**«Пытаемся разобраться в трудной ситуации»**

      Здравствуйте ребята! Предлагаю вам сейчас записать на листочке свое имя, а рядом имя прилагательное, которое характеризует качество вашей личности.

   А теперь представьте себе такую картину. Весь ваш класс становится в круг, складывают ладони вместе. Ведущий, так же сложив руки, держит между ладонями маленький предмет (колечко, монетку и т.п.). Затем, проходя по кругу, проводит между ладонями каждого из участников. Незаметно он опускает предмет кому-то в ладони. Обойдя весь круг, ведущий командует: «Колечко, колечко, выйди на крылечко». Тот, у кого оказался предмет, должен выскочить в центр круга, а его соседи должны попытаться его задержать. Если участнику удается выскочить, он становится ведущим.

Представили? Наверняка, вы не раз с друзьями играли в эту и множество других подобных игр.

    И при этом испытывали какое-то напряжение, когда в ходе игры пытались выскочить в круг или задержать того, у кого находилось колечко. Так вот, ребята, такое напряжение мы испытываем не только во время игры.

    В жизни каждого из нас возникают трудные жизненные ситуации, и все мы по-своему реагируем на неприятности и по-разному ищем выход из сложной ситуации. Одни мирятся и приспосабливаясь «плывут по течению». Другие ищут выход из трудной жизненной ситуации с помощью действий направленных на преодоление проблем и неприятностей. Кто-то замыкается в себе и вместо того, чтобы попытаться как-то преодолеть трудность предпочитает ее не замечать. А многие, проклиная судьбу лишь жалуются на [сложную жизнь](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fconstructorus.ru%2Fpsixologiya%2Fneschastnyi-chelovek.html) и фактически не решая никаких проблем, впадают в депрессию.

Сложная жизненная ситуация всегда характеризуется несовпадением между тем, что мы хотим (достичь, сделать и т.п.), и тем, что мы можем. Такое несоответствие желаний со способностями и возможностями препятствует достижению целей, а это влечет за собой возникновение негативных эмоций, которые и сигнализируют о возникновении трудной ситуации. Развивающийся человек, осваивая и познавая мир вокруг себя, но, не обладая [достаточным жизненным опытом](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fconstructorus.ru%2Fuspex%2Fzhiznennyj-opyt.html), неизбежно встретится с чем-то для себя неожиданным, неизвестным и новым. Применение собственных способностей и возможностей в данной ситуации может оказаться недостаточным, потому может стать причиной разочарований. А любая сложная жизненная ситуация приводит к нарушению деятельности, ухудшению сложившихся отношений с [окружающими нас людьми](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fconstructorus.ru%2Fuspex%2Fvliyanie-okruzheniya-na-nashu-zhizn.html), порождает переживания и плохие эмоции, вызывает различные неудобства, что может иметь отрицательные последствия для развития личности. Поэтому человек должен знать как можно больше о возможных вариантах и путях преодоления трудных жизненных ситуаций.

     Трудная ситуация выводит человека из равновесия. Для выхода из нее иногда бывает очень сложно найти решение. Это может быть связано с недостаточным количеством информации, которой располагает человек, или же наоборот с избытком, что затрудняет поиск решения. Эмоциональные переживания связанные с неприятными ситуациями оказывают влияние на активность мозга, повышая или понижая его, что тормозит принятию решения.

     Однако есть люди, которых привлекают трудноразрешимые задачи, и к ним относятся шахматисты, ученые, изобретатели. Они сами активно ищут интеллектуальные и практические трудности, бросая вызов телу и мозгу.
Трудности познавательного характера рассматриваются как условие или результат этих ситуаций.

      Есть несколько выходов, как поступить с той или иной трудностью:

      1. Бороться

      2. Ничего не предпринимать

      3. Бежать

Наверняка, вы сейчас задаете вопрос, а что же делать?

* Борьба — естественная реакция организма, но так человек попадает в водоворот агрессии, и, в конце концов, он ломается.
* Ничего не делать-то, как обычно и поступаем все мы. Сдержанно выносим все удары, просто потому что боимся показать себя и дать отпор.
* Бегство бывает разным.?

***Поиск — вот что требуется при любой проблеме, ведь выходов всегда много. Превращайте агрессию и энергию трудностей в свое русло.***

Сейчас я предлагаю вам выполнить упражнение «Жизненная прямая».

      Задание: Нарисуйте линию и представьте, что это символический рисунок жизненного пути. Отметьте на ней главные, по вашему мнению, события, которые уже произошли с вами, и точку “сегодняшнего дня”. Внимательно всмотритесь в свой чертеж, что вы видите из него? Ребята, вы должны понять, что в жизни кроме праздников, удач и хороших дней бывают и отрицательные события. Вспомните, как вы решали свои трудные жизненные ситуации, был ли положительный опыт решения, что изменилось в вашей жизни, вашем характере после этих ситуации. Опишите кратко плюсы и минусы трудных ситуаций.

**Сделаем вывод:** К каждому “препятствию” нужно подходить индивидуально, творчески; у каждого человека есть ресурсы для преодоления любого жизненного препятствия.

Следующее упражнение «Позитивные качества».

Предлагаю вам перечислить позитивные качества, и назвать возможные трудные ситуации, которые могут содействовать их развитию. Например: сила воли, эмпатия, смелость, честность и др.

Если вы все правильно сопоставили, то пришли к выводу, что из любой трудной ситуации можно извлечь урок, приобрести какой-то опыт, стать мудрее, лучше, сильнее.

А теперь я предлагаю вам прочесть стихотворение и подумав, записать свое мнение, правильно ли поступил герой.

**« Находчивый Дима».**

 Ноль, один, два, три, четыре!

Дима был один в квартире.

Тишина со всех сторон-

Вдруг проснулся телефон,

Зазвенел, заголосил:

Трубку снять скорей просил.

В трубке- голос незнакомый:

« Мальчик, взрослые есть дома?

Если дома -позови!

 Своё имя назови!»

 « Папы с мамой дома нет!»-

Дима произнёс в ответ.-

 А зовут меня Димон!»

Засмеялся телефон.

Незнакомец попрощался,

Передать привет просил,

Дима трубку положил

И опять один остался.

Час прошёл потом второй…

 В дверь звонок: « Димон, открой!»

Прибегает Дима к двери:

« Кто там»? – « Папа!»-

« Нет, не верю:

Папа мой в командировке.

Вы меня надули ловко-

Я узнал вас : вы звонили.

Обмануть меня решили?

Но не всё смогли узнать.

Дверь не стану открывать!»

 « Слишком, парень, ты колючий,

Ничего, подыщем ключик-

Больно ты, Димон, крутой!

Не мальчишка - Буратино!

Может, рядом есть Мальвина?

Так держись - достану вас:

Я – ужасный Карабас!»

Но находчивый Димон

Вспомнил тут про телефон.

Крикнул громко и сердито

Из-за двери он бандиту:

« Можешь не стараться,

В дверь напрасно прорываться:

Хоть в квартире я один,

Знаю цифры 01, А ещё 02, 03!

Оглянись-ка, посмотри-

Ждут тебя ударные Быстрые пожарные!

Если хватит вдруг удар,

ждёт со «скорой» санитар!

А захочешь смыться-

Ждёт тебя милиция!»

Телефон быть другом может:

Если надо, он поможет!

А теперь подумайте и восстановите пословицы. Объясните их смысл письменно.

Не всякому слуху верь….(запирай крепче дверь).

Хороший замок -…(надёжный друг).

Больше верь своим очам….(нежели чужим речам).

Не каждый больной….(что стонет).

Кто много болтает…(тот беду на себя накликает).

Ребята, что вы узнали сегодня? Какие выводы сделали для себя?

Ответьте письменно на следующие вопросы.

* *Сегодня я узнал… …*
* *Было интересно…….*
* *Я понял, что……..*
* *Я почувствовал……..*
* *Я попробую………*
* *Меня удивило……….*
* *Мне захотелось……..*

|  |
| --- |
|  |