**Упражнение Е. Мурашовой «Стратегии поведения при столкновении с преградой»**

Есть упражнение на понимание своих ведущих стратегий поведения при столкновении с преградой, или по-другому, когда человек сталкивается с фрустрацией.

Фрустрация — это чувство, которое испытывает человек, когда на пути удовлетворения его потребности возникает препятствие. Предлагаю вам его проделать, для этого закройте глаза и представьте, что вы идете по дороге, шаг за шагом, и в какой-то момент перед вами возникает кирпичная стена, она преграждает вашу дорогу. Рассмотрите эту стену внимательно, какой она длины, ширины, высоты? Вам нужно придумать способ как преодолеть стену, что вы можете предпринять? Это могут быть несколько способов, чем больше, тем лучше.

После того, как вы представили и увидели свои способы преодоления препятствия, давайте проанализируем полученный результат. Кирпичная стена, которую вы увидели – это метафора вашей проблемы, какого-то препятствия в вашей жизни на данный момент. Она может быть длинной величиной с Великую китайскую стену, а может быть такой маленькой, что вы вполне себе можете ее переступить, т.е. для вас это не проблема. Далее поговорим о стратегиях, их выделяют пять:

***1) Силой воспользоваться****,* атаковать препятствие, разрушить, ударить.

***2) Искать обходные пути, т.е. обойти стену.***

***3) Подключить интеллект, проявить креативность, воспользоваться подручными средствами****,* например, построить лестницу, соорудить катапульту, насобирать камней для возвышенности и т.д.

***4) Уйти, отказаться от достижения или ничего не предпринять.***Этот способ выбирают обычно тогда, когда нет ресурса что-либо предпринять, нужно время, накопление знаний, сил, чтобы повлиять на ситуацию.

***5) Позвать на помощь***

Практически никто не использует все пять одинаково часто. Обычно у нас есть один-два ведущих способа, от мамы и от папы.