

Проблема - её роль, в жизни подростка.

«Главное для человека не то, что есть, а то, что хочется....»

выполнила

организатор

Работы

педагог-

ГБОУ РХ НПО «ПУ №10»

Е.В.Попова

Что такое проблема

- Видимо, под проблемой стоит понимать расхождение между «Хочу» и "Есть", между теми обстоятельствами, в которых человек находится сейчас, и теми, в которых он хочет оказаться в будущем, между желаемым и действительным.

Существуют три этапа при решении проблемы:

- «Есть» - те обстоятельства, в которых находится человек сейчас и которые его не удовлетворяют;
- Осознание своих потребностей. «Хочу» - требование, которое невозможно выполнить на данном этапе.
- Действия для сближения «Хочу» и "Есть". Решение о действиях по сближению - это первый шаг собственно решения проблемы. Сами действия - это второй шаг.

*Главное для человека не то, что
есть, а то, что хочется.*

- проблема - это мысль, это идея о необходимости получить какие-то ресурсы с помощью каких-то действий.
- проблема - это не просто мысль, это формулировка о том, как получить желаемые ресурсы эффективно;
- проблема - это **вопрос** о наиболее эффективном методе получения ресурсов в сложившихся обстоятельствах.

Проблема - это формулировка о том, «как сделать так, чтобы у нас все было, а нам за это ничего не было».

Основные ресурсы

- *физические ресурсы тела и здоровье;*
- *эмоциональные;*
- *интеллектуальные ;*
- *творческие ресурсы;*
- *ресурс времени.*

Как правильно сформулировать проблему

- Для того чтобы выбрать эффективный метод получения ресурсов, стоит понять, какой ресурс на самом деле необходим. То есть понять, что же на самом деле нужно.

- *Как получить ___ (Описание ресурсов)___ в (укажите время, которое вы отводите на решение проблемы)_?*
- *Замените в своей формулировке все слова, содержащие «без-», «не-» или «ни-», а также все слова, имеющие хоть какой-то негативный оттенок на позитивные синонимы.*

Давайте попробуем.

- Для этого запишите проблему так, как вам кажется, она формулируется.
- Задумайтесь, какой ресурс или ресурсы на самом деле вам нужны.
- Решите, сколько времени у вас на это есть.

Проблемы,
которые подросток
может решить сам

Проблема №1

КОМПЛЕКСЫ ИЗ-ЗА СВОЕЙ ВНЕШНОСТИ

Из-за внешности часто появляются комплексы. Чтобы улучшить внешность девушки используют всевозможные крема, тоники, делают макияжи и проводят ещё много экспериментов над своими лицом и волосами. А юноши могут покрасить свои волосы в яркие цвета для того что бы их заметили.



Проблема №2

Нехватка денег на мелкие личные расходы

Подросткам постоянно не хватает карманных денег на какие-либо расходы.
Чтобы решить эту проблему некоторые подростки идут подрабатывать.
Например на почту или раздавать листовки.



Проблема №3

Оскорбления

Когда подростка обзывают или насмеваются над ним, он пытается с этим бороться. Некоторые пытаются обозвать обидчика более хлещи, другие-просто не обращают внимания. А третьи-обижаются и у них начинается комплекс неполноценности из-за оскорблений.



Проблема №4

Лишний вес

На сегодняшний день всё больше и больше подростков имеют лишний вес. Чтобы избавиться от него они начинают садиться на всевозможные диеты, которые убивают организм. Но 45% подростков имеющие лишний вес, отказываются от сладкого и фаст-фуда едят только овощи, пшеничные продукты и занимаются спортом.



Проблема №5

Стресс

У большинства подростков стресс случается от перегрузки в школе и на дополнительных занятиях.

Борются они так:

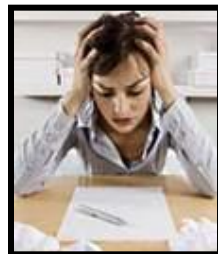
- Прослушивание релаксирующей музыки
- Выделение большего времени на сон
- Занятие йогой
- Занятие своим хобби, увлечением
- Прочтение книг и играение в успокаивающие игры



Проблема №6

Депрессия

Депрессия может быть результатом переживаний, например потери близкого человека, общественного положения. Из депрессии подростки выходят, рассказав всё своим близким людям, поделиться проблемами, высказаться. Обычно становится легче.



Советую избавляться от депрессии поэтапно:

- **1 этап. Маленькая девочка(мальчик) – не знает слова "нет".**
- Для начала стоит признать, что последнее время, вы вели себя как старая бабка (дедка)сетующая на свои болячки и жизненные невзгоды. Гоните в шею несносную старушенцию! И немедленно вызывайте в себе озорную девчонку проказницу.



- Что бы ее приманить, сделайте то, чего делать нельзя или нежелательно. Например, распакуйте коробку дорогих конфет припрятанных для особого случая и съешьте столько, сколько захотите или прогуляйте работу под каким-нибудь нелепым предложением. В общем, делать можно все, что взрослой тете делать нежелательно!



2 этап. Подросток – наивная самостоятельность.



- Избавляясь от депрессии, как можно больше погружайтесь в состояние чуть подросшей и очень самостоятельной девчонки(мальчика).

Для начала, вспомните куда вы давно хотели сходить, но ни как не получалось или не было для этого компаньонов.



- Таким местом может быть музей, планетарий, особая природная зона, выставка кошек, ледовое Шоу и многое другое. Так же можно в гордом, авантюрном одиночестве отправится в лес кататься на лыжах, коньках или буранах.

- Отводя свою депрессию как можно дальше, старайтесь, пусть вам это и не свойственно, разговаривать с как можно большим количеством незнакомых людей. Улыбайтесь им, спрашивайте дорогу, говорите полную ерунду, вступайте с ними в диалоги, узнавайте их мнение. Ваша задача заговорить, с не мене, шестью людьми. И хотя бы одному рассказать, что вы прибыли на это место расстаться со своей депрессией. Ни переживайте, что другие люди могут о вас подумать не так, как вам бы этого хотелось. Своих случайных знакомых вы, скорей всего, никогда больше не увидите. А чудные и странные люди делают мир интересней и веселей.



3 этап. Юная – романтика в душе и поступках.



Вспомните друга, с которым у вас давно испорчены отношения, но в душе вы до сих пор грустите об этой утрате. И искренне желаете добра некогда дорогому вам человеку. Может быть, ему сейчас так же грустно, как и вам? Подумайте, какой приятный и даже сентиментальный сюрприз мог бы порадовать утраченного друга. Это может быть посланная по почте открытка, видео подборка из ваших старых фотографий с теплыми словами, небольшой подарок который можно будет передать лично или тайно. Воплотите свой сюрприз вместе с теплыми чувствами.



● Если нет никакого смысла вам встречаться, передайте сюрприз тайно. Еще лучше найти повод для личной встречи. Сейчас или никогда! Кто знает, быть может, ваш друг так же сожалеет о давней ссоре. Ничего не ждите в ответ или взамен. Вашей наградой станет ощущение легкости и тепла в душе независимо от результата.



4 этап. Женщина- мудрая и спокойная

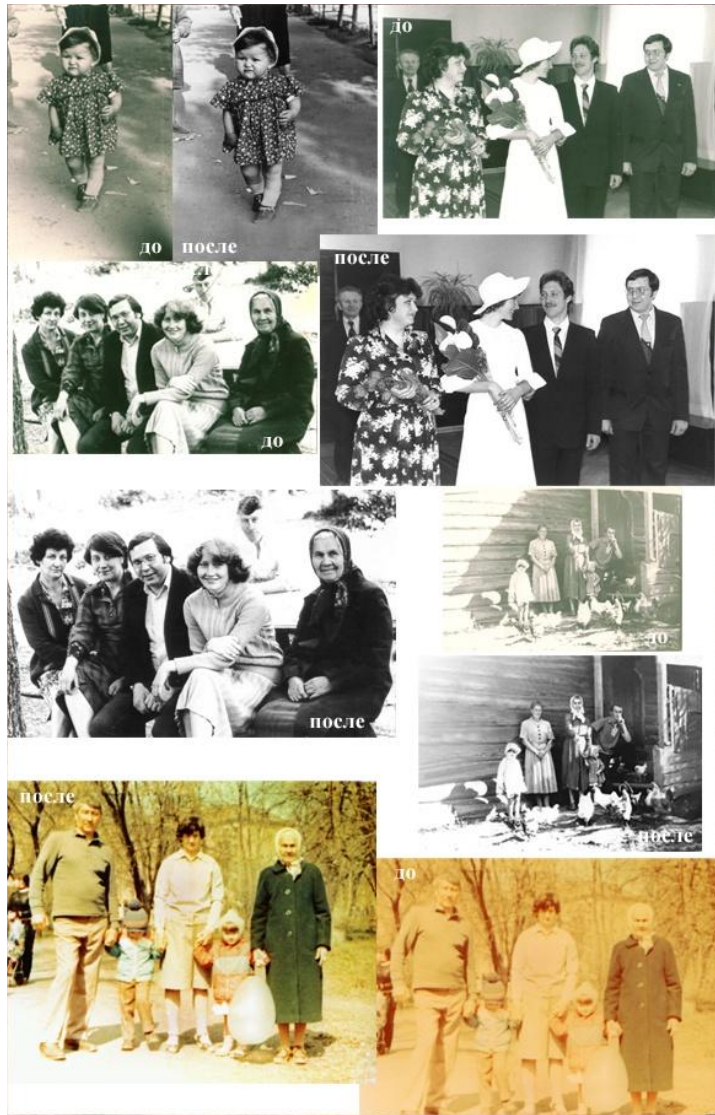
- Вечером вернувшись домой, за чашечкой чая полистайте литературу по психологии, которая поможет вам сделать вашу жизнь еще лучше и более уверенно справляться жизненными ситуациями. Постарайтесь выделить основную проблему, которая подтолкнула вас к состоянию депрессии и состарило до сварливой бабки Плаксиньи.





- Конструктивно, а не эмоционально подумайте над путями решения неприятности. Не забудьте на завтра запланировать очередную радость для себя любимой.

5 этап. Бабушка – королева сказок.



- Перед сном пролистайте альбомы со старыми фотографиями, вспомните теплые моменты жизни. Придумайте сказку в которой вы будете главной героиней (героем) и победите всех злодеев. Засыпая пожелайте спокойной ночи всем своим внутренним девочкам и пообещайте больше не забывать про них никогда! Пусть вам приснятся сладкие сны.

ДОЛОЙ ЗЛУЮ ДЕПРЕССИЮ!



- **Использованные сайты:**
- **<http://doktorshen.ru/depresiy.php>**