



«Я ХОЧУ РАССКАЗАТЬ ВАМ О...»



## КАК ПЕРЕЖИТЬ ТРУДНУЮ ЖИЗНЕННУЮ СИТУАЦИЮ

*Кризис —  
это полный опасности шанс.  
Перевод китайского иероглифа «Кризис».*

Каждый из нас хочет быть счастливым. Мы оцениваем мир вокруг себя и стараемся сделать так, чтобы он максимально отвечал нашим запросам. Однако далеко не все и не всегда происходит так, как нам хотелось бы. Трудности и препятствия нередко встречаются в нашей жизни. Мы печалимся, расстраиваемся, ищем объяснения, почему все произошло так, а не иначе, никак не можем поверить в то, что это случилось с нами. Наша жизнь становится другой, не такой, как прежде. Иногда нам кажется, что вкус жизни и желание жить навсегда утрачено, и мы с трудом начинаем поиск новых смыслов, приоритетов и перспектив.

Все плохо. Но так ли абсолютно все? Мы продолжаем жить, а значит, у нас еще есть шанс стать счастливыми. Единственное, что для этого нужно, — это наше искреннее желание.

### **ЧТО ТАКОЕ ТРУДНАЯ ЖИЗНЕННАЯ СИТУАЦИЯ**

*Трудная жизненная ситуация* — это ситуация, в которой в результате внешних воздействий или внутренних изменений происходит нарушение вашей привычной жизнедеятельности, в результате чего вы не в состоянии удовлетворять свои основные жизненные потребности посредством способов поведения, выработанных в предыдущие периоды жизни. Это ситуации, в которых есть опасность для вашего физического или психического здоровья, которые происходят неожиданно, по непонятным для вас и не зависящим от вас причинам, которые сопровождаются потерей близких, смысла жизни, прежних ценностей и т. д.

Получается, что после трудной ситуации ваша жизнь подлежит пересмотру и переосмыслению. Однако это не означает, что все, чем вы жили раньше, было ошибочным. Это означает, что теперь, чтобы быть счастливым, вам этого недостаточно. Привычный способ жизни перестал приносить вам счастье, и ваша важнейшая задача — отыскать новый источник счастливой жизни. Поскольку известных вам вариантов выхода из сложившейся ситуации нет, нужно перейти на новый уровень своих возможностей, обратиться к скрытым ресурсам, обнаружить ранее неизвестные и не востребуемые способности, о существовании которых вы даже не догадывались. Это называется «преодолеть себя» — не исправить, не изменить, а, вооружившись приобретенным жизненным опытом, пусть даже негативным, научиться сегодня быть счастливее себя вчерашнего.

*Все люди, посланные нам, — это наше отражение. И посланы они для того, чтобы мы, смотря на этих людей, исправляли свои ошибки, и когда мы их исправляем, эти люди либо тоже меняются, либо уходят из нашей жизни.*

**Борис Пастернак.**

Какие же конкретно жизненные ситуации можно отнести к категории трудных? Никто, кроме вас самих, не сможет дать ответ на этот вопрос, потому что является или не является конкретная ситуация трудной жизненной полностью зависит от того, как вы ее воспринимаете. Одна и та же ситуация для одного человека может быть мелкой неприятностью, а для другого — катастрофой. Это зависит в основном от того, встречались ли похожие ситуации в вашей жизни, хватит ли у вас, по вашему мнению, личностных ресурсов для разрешения данной ситуации и насколько безопасными для своей жизни и здоровья вы считаете ее последствия.

Несмотря на индивидуальный подход к оценке ситуаций, есть несколько общих признаков, характеризующих трудные жизненные ситуации. Знание этих признаков поможет вам настроиться на принятие и позитивное разрешение трудностей.

### ОБЩИЕ ПРИЗНАКИ ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ

- Случаются неожиданно.
- Вы к ним не готовы.
- Вы чувствуете, что бессильны предотвратить их.
- События происходят очень быстро.
- Характеризуются жестокостью по отношению к вам.
- Создают ощущение опасности, собственного бессилия и беспомощности.



Почему так важно *принять* трудную жизненную ситуацию и что это значит? *Принятие* опыта означает: мы умеем распознавать, что для нас благоприятно, а что нет; мы принимаем неизбежность как позитивных, так и негативных событий; мы *осознаем* последствия любого опыта, независимо от степени его желательности для нас. Если полученный жизненный опыт мы пережили в *непринятии*, то есть в осуждении, чувстве вины, страхе, сожалении и других формах отрицания случившегося, то можем снова и снова попадать в похожие трудные жизненные ситуации, в которых будем пытаться решать проблемы прошлого.

### СИМПТОМЫ НЕПРИНЯТИЯ ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ

#### Эмоциональные симптомы:

- шок, отвержение, потеря веры (мир начинает рассматриваться как пугающее и опасное место);
- ярость, раздражение, скачки настроения;
- вина, стыд, самообвинение;
- чувства тоски и безысходности;
- растерянность, нарушение концентрации;
- тревога и страх;
- замкнутость;
- ощущение брошенности.

#### Физические симптомы:

- бессонница и ночные кошмары;
- пугливость;
- острые и хронические боли;
- повышенная утомляемость;
- суетливость;
- мышечное напряжение.

Если какие-то из перечисленных симптомов характерны для вас, то вы абсолютно точно пережили трудную жизненную ситуацию. Однако не следует думать, что это произошло вследствие неправильно выбранной стратегии поведения. Нет «правильного» и «неправильного» способа реагировать на трудную жизненную ситуацию: чувствовать, думать и действовать. Поэтому не стоит винить себя и других за те или иные действия. Ваше поведение — это НОРМАЛЬНАЯ реакция на НЕНОРМАЛЬНУЮ ситуацию. Вам нужно принять в вашу жизнь новый опыт, пусть даже пока негативный, который сделает вас мудрее.



## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ

1. Задайте себе вопрос: *чего я хочу сейчас?* И пусть вас не пугает ответ, который может мгновенно всплыть в вашем сознании, — «не хочу ничего». Это глобальный ответ. А вы подумайте, чего хотите хотя бы чуть-чуть? Варианты ответов могут быть разными: побыть одному, чтобы вокруг была тишина, чтобы никто не трогал и т. д. А потом задайте вопрос — *что я могу сделать сейчас для себя?* Это важный вопрос, и его надо перед собой поставить. Этот вопрос включает программу выхода из трудной жизненной ситуации. И все слова в этом вопросе являются ключевыми. *Я* — это именно вы, и никто другой. Таким образом, вы мобилизуете собственные силы на поиск ресурсов. *Могу* — однозначно могу. Запускается программа поиска решения и подбора действия по собственным силам. *Сделать* — значит осуществить, а не просто об этом подумать. Начинается движение к определенным конкретным действиям. *Сейчас* — сию минуту, в это мгновение, а не когда-то в будущем. Направленность на совершение немедленных действий. Обычно это действие совсем небольшое, однако оно запустит механизм спасения самого себя. Итак, попробуйте ответить на два ключевых вопроса — *чего самого минимального я хочу для себя и что я могу сделать для себя сейчас?*

2. Какими бы сложными, неразрешимыми или даже трагическими ни казались возникшие обстоятельства, необходимо задаться вопросом: *что полезного может мне дать эта ситуация?* В любой обстановке, при любом стечении событий есть что-то жизненно необходимое для вас именно сейчас, иначе они не возникли бы. Большинство ситуаций в жизни мы, так или иначе, создаем сами, спровоцировав их ранее принятыми решениями и взглядами на жизнь, на себя и других. Чтобы мы не блуждали в вечной неопределенности, судьба периодически дает нам обратную связь для дальнейшей корректировки наших мыслей, взглядов и действий. То, что есть сейчас, можно рассматривать как меньшее зло из возможных или как вызов, новую ступень для личностного роста.

3. После трудной жизненной ситуации нельзя изолироваться. Изоляция от других людей и постоянное обдумывание проблемы только усугубит ситуацию. Научитесь просить о поддержке. Очень важно не закрываться в себе, а открыться близкому человеку. Это может быть родственник, друг, любимый человек, которому вы доверяете.

4. Чтобы найти в себе силы и мудрость разрешить трудную жизненную ситуацию наилучшим образом, вспомните, какие качества и способности наиболее привлекают вас в других людях. Именно эти особенности характера вам сейчас более чем необходимы — их нужно найти в себе, позволить им проявиться, попытаться развивать их и воспитывать. Чтобы взять ситуацию под контроль и не нуждаться в контроле со стороны других, достаточно управлять собой.

5. Безвыходных ситуаций не бывает. Обратитесь к собственному опыту. Вспомните все ситуации, когда вам удавалось чего-то добиться или когда казавшееся безнадежным дело вдруг обернулось для вас удачей. Сделайте единственно возможный для себя вывод: вы решали и не такие сложные проблемы, справитесь и с этой.

6. Было бы ошибкой постоянно стремиться избежать неприятностей и проблем. Во-первых, концентрируясь на неприятностях, вы склонны притягивать их в свою жизнь, а во-вторых, это отвлекает ваше внимание от основной желаемой цели. Поэтому самое разумное — самостоятельно представить наилучший сценарий своей жизни и двигаться в выбранном направлении, не боясь трудностей. Они неизбежны, но преодолимы.

7. Вам в большинстве своем должно нравиться то, что вы делаете, как, где, в каком окружении живете. Это необходимое условие для счастья и основное правило счастливых людей. С опорой на то, что вас радует в вашей жизни, с адекватной положительной оценкой себя вы можете успешно менять то, что вас не устраивает.

8. Ежедневно уделяйте 15–20 минут прослушиванию классических музыкальных произведений Баха, Листа, Шопена, Рахманинова, Бетховена, Моцарта, Чайковского, Шуберта. Подбор этого репертуара неслучаен. В жизни перечисленных композиторов, особенно Баха, теме переживания трудных (кризисных) жизненных ситуаций отведено особое место. Так, например, в трагической кантате № 106 под названием «Смертный час – Божий час» Бах воспевает страдания, восхищается ими, считает их лучшим временем жизни человека. Это своеобразный способ переживания негативного через нахождение в нем позитивного. Таким образом, обращение к классическому музыкальному репертуару позволит вам испытывать разного рода переживания, прислушиваться к своим чувствам, вызывать эмоциональное состояние внутреннего равновесия, радости, снятия напряжения.

## **УПРАЖНЕНИЯ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ**



### **Упражнение 1. «Самоанализ»**

В анкете, предложенной А.А. Бакановой, вам нужно ответить на несколько вопросов, связанных с вашими представлениями о трудных жизненных ситуациях и опытом их переживания.

1. Каждый человек в своей жизни переживает различные ситуации. Трудная жизненная ситуация для меня — это ситуация, которая \_\_\_\_\_.

2. Перечислите, пожалуйста, ваши первые 5 ассоциаций на слова «трудная жизненная ситуация».

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

3. На листе бумаги нарисуйте таблицу по предложенному ниже образцу. Вспомните и запишите в графу 2 те трудные жизненные ситуации, которые вы непосредственно переживали в течение своей жизни (желательно записать не менее 3–5 ситуаций).

*Таблица.*

№	Кризисная ситуация	С	А	СП	У	ВР	ВнР	Дар	Потеря

4. В графе 3 таблицы оцените (от 1 до 10 баллов) **силу (С)** каждой ситуации (т. е. насколько эмоционально сильно вы ее переживали): 1 балл — «Я чувствовал легкий дискомфорт»; 10 баллов — «Я долго горевал».

5. В графе 4 таблицы оцените (от 1 до 10 баллов) степень вашей **активности (А)** в преодолении каждой трудной жизненной ситуации: 1 балл — «Я ничего не сделал для того, чтобы преодолеть трудную жизненную ситуацию»; 10 баллов — «Я сделал все, что мог, для преодоления трудной жизненной ситуации».

6. В графе 5 таблицы оцените (от 1 до 10 баллов), **в какой степени (СП) вы преодолели (разрешили)** каждую трудную жизненную ситуацию: 1 балл — «Ситуация продолжает быть для меня актуальной, она еще не разрешена»; 10 баллов — «Ситуация перестала быть для меня актуальной, она полностью разрешена».

7. В графе 6 таблицы оцените (от 1 до 10 баллов), **насколько успешно (У)**, на ваш взгляд, **вы преодолели** каждую трудную жизненную ситуацию: 1 балл — «Ситуация была разрешена мною крайне неуспешно»; 10 баллов — «Ситуация была разрешена мною настолько успешно, насколько это возможно».

8. В графе 7 таблицы оцените степень использования вами **внешних ресурсов (ВР)**, т. е. поддержки друзей, родственников, специалистов для преодоления трудной жизненной ситуации.

9. В графе 8 таблицы оцените степень использования вами **внутренних ресурсов (ВнР)**, т. е. личностного потенциала, различных способов самопомощи для преодоления трудной жизненной ситуации.

10. В графе 9 таблицы запишите, **что**, на ваш взгляд, **вы приобрели, получили (Дар)** в результате разрешения трудной жизненной ситуации.

11. В графе 10 таблицы запишите, **чем**, на ваш взгляд, **вы заплатили** за преодоление трудной жизненной ситуации, **что потеряли (Потеря)**.

### Упражнение 2. «Мозговой штурм»



Ответьте себе на вопросы: «Что я *могу сделать*, чтобы снизить уровень моих переживаний по поводу трудной жизненной ситуации? Что я *делаю*, как забочусь о себе, чтобы мне было радостнее?». Составьте из ответов список, стараясь как можно полнее описать ситуацию, постоянно задавая себе вопрос: «Что еще я могу сделать?», чтобы записанных пунктов получилось как можно больше. Попробуйте найти смысл, наполнить значимостью привычные виды деятельности, осознать, как они могут противостоять негативным переменам.

*Все в наших руках,  
поэтому их нельзя опускать.*

*Коко Шанель.*

### Упражнение 3. «Ресурсы имени»

Известно, что в традициях некоторых народов принято давать человеку несколько имен. Одни имена люди получают при рождении, другие выбираются самим человеком, когда он пытается осуществить задуманное, а третьи присваиваются ему современниками или потомками, которые оценивают его поступки.



Какие имена вы можете присоединить к своему основному имени? И какими именами вы бы гордились в дальнейшем? Например: «Сейчас я Михаил Ищущий, а хотел бы стать Михаилом Основателем», или «Сегодня я Елена Выжидающая, а мечтаю стать Еленой Вдохновляющей!», или «Я Александр Осторожный, а буду Александром Решительным!». Присоедините к своим основным именам новые и расскажите о том, какие *чувства* вы *испытывали*, «играя» со своим именем? Что *нового узнали о себе* благодаря этому упражнению?

*Проблемы никогда нельзя разрешить  
с тем же образом мыслей, который их породил.*

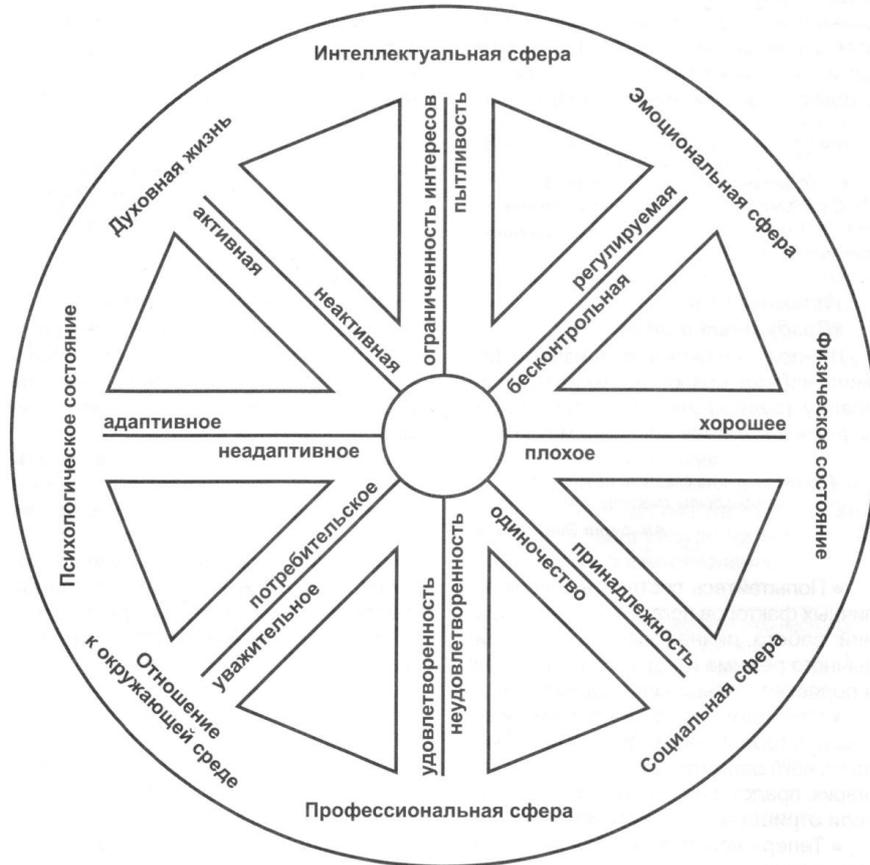
*Альберт Эйнштейн.*

### Упражнение 4. «Колесо личного благополучия»

Упражнение позволяет оценить ресурсы и резервы в личной и профессиональной сфере как источники профилактики эмоционального выгорания.

- Рассмотрите рисунок, предложенный ниже. Отметьте точкой на каждой спице колеса то, как вы оцениваете свое состояние в данный момент.
- Проведите линию, последовательно соединяющую все эти точки друг с другом.
- Сравните контуры «идеального колеса» с той фигурой, которая получилась после соединения точек.

• Ответьте на вопросы: *какая сфера жизнедеятельности у вас наиболее благополучна, а какая – наименее?* Похож ли на круг контур, получившийся от соединения поставленных вами точек? Как вы думаете, сможет ли ваше «колесо» благополучно «катиться по жизни»? Какие чувства оно у вас вызывает? Что бы вам хотелось изменить? Перечислите шаги, которые вам необходимо сделать, чтобы произошли эти изменения.



### Упражнение 5. «Воздушные шары»



Данное упражнение призвано помочь избавиться от переживаний по поводу трудных жизненных ситуаций, научить спокойнее воспринимать их.

*Я рожден, и это все, что необходимо,  
чтобы быть счастливым.*

*Альберт Эйнштейн.*

- Попробуйте составить список типичных факторов негативных переживаний: работа, личная жизнь, смена привычного режима и т. д. Расположите их в порядке уменьшения переживаний.
- Сосредоточьтесь на самом сильном факторе. Вспомните, как вы обычно на него реагируете. А затем надуйте шарик, представляя, что вы отдаете ему свои отрицательные эмоции.
- Теперь возьмите иголку и, протыкая шарик, представьте себе, что все ваши отрицательные эмоции в одно мгновение улетучились.

- Затем начните надувать второй шарик. Представляйте себе, что вы наполняете его положительной энергией. Подберите слово, обозначающее положительную эмоцию, напишите его на шарике.
- Какие образы возникают у вас теперь в связи с данной ситуацией? Изобразите их схематически в виде рисунков на шарике.
- Подбросьте шарик вверх и, наблюдая за его полетом, попытайтесь закрепить в сознании те образы, которые вы изобразили. Когда вы вновь столкнетесь с подобной ситуацией, вспомните об этом шарике и о том, что было изображено и написано там вашей рукой.

### Упражнение 6. «Обещание самому себе»

- Возьмите лист бумаги. Запишите на нем по три мероприятия или действия, которые вы могли бы сделать в каждой из трех областей – профессиональной, организационной и личной.
- Пометьте звездочкой те пункты в каждом разделе, которые вы можете выполнить в течение следующего месяца.
- В каждом разделе подчеркните тот пункт, который вы можете попробовать выполнить уже на следующей неделе.

*Ваш лист может выглядеть примерно так:*

#### Личная сфера:

1. Прочсть книгу по саморазвитию.
2. Делать зарядку.\*
3. Встретиться с близкой подругой.

#### Профессиональная сфера:

1. Делать перерывы в работе между различными видами деятельности.
2. Совершать прогулки в конце рабочего дня.\*
3. Распределять работу равномерно.

#### Организационная сфера:

1. Просыпаться каждый день в 5 утра.
2. Устроить вечер для семьи.\*
3. Собраться с одноклассниками для обсуждения нового учебного проекта.

### Упражнение 7. Приемы расслабления



- **«Мороженое».** Встаньте, закройте глаза руки поднимите вверх. Представьте, что вы – мороженое. Напрягите все мышцы тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять, расслабляя постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т. д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять, лежа на полу.

*Мы сами создаем свой мир. Как же мы можем обижаться на жизнь,  
которую создали для себя сами?*

*Кого винить, кого благодарить, кроме самих себя?!*  
*Кто, кроме нас, может изменить ее, как только пожелаем?*

***Ричард Бах.***

• **«Волна».** Встаньте, закройте глаза, руки опустите вдоль тела. Начинайте медленно раскачиваться, мысленно подбирая свой темп и ритм движения, постепенно добиваясь полного расслабления всего тела. Главное – искать приятный ритм и темп раскачивания.

### **Упражнение 8. «Дерево жизни»**

Сядьте удобно. Закройте глаза, глубоко вдохните несколько раз и расслабьтесь... Попросите кого-то из близких медленно прочитать вам следующий текст:



*«Представьте себе, что вы находитесь в саду, где растут разные деревья... Все они интересны, но одно из них особенно привлекает ваше внимание... Посмотрите внимательно: что это за дерево?.. Какой у него ствол, ветви?.. В каких условиях оно растет? Представьте, что вы становитесь этим деревом, ваше тело – это ствол, хорошо укорененный в земле, от ствола отходят ветви с листьями. Какой они формы? Есть ли на дереве цветы или плоды? Ваши корни пронизывают землю, из которой поступают питательные вещества... Земля питает дерево своими соками, и оно набирается сил... Ваши ветви распрямляются, тянутся вверх, листья, цветы или плоды растут... Солнышко согревает и дарит дереву свое тепло... Вы чувствуете прилив сил и энергию внутри себя. Удержите это ощущение... А сейчас откройте глаза и вернитесь в комнату».*

После завершения упражнения нарисуйте свое дерево на бумаге. Этот рисунок – ваш ресурс на все случаи встречи с трудными жизненными ситуациями.

Таким образом, 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, внимания или компенсации, которую он получает. Наиболее сильные скрытые выгоды, присутствующие у людей в 70 % случаев, держатся на страхе... быть счастливым! Подумайте: не относится ли это к вам?

### **ПРИТЧА О ПОЗИТИВНОМ МЫШЛЕНИИ**

Как-то старый китайский учитель сказал своему ученику:

– Пожалуйста, хорошенько осмотри эту комнату и попытайся отметить в ней все, что имеет коричневый цвет.

Молодой человек огляделся. В комнате было много коричневых предметов: деревянные рамы картин, диван, карниз для занавесок, парты, книжные переплеты и еще множество разных мелочей.

– А теперь закрой глаза и перечисли все предметы... голубого цвета, – попросил учитель.

Молодой человек растерялся:

– Но я ничего не заметил!

Тогда учитель сказал:

– Открой глаза. Посмотри: какое здесь множество голубых вещей!

Это было правдой: голубая ваза, голубые рамки фотографий, голубой ковер, голубая рубашка старого учителя. И учитель сказал:

Посмотри же на все эти предметы, которые ты не заметил!

Ученик ответил:

– Но это же уловка! Ведь я по Вашей указке искал коричневые, а не голубые предметы.

Учитель тихо вздохнул, а потом улыбнулся:

– Именно это я и хотел тебе показать. Ты искал и находил только коричневый цвет. Также происходит с тобой и в жизни. Ты ищешь и находишь только плохое и упускаешь хорошее.

– Меня всегда учили, что следует ожидать худшего, и тогда никогда не окажешься разочарованным. А если худшее не происходит, то меня ждет приятный сюрприз. А если я буду надеяться на лучшее, то я лишь подвергну себя риску разочарования.

– Уверенность в пользе ожидания худшего заставляет нас упускать из виду все хорошее, что происходит в нашей жизни. Если ты ожидаешь худшего, то обязательно его и получишь.

– И наоборот. Можно найти такую точку зрения, с которой каждое переживание будет иметь положительное значение. С этой минуты ты будешь искать во всем и в каждом что-то положительное.

Можно ли называть трудную жизненную ситуацию кризисом? В китайском языке нет иероглифа, обозначающего слово «кризис». Мудрые китайцы изображают это слово с помощью двух иероглифов: «проблема» и «возможность». Они считают, что *кризис – это полный опасности шанс*, и определяют кризисную ситуацию как возможность роста человеческой личности, которую индивид обретает, проходя через состояние психического кризиса и испытывая различные сопротивления.

Как бы тяжело, больно, грустно вам ни было, помните, что ничего не бывает вечным: день сменяет ночь, дождливую погоду – солнечная. Научитесь относиться к трудностям как к временным неприятностям, тем более, что так оно и есть. Научитесь принимать и преодолевать трудные жизненные ситуации так, чтобы через них получить новый жизненный опыт, научиться видеть жизнь во всем ее разнообразии, находить позитивное в негативном, а в итоге принять и полюбить себя.

Трудная жизненная ситуация – это, с одной стороны, угроза для жизни и здоровья, а с другой – опасность, что мы не заметим тот шанс, те возможности, которые жизнь нам предоставляет, и не воспользуемся ими. Что станет результатом вашей встречи с трудной жизненной ситуацией – зависит только от вас. Ведь **все в ваших руках!**

**Источник:** Пузыревич, Н.Л. Как пережить трудную жизненную ситуацию / Н.Л. Пузыревич // Диалог, 2015. – №4. – С. 35–45.

**Ваш педагог-психолог  
Ольга Владимировна Пискунович**

