

# 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



Скажи ему!  
Что сапер это скучная игра!

# 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



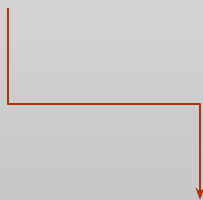


# Саморегуляция

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

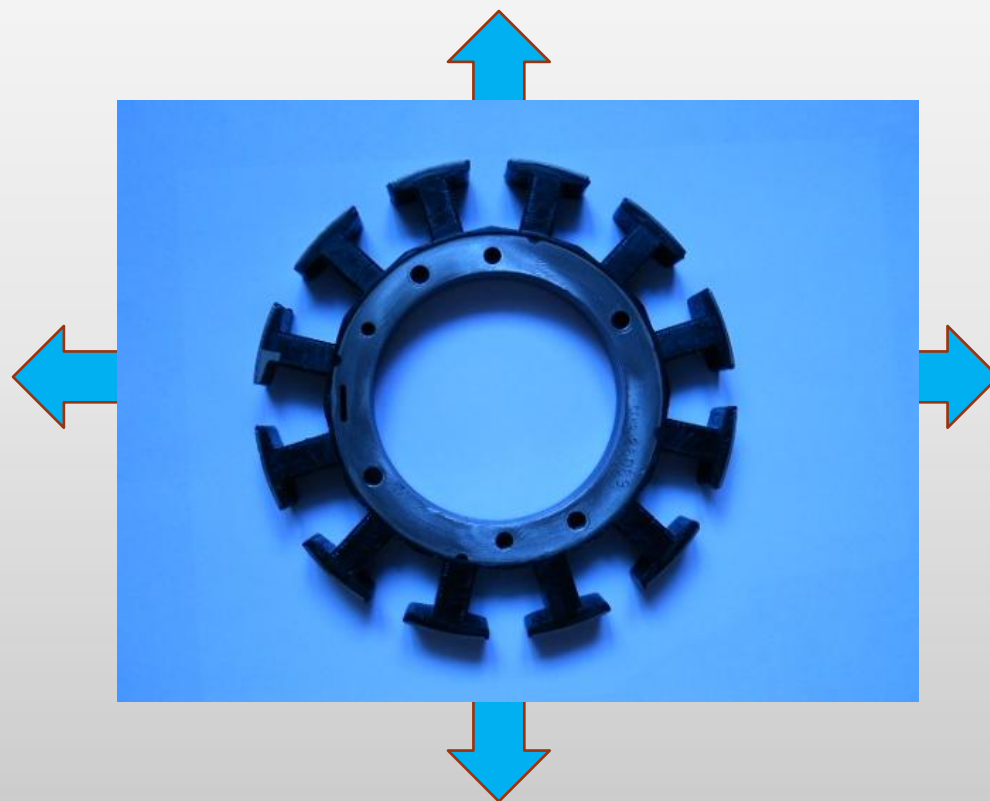
# Влияние установочного компонента на восприятие человека

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



# Основы душевного равновесия

Инструкции по работе с  
негативными эмоциями



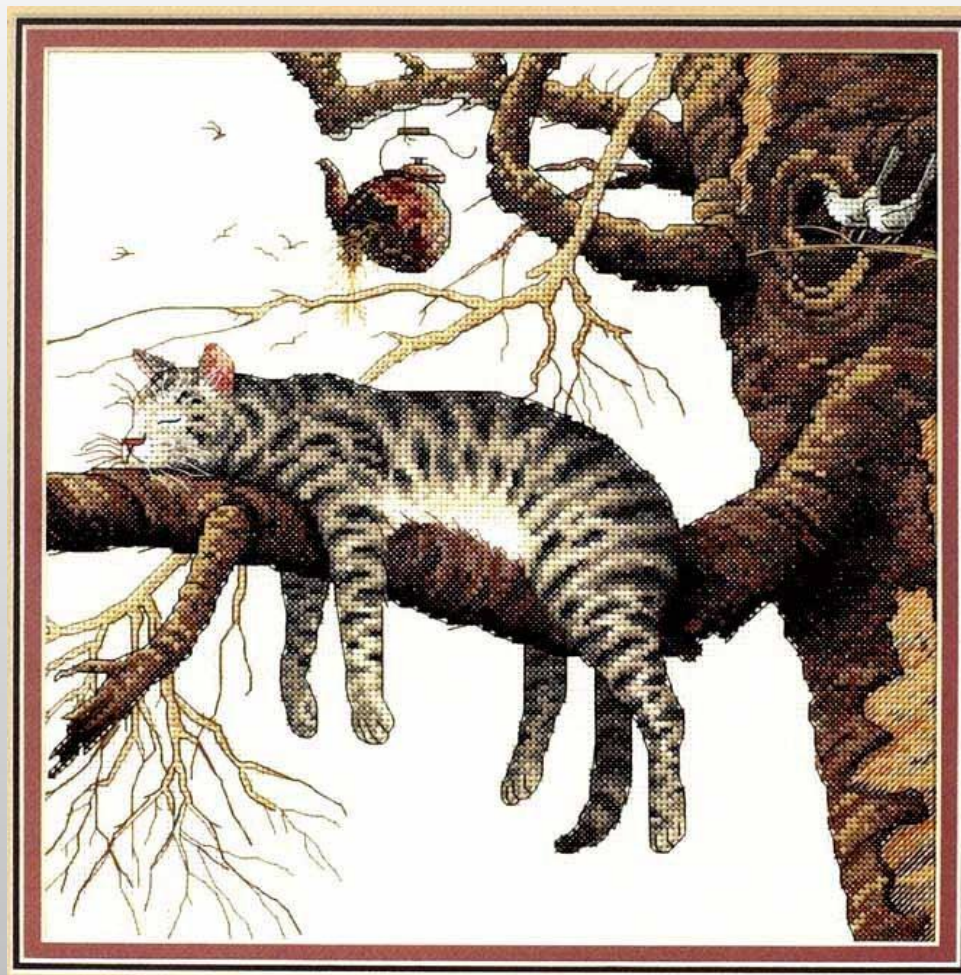
Подготовка к неприятностям

Поддерживающая  
похвала

конфронтация

# Психотехнические упражнения (*управляй своими чувствами*)

- ✓ Релаксация
- ✓ Аутогенная  
тренировка
- ✓ Медитация
- ✓ Визуализация



# выбор



- ✓ Уверенность
- ✓ Спокойствие
- ✓ Сохранение здоровья



- ✓ Защитные механизмы
- ✓ Тревога
- ✓ Нарушение здоровья

# Отслеживание результата

