



ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ

«Спасательный круг»

Тест Тревога Повела

«КАК ВЫ ЗАБОТИТЕСЬ О СЕБЕ?»

№	Вопрос	Балл
1	Временами я покупаю себе что-нибудь приятное(сувенир, подарок, безделушку)	
2	Я нахожу время, чтобы отдохнуть, расслабиться.	
3	Я считаю, что имею право иногда быть эгоистичной(ым)	
4	Если я себя плохо чувствую, мне нравится позволять другим заботиться обо мне	
5	Я заранее планирую приятные события (поход в театр, ресторан)	
6	Каждый день я уверен(а) в том, что имею немного времени, чтобы потратить его на себя, сделать себе что-нибудь приятное	
7	Для меня важно следить за своей внешностью и здоровьем	
8	Я могу сказать «нет», когда люди требуют от меня что-то, что я не хочу делать	
9	Я хвалю себя после того, как сделаю что-нибудь хорошее	
10	Я стараюсь не употреблять алкоголь в большом количестве	
11	Я делаю специальные упражнения, чтобы сохранить здоровье	
12	Я обычно нахожу время, чтобы поддерживать отношения с людьми, которые мне приятны	
13	Я предпочитаю здоровую пищу, а не сухие пайки	
14	У меня есть время для занятий увлекательным хобби	
15	Иногда я могу поставить свои интересы выше интересов других, даже если это кому-то может не понравиться	
16	Я считаю, что каждый сам должен отвечать за решение своих проблем	
17	Я предпочитаю работать в удобном мне темпе, чем сразу выкладываться на все 100%	
18	Я могу сам(а) принимать решения, а не ждать советов окружающих	
19	Я избегаю употребления наркотиков и табака	
20	Я способен(на) признавать и доказывать другим свои достоинства	

4 - ВЕРНО

3 - СКОРЕЕ, ВЕРНО, ЧЕМ НЕТ

2 - СКОРЕЕ НЕВЕРНО, ЧЕМ НЕВЕРНО

1 - НЕВЕРНО

Советы М. Беркли-Ален «Порой я балую себя»

1. Сделайте себе небольшой подарок (букет цветов, билет в театр)
2. Разрешите себе побыть некоторое время в одиночестве
3. Найдите время с удовольствием заняться своим любимым делом.
4. Позвольте себе полдня провести за «ничего неделанием»
5. Займитесь тем, чем вы давно уже хотели заняться, но на что не хватало времени.
6. В выходной позвольте себе подольше поспать.
7. Похвастайтесь перед другом или родственниками



«Способы установления эмоционального равновесия личности»

Даже в самой трудной ситуации
можно найти положительные

моменты.

- «Я не буду думать об этом сегодня. Я буду волноваться об этом завтра»(С. О*Хара).
- Постарайтесь с сегодняшнего дня любить себя чуть больше, чем раньше.
- Устраивайте себе маленький праздник, когда вам грустно и одиноко.
- Если попали в трудную ситуацию, не впадайте в неподвижность: не лежите, не сидите у окна-двигайтесь и действуйте.
- Используйте группу поддержки: говорите о проблемах с родными, друзьями, коллегами по работе.

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

1. Чем полезно было для вас данное занятие? Что нового узнали?
2. Какое упражнение вам понравилось больше всего? Почему?
3. Ваши пожелания на следующую встречу.

