Стрессы, пути преодоления

Данилова Р.А,

содержание

- структура мероприятия
  - диагностика
  - Коррекционно- развивающая работа

Методический материал

Шкала социально – психологической адаптации (СПА)

Разработана К. Роджерсом
Адаптирована Т.В.Снегиревой

Коррекционно – развивающая работа

стресс

- Знакомство с понятием стресс
- Влияние стресса на организм и психику
- Положительные стороны стресса
- Способы реагирования на стресс
- Стадии стресса

Факторы, усиливающие стресс

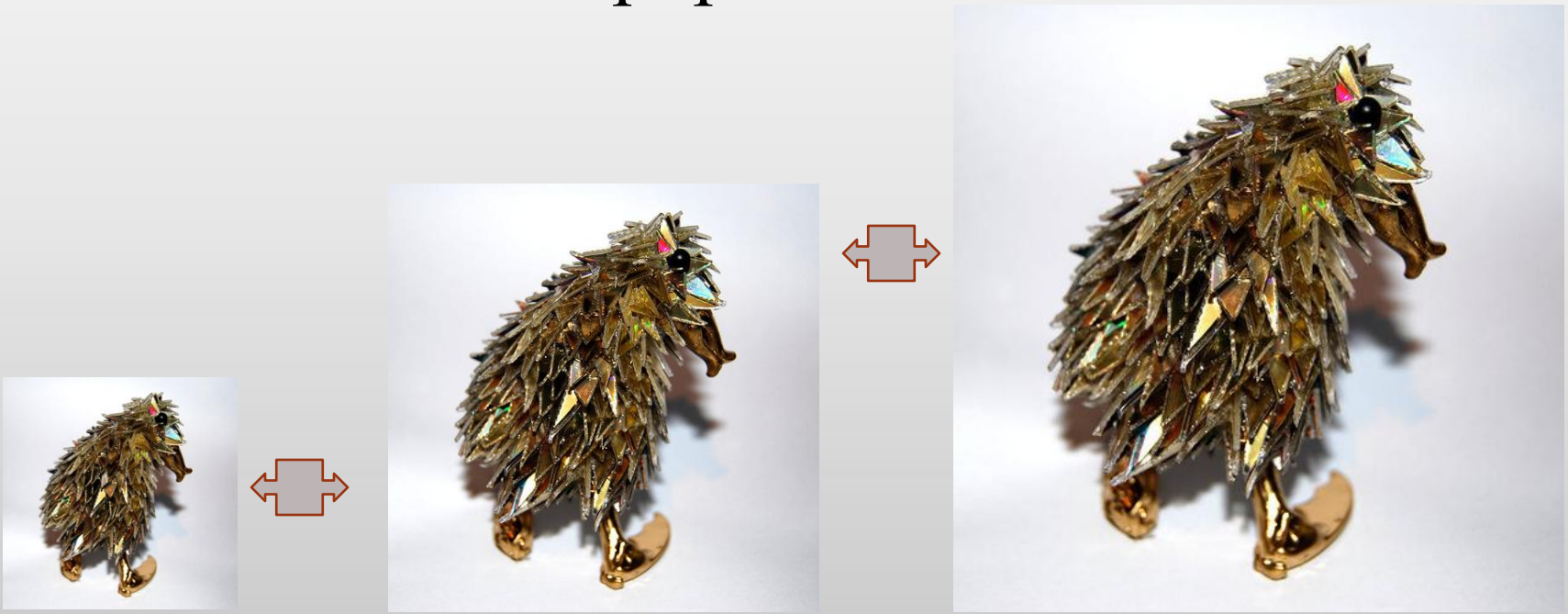
Особенности индивидуального восприятия

Восприятие информации происходит через личностное преломление

Факторы, снижающие стресс

✔Позитивное мышление

✔Позитивное декларирование



Многократное повторение своего желания

✔Умение получать

Радоваться жизни –
видеть большое в малом

✔Сохранять позитивное мышление

✔Верить в удачу

Саморегуляция

- ✔Установочные компоненты
- ✔Основы душевного равновесия
- ✔Управление своими чувствами

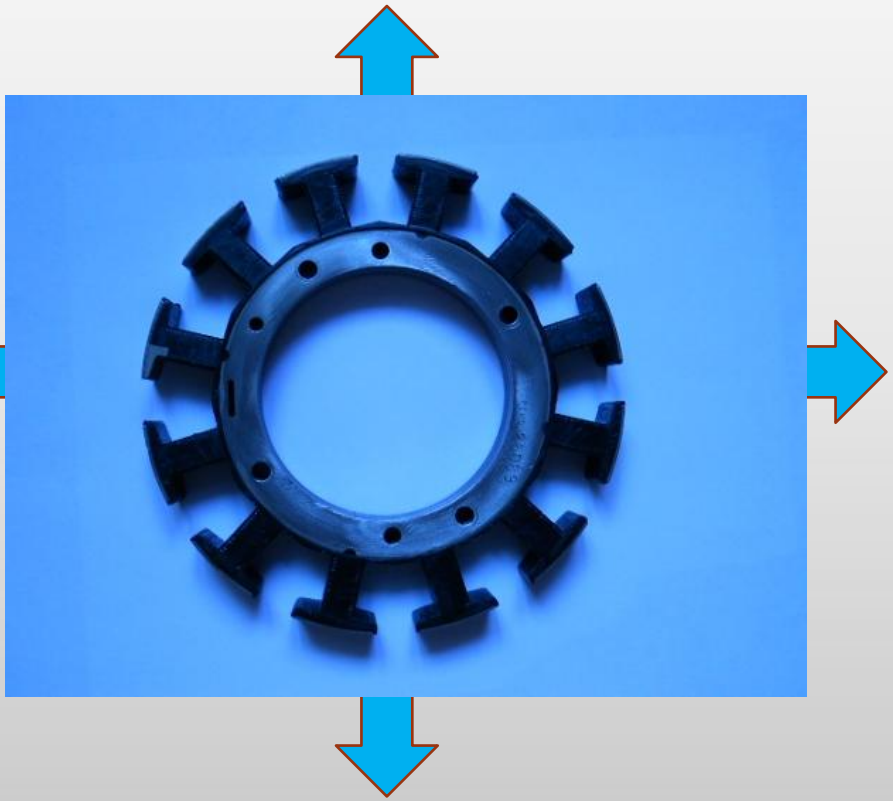
Влияние установочного компонента на восприятие человека

Человек будет видеть то, к чему его призывают (на что указывают)

Основы душевного равновесия

Подготовка к неприятностям

Инструкции по работе с негативными эмоциями



конфронтация

Поддерживающая похвала

Психотехнические упражнения (*управляй своими чувствами)*

- ✔Релаксация
- ✔Аутогенная тренировка
- ✔Медитация
- ✔Визуализация

выбор

✔*Уверенность*
✔*Спокойствие*
✔*Сохранение здоровья*

✔*Защитные механизмы*
✔*Тревога*
✔*Нарушение здоровья*

Отслеживание результата