

Проблему можно решить несколькими способами:

Оставить все как есть

Произвести изменения



Изменить обстоятельства, в которых возникла проблема

Изменить себя (реакции, взгляды, поведение, установки)

Изменить отношение к обстоятельствам, то есть принять их:

- * как условие для чего-то другого - хорошего;
- * как урок;
- * как предоплату за то хорошее, что произойдет потом;
- * как катализатор для развития личности и возможностей;
- * как нечто позитивное, которое содержится в том, что пока воспринимается как негатив.

Составила психолог Ларионова Е.Б.
кабинет 212, корпус 1

Взгляните на ситуацию иначе:

Подумайте о неприятной ситуации и взгляните на нее:

- 1 С орбиты космического спутника.
- 2 С высоты птичьего полета.
- 3 С вершины стоящего дерева.
- 4 С собственной ладони.
- 5 Из глубокого подземелья.
- 6 Глазами волшебника.
- 7 Глазами соседского кота.
- 8 Глазами психиатра.
- 9 Вашими глазами.

Послесловие...

ВСЕ МОЖЕТ БЫТЬ

Всё может быть и всё быть может,
Но лишь того не может быть,
Чего уж точно быть не может,
Чего совсем не может быть.

Бывает - есть, бывает - нету,
Бывает, просто негде взять.
Бывает мало или много,
Что даже некуда девать.

Бывает весело и грустно
Или уныло и смешно.
Бывает, не у всех бывает,
Но если было, то прошло!



КГБПОУ "АПЭК"

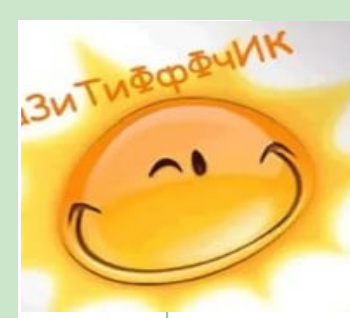
ПСИХОЛОГИЯ

КАК РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ?



Be Positive

г. Барнаул,
ул. Горно-Алтайская, 17
Тел: 77-25-68



Поиски позитивного....

Часто, когда у человека возникает трудная ситуация, он думает, что выхода из нее нет. Тогда он опускает руки. Он думает: "Теперь все пропало. Жизнь пошла наперекосяк. Я ничего не могу сделать." Если так, он действительно становится беспомощным. Но такой человек заблуждается. На самом деле у него всегда есть выбор. Но не всегда человек может увидеть в проблеме что-то важное и полезное для себя. На самом деле есть несколько приемов, которые помогают не только увидеть что-то полезное в трудных ситуациях, но и найти выход. Они называются **"Формулы позитивного мышления"**

Формула №1 "Театр в табакерке"

"Если бы сейчас вы наблюдали сверху спектакль, в котором были показаны вы, ваша проблема, люди, которые вас окружают, как бы это выглядело? Опишите, что вы видите." Возможность увидеть проблему сверху помогает снизить преувеличенное негативное значение происходящего, ощущение бессилия. Когда проблема видется целиком, она становится яснее.

Формула 2 "Вторая сторона медали"

"Медаль не может быть только с одной стороны. Ответьте себе на вопрос: "Что бы это могло быть второй стороной? Что есть хорошего в вашем положении".

Стимулируется объективное, восприятие ситуации, активизируются ресурсы.

Формула №3 "Проблема как друг"

"Если бы данная проблема была вашим другом, что бы она сказала вам? Чему она хочет вас научить? Зачем она появилась в вашей жизни?" Происходит наполнение смыслом происходящего.

Формула №4 "Совет другу"

"Если бы такая проблема была не у вас, а у вашего друга, что бы вы посоветовали ему? Какие рекомендации могли бы дать? Как ему лучше разрешить проблему?"

Мы решаем чужие проблемы гораздо легче, чем свои, так как видим их со стороны целиком. Изменяя позицию, оценивания, мы можем способствовать поиску решения.

Формула №5 "Незамеченный ресурс"

На вашем месте многие люди оказались в гораздо худшем положении. Как вы сумели удержаться на таком уровне? Что помогло вам: какие качества, люди и обстоятельства?" Отвечая на эти вопросы активизируется чувство собственных возможностей и ресурсов.

Формула №6 "Маленькие кирпичики большой стены"

"Если мы хотим перепрыгнуть через большую стену, то скорее всего, мы разобьемся, а стена так и останется на месте. Если каждый день отделять от стены по маленькому кирпичику, через некоторое время увидим, что от стены не останется следа. Подумайте, какие три первые кирпича вы вынете из

этой стены".

Формула №7 "У камина"

"Можно представить, что прошло какое-то время, и все, что происходит сейчас, оказалось в далеком прошлом. И вот сидя у камина, рядом с вашими близкими людьми, вы рассказываете историю о том, как однажды с вами произошла одна ситуация... Сочините эту историю прямо сейчас." Когда мы думаем о прошлом, все проблемы видятся с расстояния и ясно виден выход, который трудно было найти в то время. Обсуждение проблемы с большого по времени расстояния помогает найти решение.

Эти формулы можно использовать всякий раз, когда возникает сложная проблема. Даже если у вас не получается найти выход с первого раза, вы можете сделать несколько попыток.

