертвенному закланию. Вскоре они заметили, что у короля не хватает большого пальца на руке. Из-за своего суеверия они никогда не ели тех, кто имел ущербность в теле. Развязав короля, они его отпустили.

Возвратившись домой, он вспомнил тот случай, когда лишился пальца, и почувствовал угрызения совести за свое обращение с другом. Он сразу же пошел в тюрьму, чтобы поговорить с ним. «Ты был прав, — сказал он, — это было хорошо, что я остался без пальца». Он рассказал все, что с ним произошло, и завершил свой рассказ словами: «Я очень жалею, что посадил тебя в тюрьму, это было с моей стороны плохо». «Нет, — сказал его друг, — это хорошо!» «Что ты говоришь? Разве хорошо, что я посадил своего друга на целый год в тюрьму?» «Если бы я не был в тюрьме, то был бы там вместе с тобой».

Помните, уважаемые коллеги, чтобы ни произошло: все хорошо, просто мы об этом можем не знать.

**Спасибо за внимание, до следующей встречи.**