

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

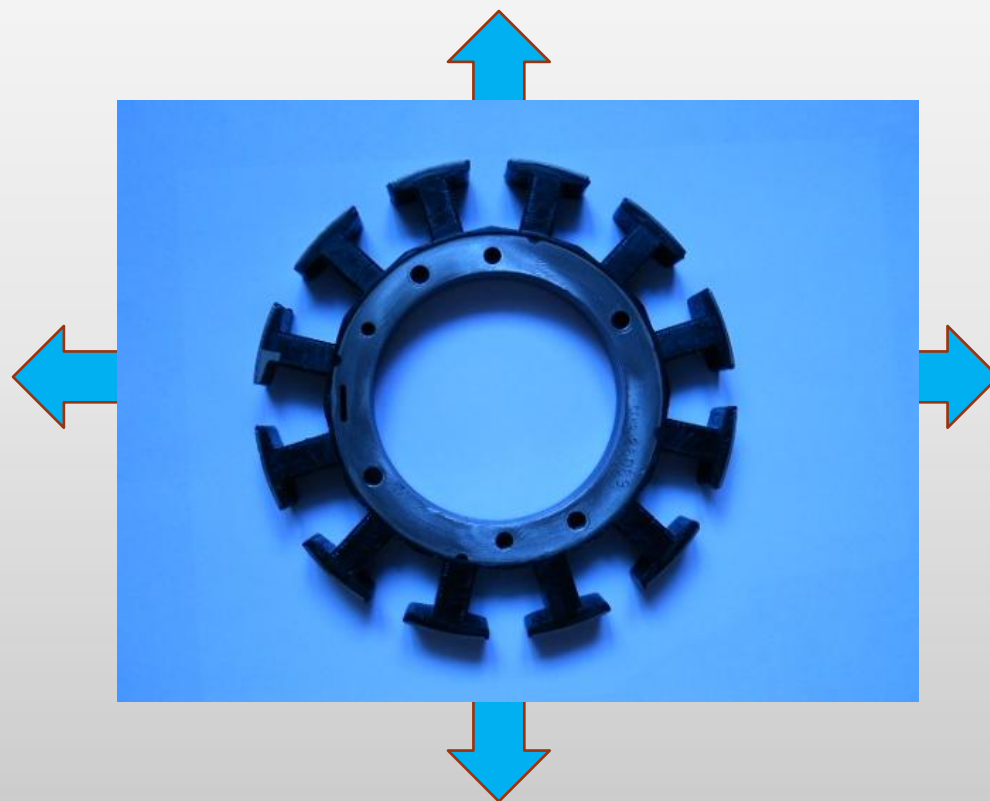
Влияние установочного компонента на восприятие человека

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



Основы душевного равновесия

Инструкции по работе с
негативными эмоциями



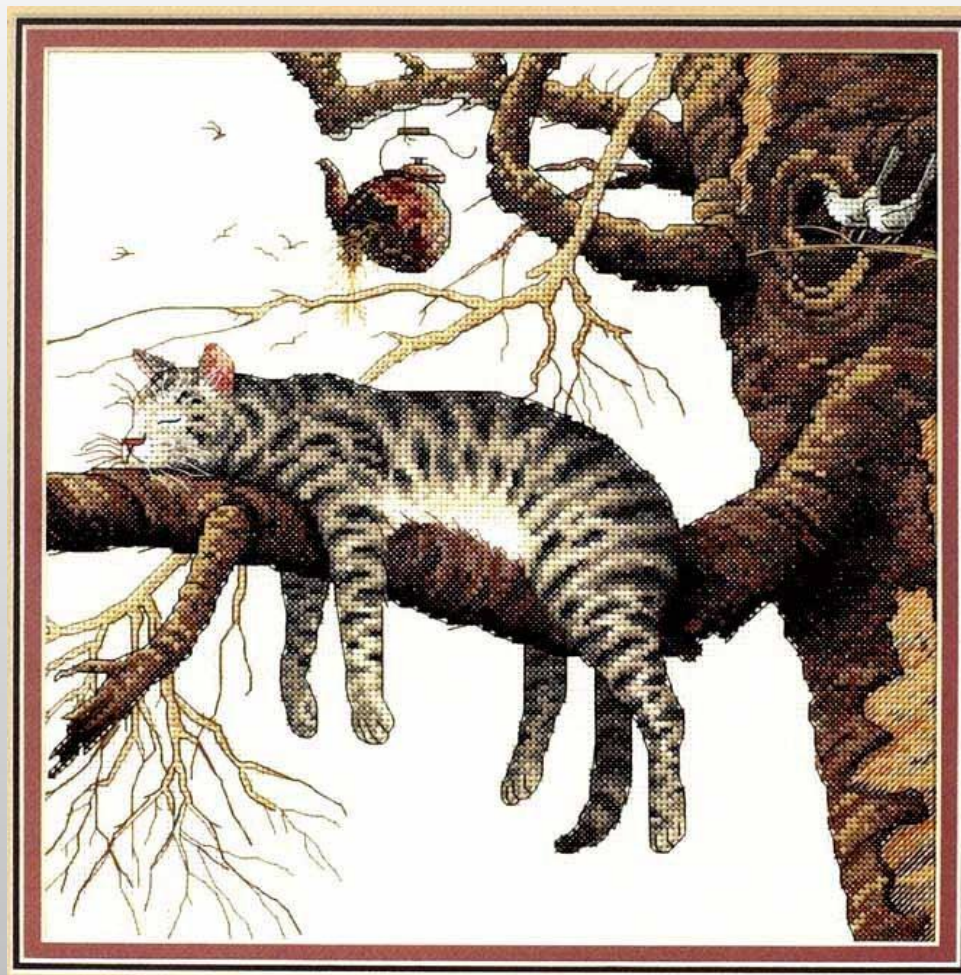
Подготовка к неприятностям

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

