
**«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

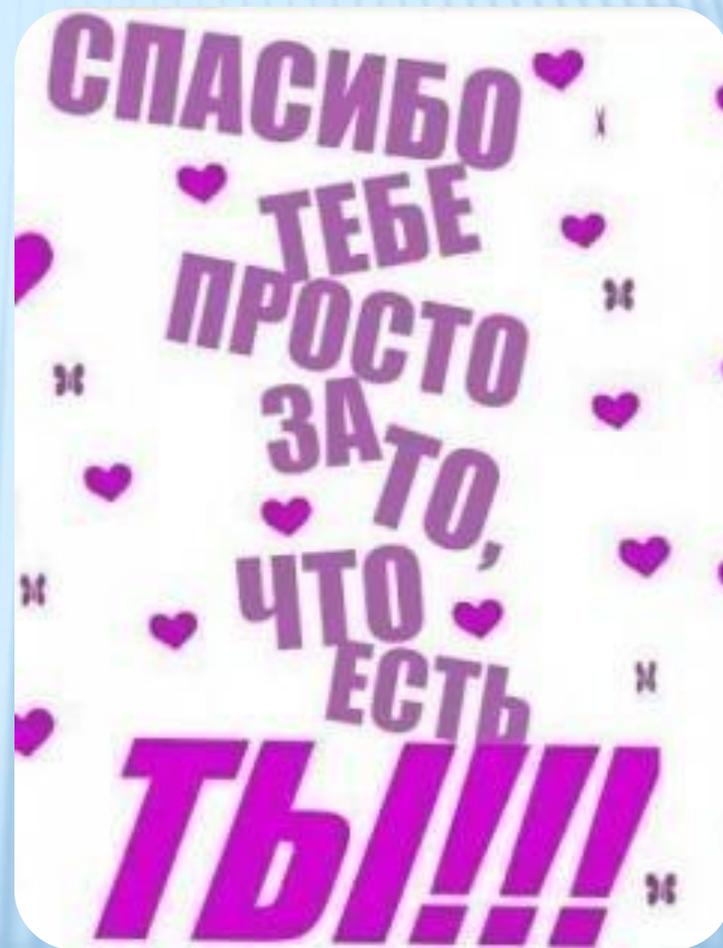


2 жетона

3 ПАРА ЦЕННОСТЕЙ

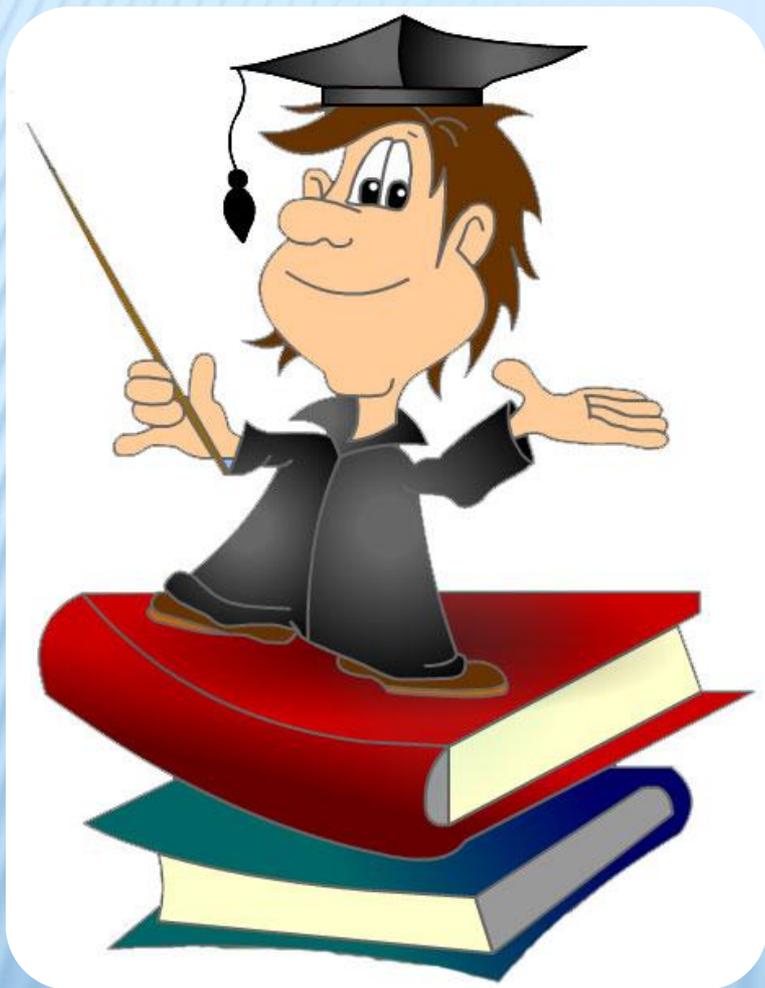


1 жетон



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?**



