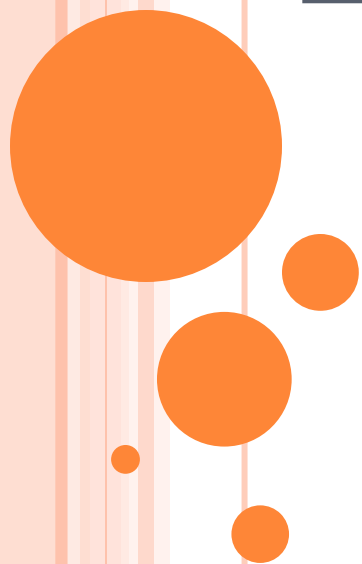


УРОК – ТРЕНИНГ

**«Всё в твоих
руках»»**



- Искренность
- Активность
- Открытость
- Не перебивать друг друга
- Можем дополнять
- Помогаем любому в сложной ситуации



Нажимаю кнопку «стоп»
Абсолют сойдется в точке...
Распадается полет...
Километры, лягут в строчки...
И оскалится душа,
Микрокосмос свой теряя...
А я буду умирать,
На осколках псевдо рая...
И теперь с объятий ада,
Я прошу тебя: не надо...



- Хорошее образование
- Хорошая работа и карьера
- Счастливая семья
- Слава
- Деньги, богатство
- Дружба
- Достижения в искусстве, музыке, спорте
- Хорошее здоровье
- Счастье близких людей
- Уверенность с себе и самоуважение



-ОТ ОДИНОЧЕСТВА

- Возможность разобраться в себе
- Не с кем поговорить
- Не к кому прикоснуться
- Возможность разобраться в своих ошибках
- Возможность приобретения нового опыта
- Понижение самооценки
- Возможность саморазвития
- Возникновение страха, апатии и других губительных ощущений
- Возможность для творчества



- В ЗНАК ПРОТЕСТА

Как снять напряжение?

- Послушать музыку
- Пойти подышать свежим воздухом
- Принять ванну, вода расслабляет
- Пошуметь, покричать
- Посчитать до 30 мысленно
- Сконцентрировать внимание на постороннем объекте
- Заняться спортом
- Заняться творчеством
- Обратиться к друзьям за помощью
- Обратиться к родителям, психологу



- Что я чувствую сейчас? (злость)
- Из-за чего? (он меня обидел)
- Что я чувствовала тогда? (обиду, боль)
- Почему меня это задело? (он мне не безразличен)
- Почему? (он умный, хороший...)
- Мне он дорог? (да)
- Какой должна быть я, чтобы он любил меня?



-ВЛИЯНИЕ ДРУЗЕЙ ИЛИ АВТОРИТЕТНЫХ ЛИЧНОСТЕЙ

Игра «Подруги»



- «Спасибо, нет. Я знаю, что это опасно для меня»
- «Спасибо, нет. Я уже попробовал, и это мне не понравилось»
- «Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями»
- «Спасибо, нет. Это не в моем стиле»
- «Спасибо, нет. Если я это сделаю, потеряю власть над собой»



ПРИТЧА О БАБОЧКЕ



Умей сказать «НЕТ»



**СПАСИБО
ЗА УЧАСТИЕ
В ТРЕНИНГЕ!**

