

---

**«ПРЕОДОЛЕНИЕ  
ТРУДНОСТЕЙ НА ПУТИ  
ДОСТИЖЕНИЯ  
ПОСТАВЛЕННОЙ ЦЕЛИ»**

**ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ  
ГУО «СШ № 2 Г. БОРИСОВА»  
ЛЯШКОВА ИРИНА АНАТОЛЬЕВНА**



---

***Цель:*** формирование позитивного взгляда на жизнь, профилактика негативных переживаний обучающихся, осознание необходимости осуществления выбора жизненных целей.



---

**Стресс** - это все, что ведет к быстрому старению или вызывает болезни.

**Стресс**- это не то, что с нами случилось, а то, как мы это воспринимаем.

*Ганс Селье*





## Как часто я испытываю стрессы?

---

- ▣ - **солнышко** – я никогда в жизни не испытывал негативных переживаний, стрессов;
- ▣ - **сердце** – я редко испытываю стрессы;
- ▣ - **серая туча** - стрессы испытываю довольно часто.



# РЕАКЦИИ ОРГАНИЗМА НА СТРЕСС

- Пассивность – возникает состояние беспомощности, безнадежности, депрессии.
- Активная защита – человек меняет сферу деятельности (спорт, музыка, хобби).



**РИСУНОК**

**«МОЕ СТРЕССОВОЕ  
СОСТОЯНИЕ»**



# СПОСОБЫ СНЯТИЯ СТРЕССА

---

Прогулки на  
свежем  
воздухе

Контрастн  
ый душ

Занятие  
любимым  
делом,  
хобби

Юмор

Спортивные  
занятия

Релаксация  
и

саморегуля  
ция

Фиксация  
ситуации  
на бумаге  
(рисование,  
описание)

Соблюдение  
режимов  
сна и отдыха

Доведение  
ситуации  
до абсурда

# МЕТОДЫ РЕЛАКСАЦИИ

---

- Произвольное самовнушение
- Аутотренинг
- Йога
- Прогрессивная мышечная релаксация





# ПСИХОЛОГИ ШУТЯТ

---

- Когда светит приветливое вешнее солнышко, мысли становятся более легкими и веселыми. И хотя впереди ждут экзамены, надо уметь расслабляться и шутить.
- Юмор – это сильнейшее оружие против стресса.





**ДЕЛОВАЯ ИГРА  
«НА ЧТО ПОТРАТИТЬ  
ЖИЗНЬ»**







## **ПРАВИЛА**

**Жетоны можно «потратить» или «сэкономить».**

- ▣ Выбрать можно одну вещь или никакую, но не обе сразу.**
- ▣ Купить каждую вещь можно только в тот момент, когда она выставлена на продажу.**
- ▣ Переход к следующей паре обозначает, что предыдущая окончательно снята с «торгов».**
- ▣ Если жетоны закончатся, Вы уже ничего не сможете купить.**

# ***ПЕРВАЯ ПАРА ЦЕННОСТЕЙ***



***1 жетон***



***1 жетон***



# 2 ПАРА ЦЕННОСТЕЙ



**2 жетона**



**2 жетона**



# 3 ПАРА ЦЕННОСТЕЙ

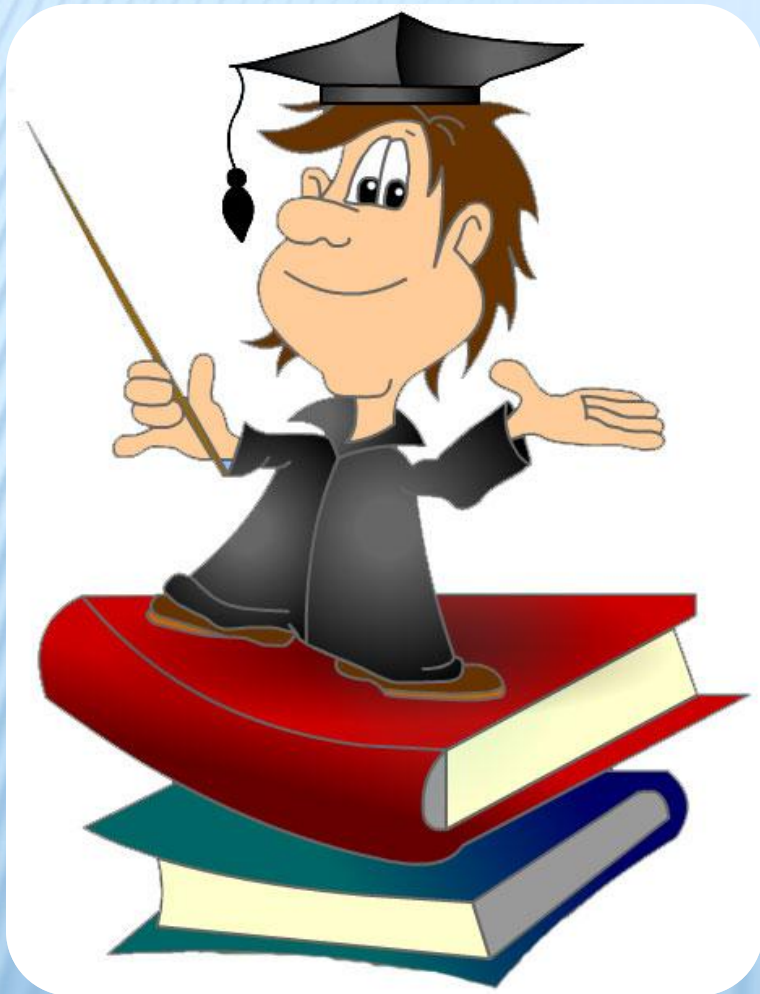


**1 жетон**



**2 жетона**

# 4 ПАРА ЦЕННОСТЕЙ



2



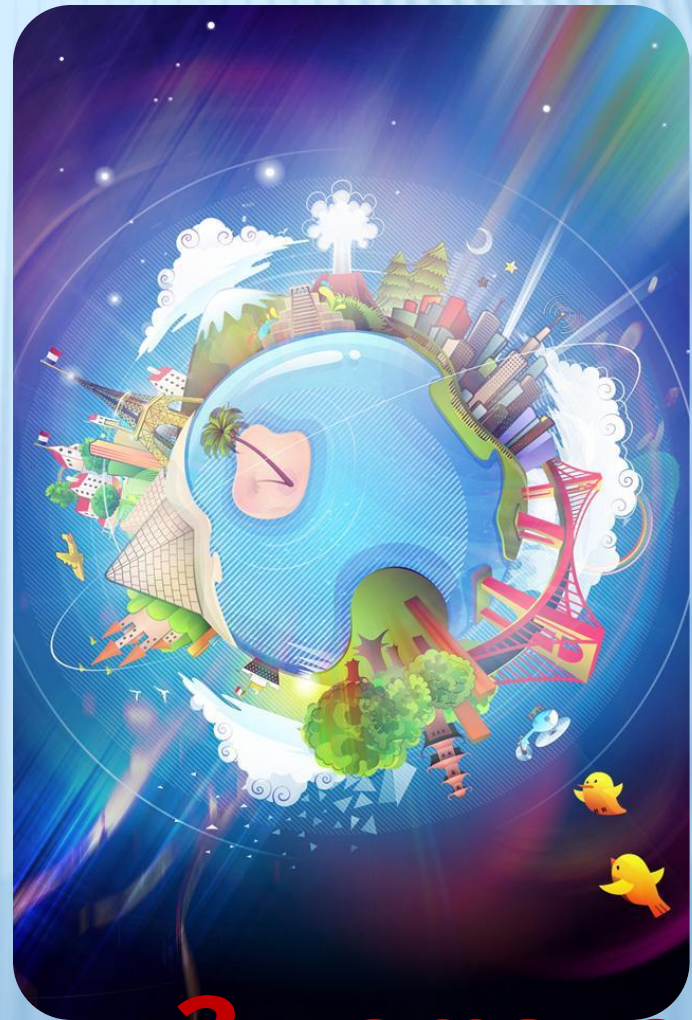
2 жетона



# 5 ПАРА ЦЕННОСТЕЙ



**3 жетона**



**3 жетона**



# **6 ПАРА ЦЕННОСТЕЙ**



**1 жетон**



**2 жетона**

# 7 ПАРА ЦЕННОСТЕЙ



**2 жетона**



**2 жетона**



# **8 ПАРА ЦЕННОСТЕЙ**



**2 жетона**



**2 жетона**



# 9 ПАРА ЦЕННОСТЕЙ



**2 жетона**



**2 жетона**

# 10 ПАРА ЦЕННОСТЕЙ



**3 жетона**



**3 жетона**



- 
- **Какой покупкой Вы более всего довольны?**
  - **Пришлось ли Вам пожалеть о том, что Вы чего-то не приобрели?**
  - **Хотели бы Вы что-нибудь изменить в правилах игры?**





