

# ОБУЧАЮЩАЯ ПРОГРАММА ТЕМАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2-11 КЛАССОВ «Я. МОЯ СЕМЬЯ. МОЯ РОДИНА»

ноябрь

**7 класс**

**Тема: Как преодолевать трудности?**

**Цель:** способствовать формированию у учащихся умений преодолевать трудности на пути к жизненным целям, конструктивно взаимодействовать с родителями, сверстниками, педагогами.

**Информационные материалы:**

*Барьеры на пути к жизненным целям и их преодоление.*

Жизненные цели тесно связаны с переживанием смысла своего существования, ощущением ценности того, что было в прошлом, происходит в настоящем и будет происходить в будущем. Однако в процессе достижения целей далеко не всё и не всегда происходит так, как хотелось бы. Часто на этом пути возникают трудности и препятствия (барьеры), человек попадает в трудную жизненную ситуацию. Это такая ситуация, которая несет опасность для физического или психического здоровья, возникает неожиданно, по непонятным и не зависящим от человека причинам. Мы печалимся, расстраиваемся, ищем объяснения, почему все произошло так, а не иначе.

Существуют эмоциональные, коммуникативные, культурные, личностные, поведенческие и другие виды барьеров. Например, личностный барьер возникает из-за личных качеств и особенностей, таких как низкая самооценка, страх, нежелание слушать других и т.д. Если человек с низкой самооценкой не верит в свои возможности и опасается критики, то это может препятствовать ему в установлении контакта с другими людьми. Эмоциональный барьер – это сильные эмоциональные переживания, чаще негативного характера (стыд, гнев, злоба, чувство вины и др.), которые мешают жизненной реализации личности.

Оказавшемуся в трудной жизненной ситуации человеку не известны варианты выхода из нее, так как нет опыта ее решения. Человеку нужно обратиться к скрытым внутренним и внешним ресурсам, обнаружить ранее неизвестные и неостребованные способности, о существовании которых он даже не догадывается. Это значит – нужно преодолеть препятствия (барьеры), «преодолеть себя».

*Способы выхода из трудных жизненных ситуаций.*

Каждый человек хоть раз в жизни оказывается в трудной жизненной ситуации. При этом он испытывает целую гамму следующих

негативных эмоций и чувств: безнадежность; чувства тоски и безысходности; растерянность, тревогу, страх; бесполезность, ненужность; гнев, раздражение; потерю или усиление аппетита; ощущение брошенности; избегание общения; желание причинить себе боль и т.д.

Нет «правильного» или «неправильного» способа реагировать на трудную жизненную ситуацию. Любая трудная жизненная ситуация выходит за рамки нашего жизненного опыта, не имеет индивидуальных аналогов переработки. Поэтому мы не можем найти из нее выход, используя привычные способы жизнедеятельности. Иногда происходит так, что человек предпочитает не расставаться со своими негативными переживаниями, какими бы серьезными они ни были, ради заботы и внимания, которые он получает.

Когда человек имеет смелость увидеть свои недостатки и принять их, тогда он внутренне становится во много раз сильнее, потому что у него появляются новые ресурсы и возможности стать таким, каким он хочет и может быть. Только человек, хорошо знающий и принимающий себя таким, какой он есть, способен преодолеть трудную жизненную ситуацию.

Если полученный жизненный опыт человек пережил с чувством вины, страха, сожаления и других форм отрицания случившегося, то может снова и снова попадать в похожие трудные жизненные ситуации, в которых будет пытаться решать похожие проблемы.

Что может помочь учащемуся справиться с трудными жизненными ситуациями? Вот некоторые советы.

1. Разработай личную стратегию преодоления трудностей. Очень важно каждый день ставить для себя небольшие цели и достигать их.

2. Занимайся физкультурой и спортом. Благодаря регулярным физическим нагрузкам, повышается устойчивость к эмоциональным нагрузкам, человек лучше приспосабливается к сложной ситуации.

3. Соблюдай режим труда и отдыха, правильно питайся. Высыпайся. Создай себе уголок, где ты научишься возвращаться в состояние равновесия перед сном и где тебя ничто не потревожит. Регулярное здоровое питание имеет огромное значение для твоего общего ощущения благополучия.

4. Отмечай все свои, пусть даже незначительные, успехи и достижения, хвали себя за них.

5. Больше учись: приобретай новые знания и навыки.

6. Сделай «шкатулку счастья». Наполни ее тем, что вызывает приятные воспоминания и приободряет, когда чувствуешь себя подавленным. В ней может быть все, что имеет для тебя значение и

помогает тебе. Например, любимая книга, свои заметки, мягкая игрушка, грамота и т.д.

7. Борись со страхом неудачи: переступи через него, признав возможность провала, и иди вперед, ведь неудача – это опыт.

8. Делись своими чувствами с другими. Это правильно: просить других быть рядом с тобой, когда ты нуждаешься в этом. Очень важно помнить, что ты заслуживаешь поддержки, ты не одинок и рядом с тобой всегда есть люди, готовые протянуть тебе руку помощи.

Следует помнить, что отчаяние, возникающее в сложной жизненной ситуации, не навсегда – многое можно изменить. В такой ситуации можно обратиться за помощью к специалисту. Для этой цели во всех регионах нашей страны функционируют центры, дружественные подросткам. Узнать адреса и контактные телефоны для записи можно на сайте <https://junior.medcenter.by/>. На онлайн-платформе «Бесплатная консультация психологов для подростков онлайн (14-19 лет)» ([talk2ok.by](http://talk2ok.by)) подростки и молодые люди могут бесплатно и конфиденциально получать квалифицированную психологическую помощь в виде онлайн-консультаций – в комфортном для современных подростков формате аудио- и видеочатов.

#### *Конструктивное взаимодействие с родителями, сверстниками, педагогами.*

Человек на протяжении жизни взаимодействует с различными людьми. Развитие взаимоотношений не бывает без проблемных и конфликтных ситуаций.

С раннего детства у человека закладываются навыки общения. Человек вступает во взрослую жизнь более или менее контактными. Разносторонняя развитость человека и умение легко строить взаимоотношения с окружающими сделают жизнь проще, и решение проблем не будет вызывать трудности.

Общение со сверстниками становится одной из важнейших задач, определяющих дальнейшее развитие подростка. Он ориентирован на близкие и доверительные отношения с друзьями, с которыми есть общие интересы и проблемы.

Важно помнить, что конструктивное общение осуществляется при достижении участниками определенных результатов, а также при переживании положительных эмоций, сопровождающих сам процесс. Немаловажно уметь выражать собственное мнение без оценок поведения другого человека, опираясь только на личную точку зрения. Именно аргументы и обдуманный, структурированный диалог позволяют добиться желаемого.

Порой сосредоточенность внимания на самом себе, нежелание думать и видеть в собеседнике равного, нежелание соглашаться с собеседником, идти ему на уступки – причины нашего безразличия к словам и чувствам других людей. Как следствие – неумение договариваться, находить общий язык, выстраивать взаимоотношения.

Всем порой не хватает поддержки от наших самых близких людей – родителей. Кажется, что они совсем нас не понимают и не слышат. Из-за этого мы обижаемся. Расстраиваемся, грубим или замыкаемся в себе.

Родителям тоже непросто – они не всегда понимают, что с нами происходит, и как установить контакт. И тоже из-за этого переживают. Отношения с родителями меняются. Чтобы они продолжали оставаться теплыми и сохранялся взаимный контакт, нужно стремиться проявлять терпение и уважение друг к другу.

Вот несколько советов, как общаться с родителями, чтобы было доверие друг к другу:

***1. Проявляй интерес к своим родителям.***

Время от времени спрашивай их – как они себя чувствуют, какое у них настроение, о чем они думают или мечтают, как дела у них на работе. Людям чрезвычайно приятно, когда ими интересуются.

Попроси родителей рассказать о том, какими они были, будучи подростками – как себя вели, чего боялись, с какими проблемами сталкивались и как их решали, чего ждали от жизни, какие у них были отношения с их родителями – твоими бабушками и дедушками. Возможно, воспоминания о собственном подростковом возрасте и переживаниях позволит твоим родителям лучше понимать тебя.

***2. Делись с родителями своими мыслями и чувствами.***

Во-первых, они увидят, что ты им доверяешь. Во-вторых – что ты открыт и ничего от них не скрываешь, потому что, если ты все время молчишь или предпочитаешь какие-то общие фразы, вроде «Да, нет, не знаю», это вызывает недоверие и вопросы к тебе.

***3. Проявляй самостоятельность на деле.***

Что именно ты можешь сделать? Например, выполнять данные тобой обещания. Расширяй свой спектр умений взрослого человека, который может себя обслужить – готовить еду, поддерживать квартиру в порядке, ходить в магазины за продуктами и т.д.

***4. Корректно и вежливо говори о том, что тебя не устраивает.***

Когда один человек кричит на другого или обвиняет его в чем-то, легко себе представить, как будет себя вести тот, кого критикуют. Если ты нахамишь маме, она может сорваться и накричать в ответ.

Нужно обязательно сказать о своих чувствах. Например: «Я расстроен». Не говори: «Ты плохой» или «Ты не выполняешь свои обещания». Лучше использовать отвлеченные примеры, без привязки к

конкретному человеку: «Я расстраиваюсь, когда люди не выполняют своих обещаний».

Важно стремиться к конструктивному взаимодействию с окружающими людьми – это решение проблемы с помощью общения и способности слышать друг друга. Для понимания людьми друг друга важно внимательно слушать всё, сказанное собеседником: задумываться над чужими словами, стараться их понять.

### **Вопросы учащимся:**

1. Что такое внутренние ресурсы человека для преодоления трудностей?
2. Зачем каждому человеку нужно знать свои внутренние ресурсы?
3. Как вы понимаете выражение «преодолеть себя»? Обоснуйте ответ.
4. Что значит конструктивное взаимодействие?
5. Есть ли у вас свои правила общения с родителями, которые позволяют избегать конфликтов? Расскажите о них.

### **Используемые источники и ресурсы:**

1. Окулич, Н. А. Как учить детей управлять собой : пособие для пед. работников учреждений образования, реализующих образовательные программы общ. сред. образования, с белорус. и рус. яз. обучения и воспитания / Н. А. Окулич. – Минск : Национальный институт образования, 2024. – 136 с.
2. Мельник, О.А. Мое психологическое благополучие и помощь сверстникам в кризисной ситуации Ж пособие для педагогических работников учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования, с белорусским и русским языками обучения и воспитания / О.А. Мельник, Н.В. Смирнова, В.А. Хриптович; ГУО «Акад.последиплом.образования». – Минск : РИВШ, 2024. – 128 с.
3. Республиканский центр психологической помощи. – Режим доступа: <https://rcpp.by/>.