Сегодня отличный день, чтобы изменить жизнь к лучшему.

Кто я в этом мире?

Какова моя роль?

Что я могу, хочу ?

Какие у меня возможности ?

Каково мое предназначение ?

Правила общения

1. Когда кто-то говорит, то мы его внимательно слушаем и не перебиваем, давая возможность высказаться.

2. Можно задавать вопросы ведущему, поднимая руку, не выкрикивая с места.

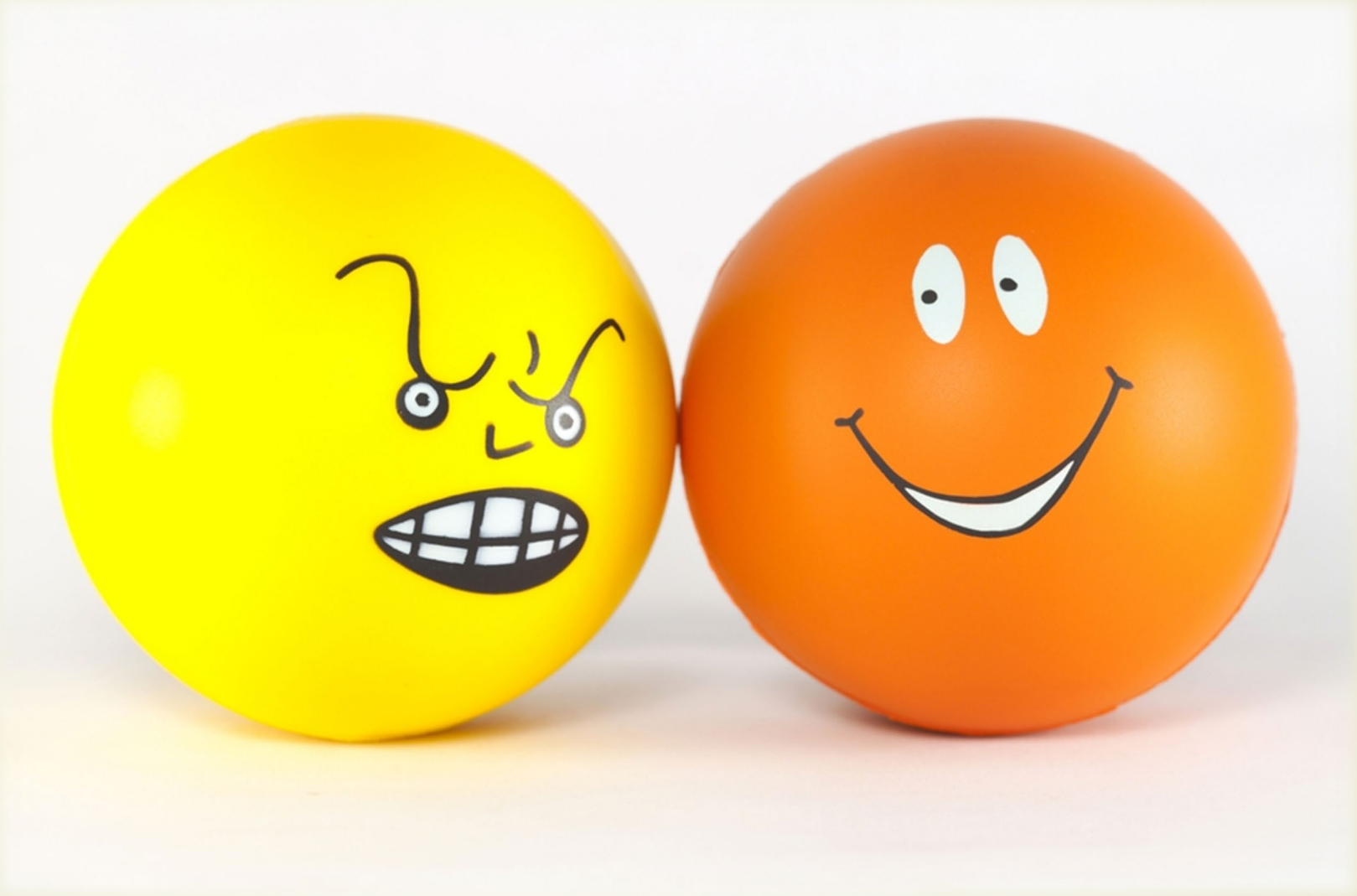
3. Не сравниваем, не оцениваем, не критикуем никого.

Мои ресурсы

тактичность
ответственность
организованность
самокритичность
активность
способность сопереживать
выдержка
наблюдательность

Поиск позитивного мышления

- « Вторая сторона медали »
- « Проблема как друг »
- « Незамеченный ресурс »
- « Маленькие кирпичики большой стены »
- « Совет друга »

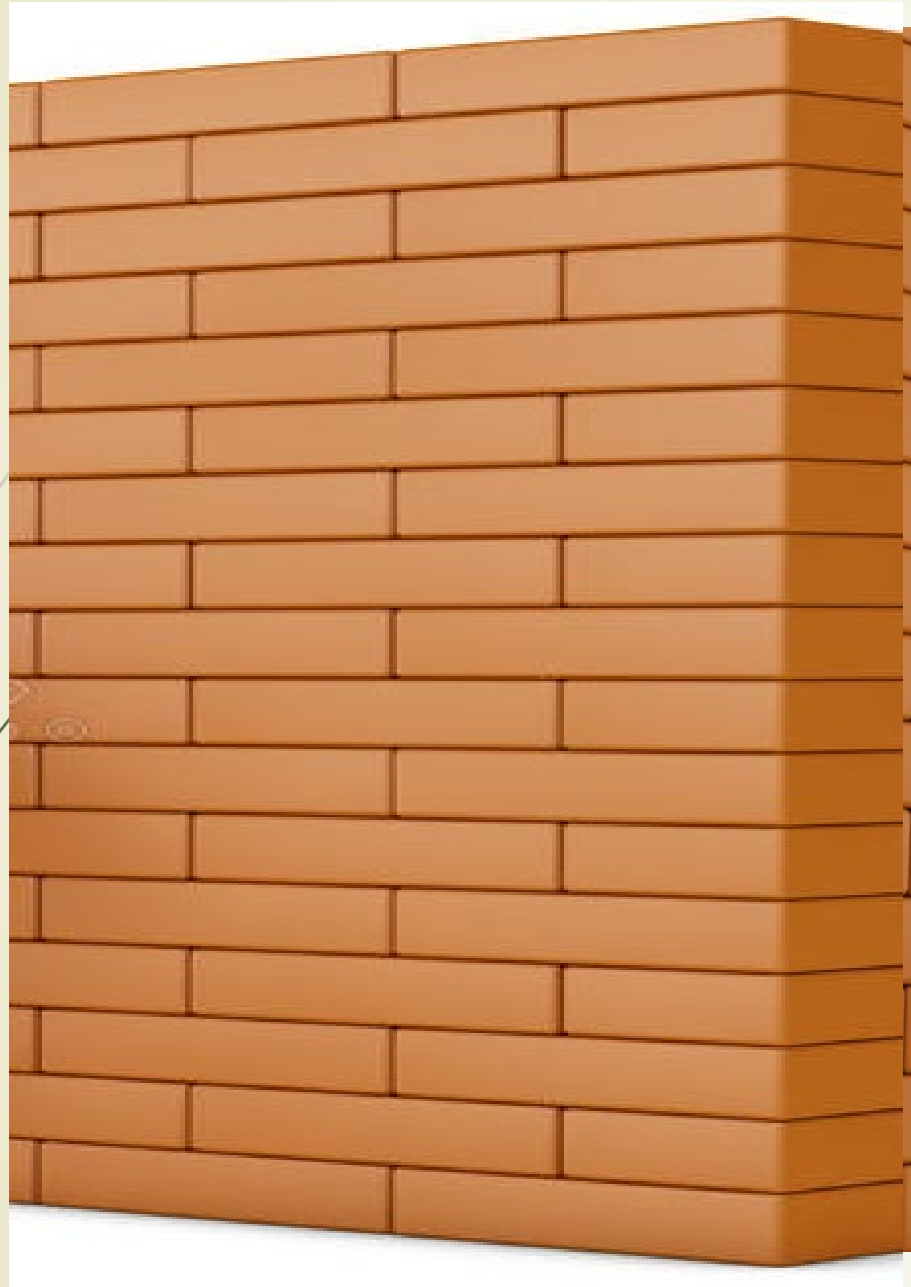


Ольга Скороходова, советский учёный, педагог, литератор, кандидат педагогических наук, единственный в мире слепоглухой научный сотрудник.

Теодо́р Ру́звельт, американский политик, 25-й вице-президент США, 26-й президент США в 1901—1909

Мурыгин Григорий, до травмы вообще не занимался спортом. В 16 лет Григорий попал под поезд. Молодой парень остался без ног, но не отчаялся. Он стал героем домашней Паралимпиады-2014.

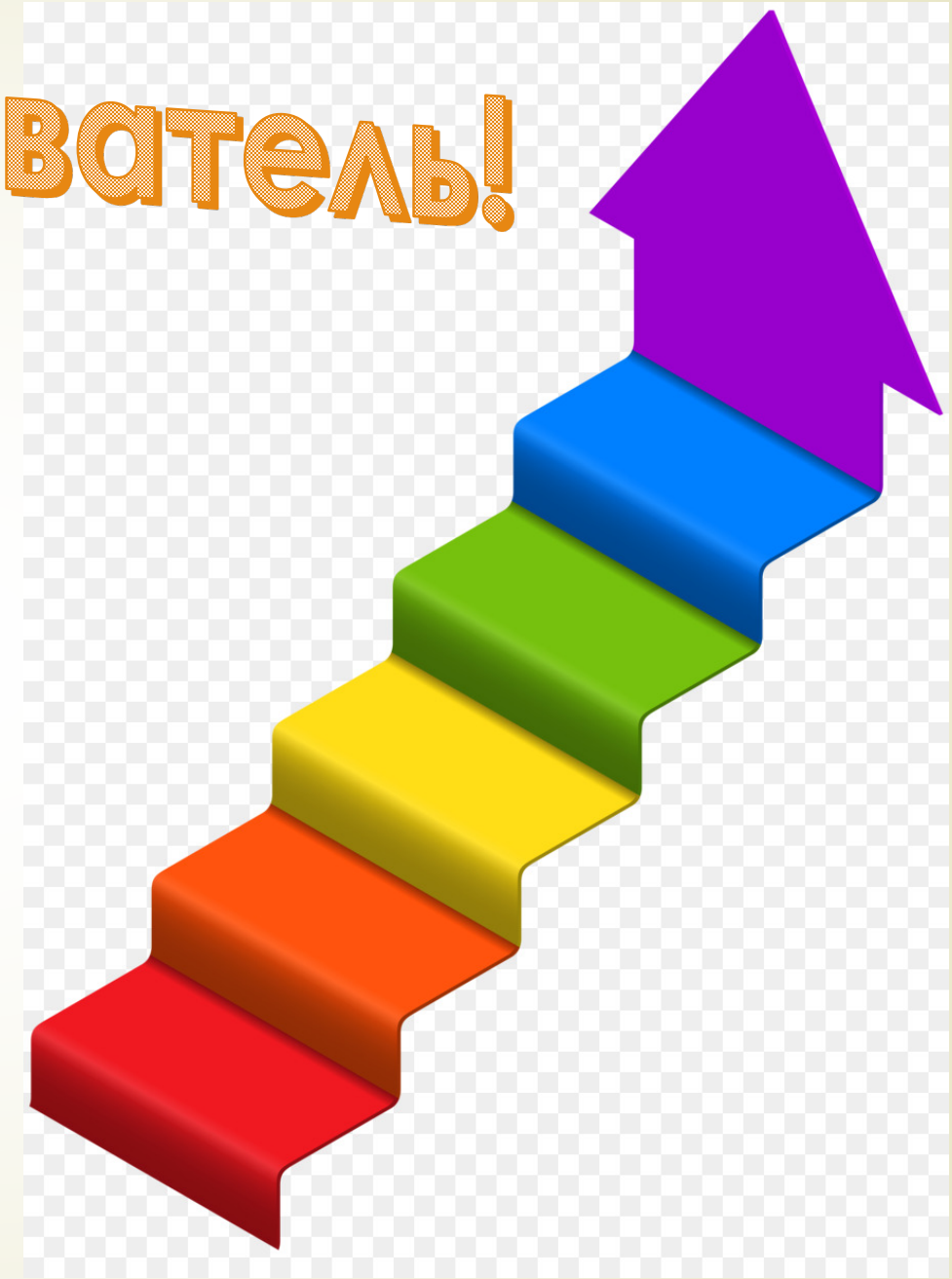
Алексей Бугае, один из молодых спортсменов, входящих в топ "Самые знаменитые параолимпийцы России". Признание парень получил на играх в Сочи, где выиграл золото в слаломе и супер-комбинации (горные лыжи).



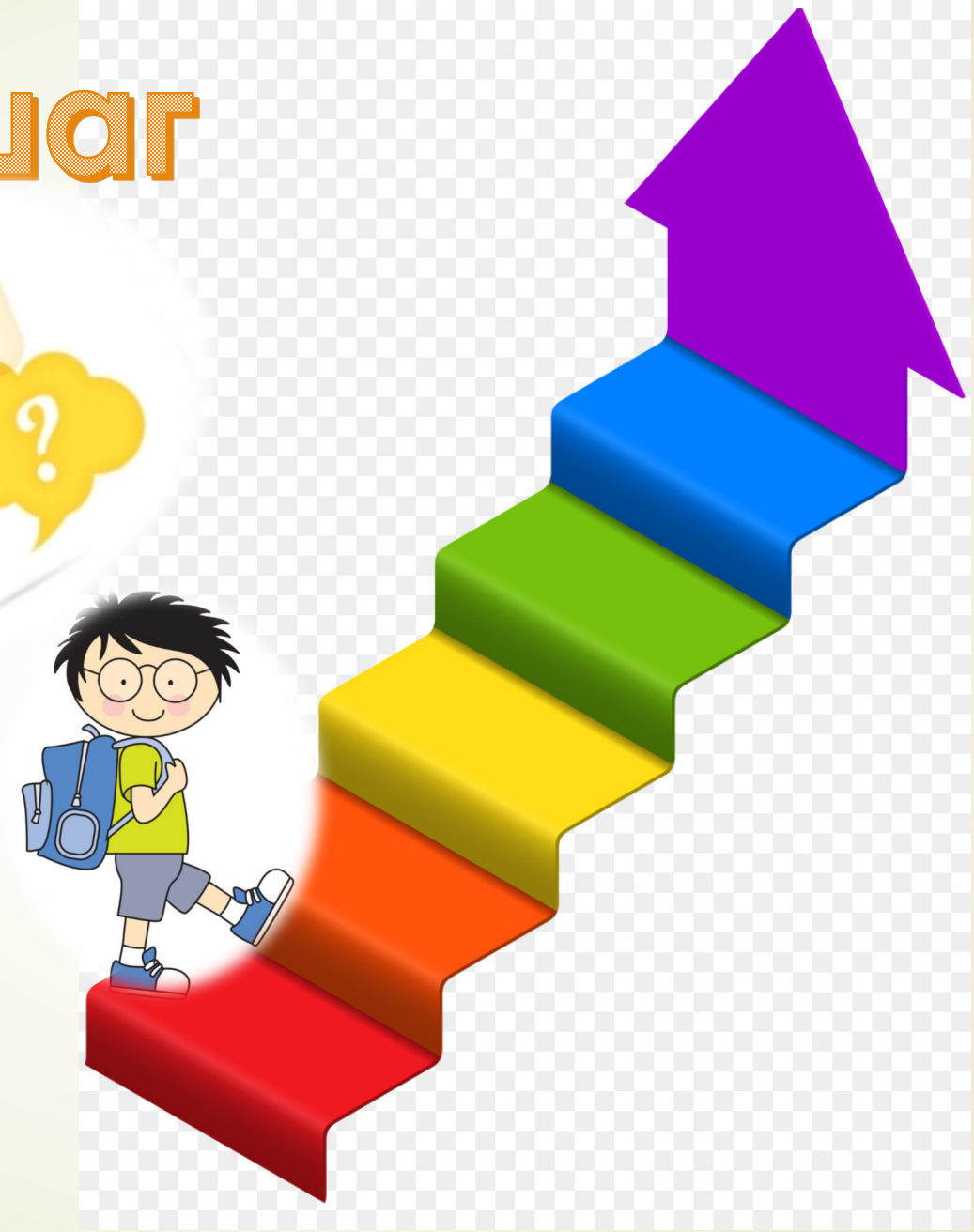
dreamstime

8-800-2000-122

Я – исследователь!

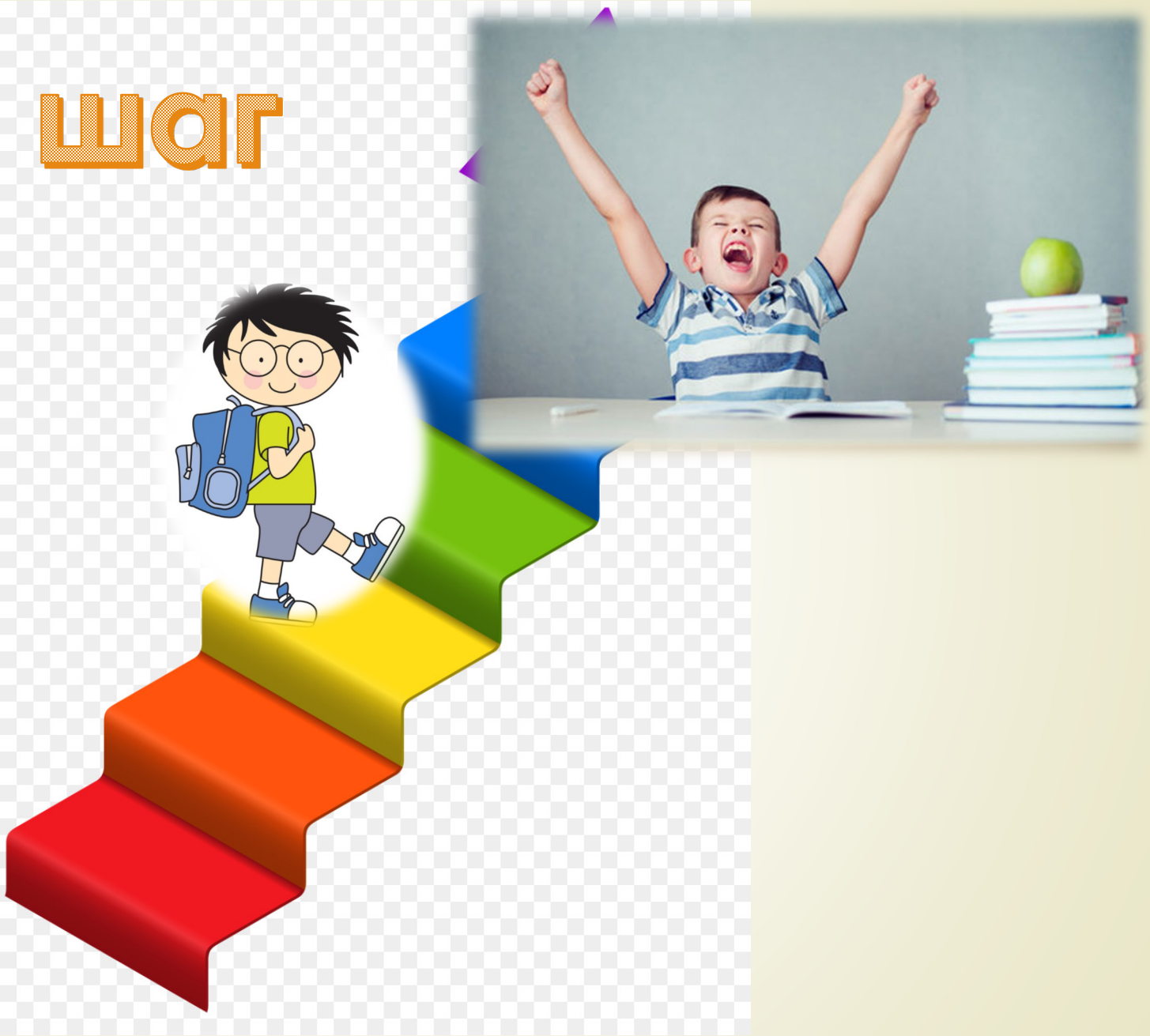


1-ый шаг

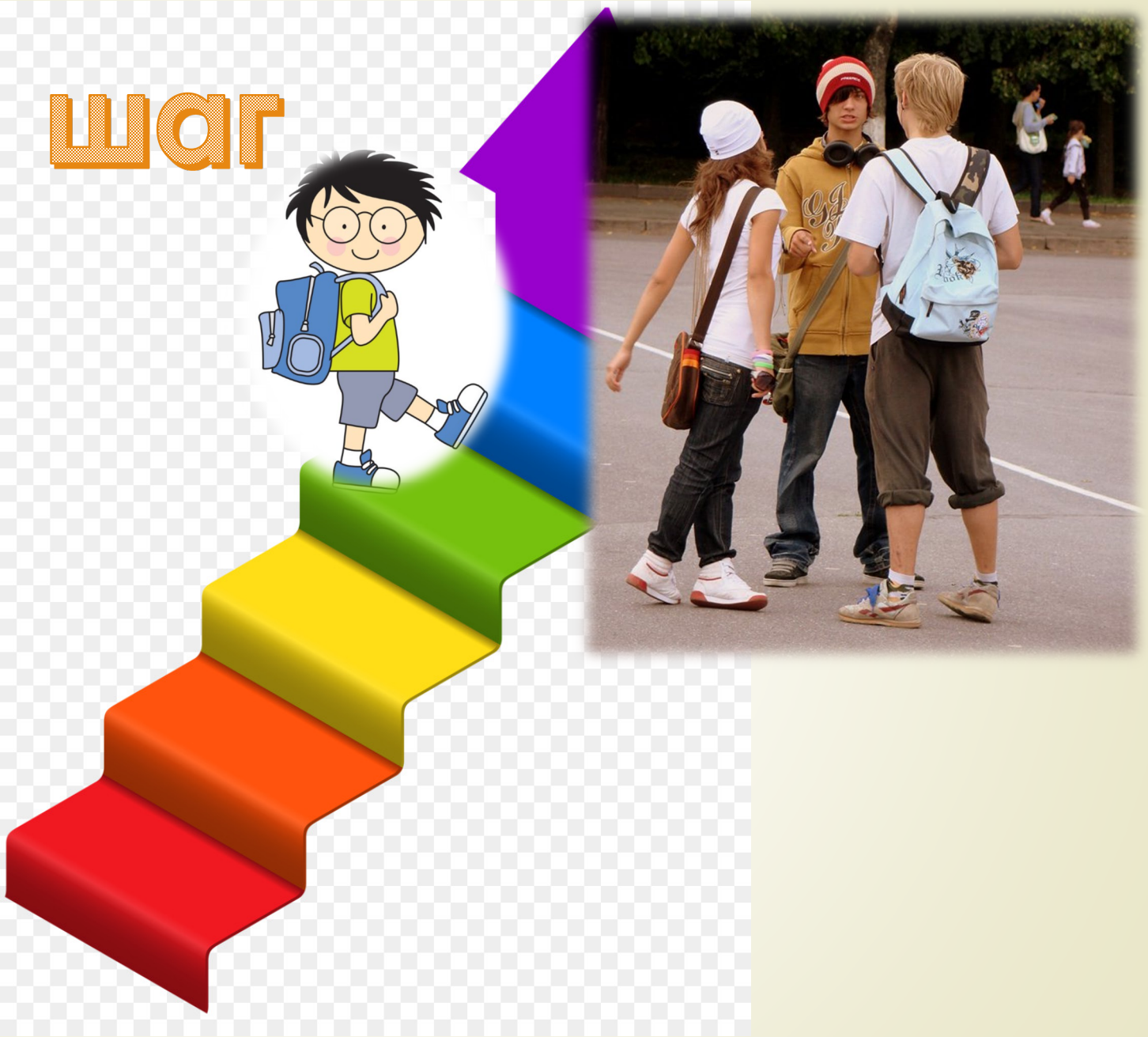


2-ой шаг

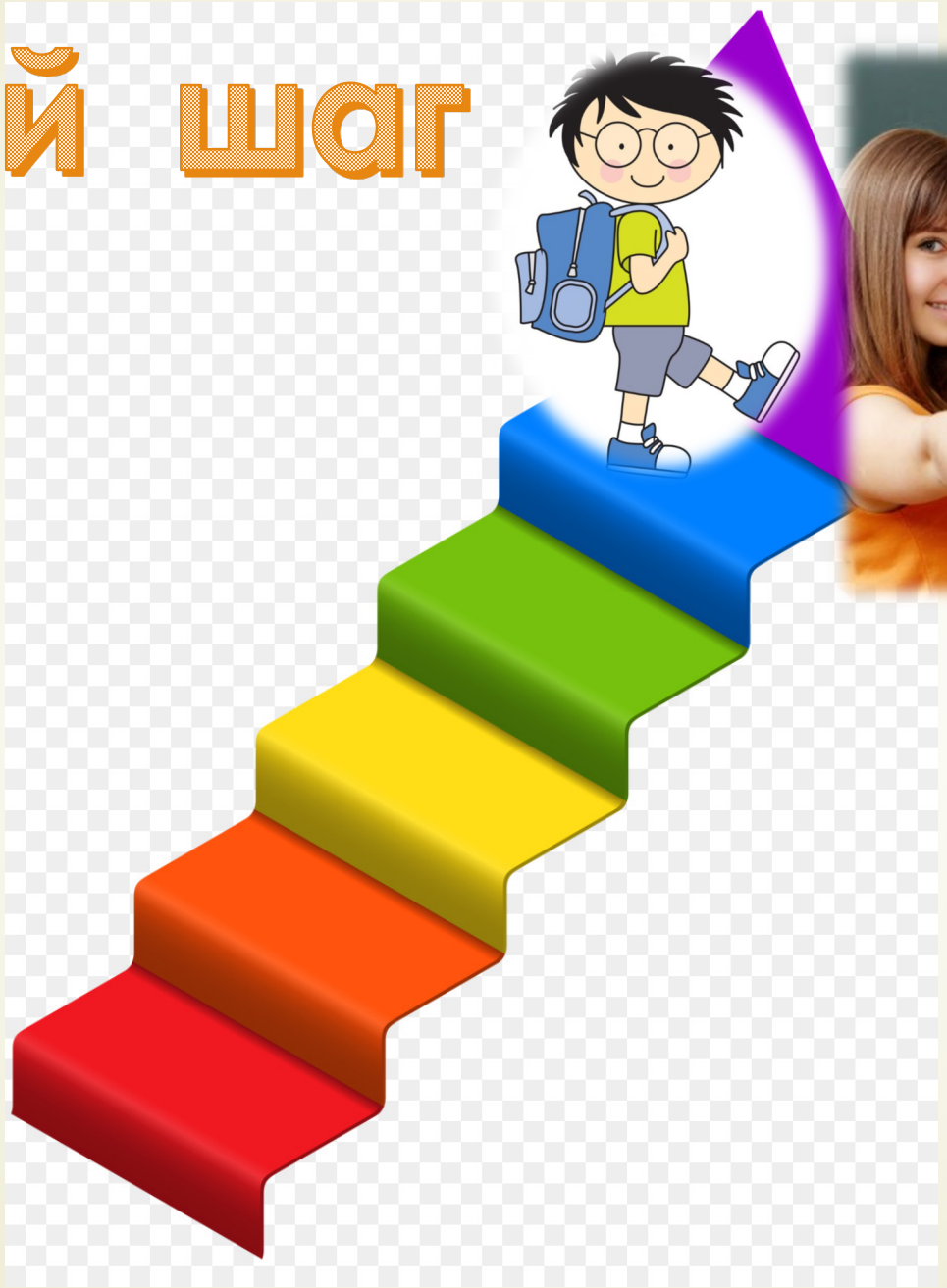
3-ий шаг



4-ый шаг

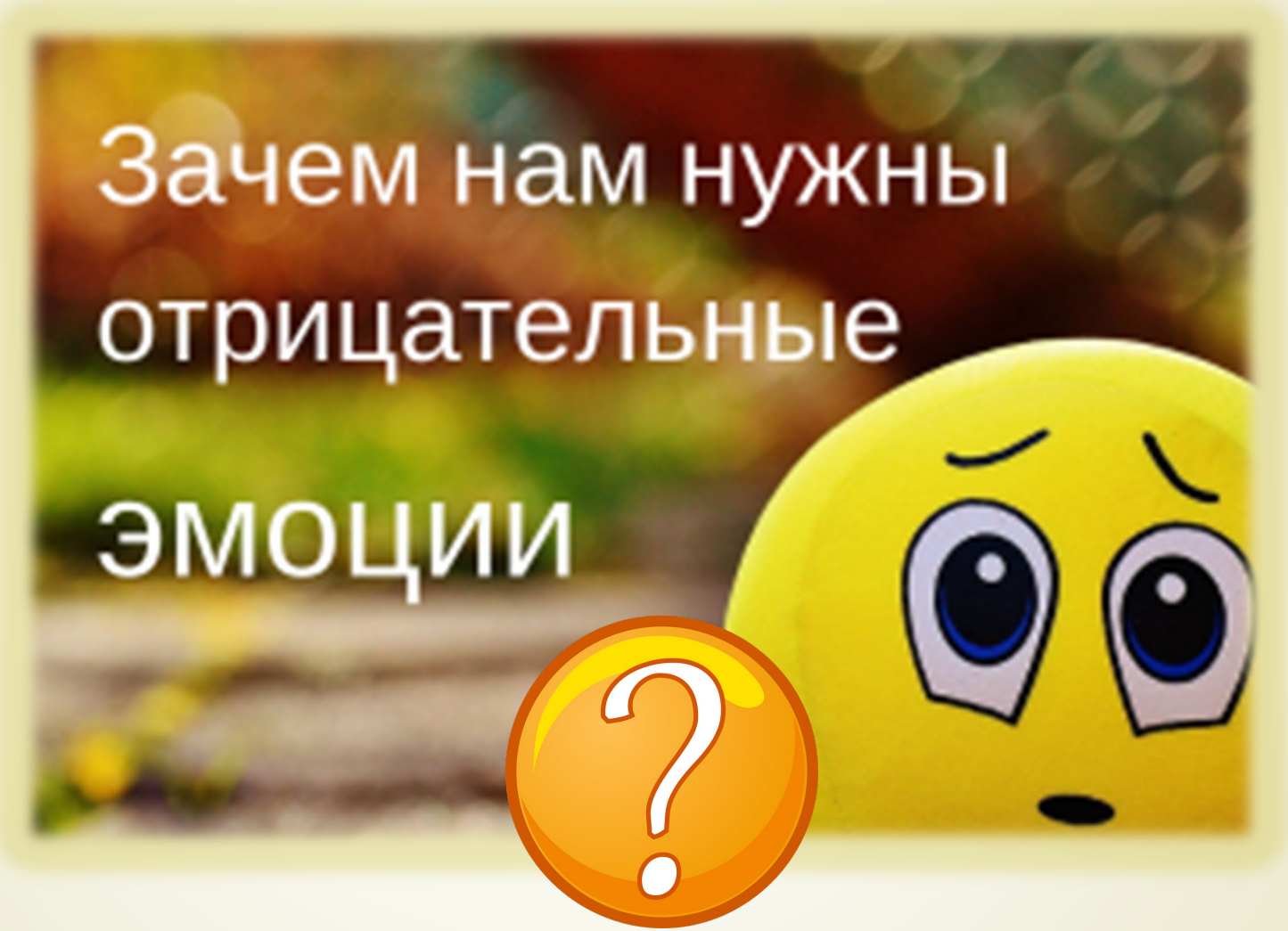


5-ый шаг



Радость - напомнит, что для нас действительно важно.

Доверие - это открытые, положительные взаимоотношения между людьми.


Зачем нам нужны
отрицательные
эмоции

Гнев предупреждает о том, что «что-то» **требует** твоего **особого внимания.**

Злость – не то же самое, что агрессивное поведение, ненависть или насилие.

Злость «активирует» аналитическое мышление.

Страх — позволяет уберечься от опасности, усиливает внимание и быстроту реакции.

« Управление отрицательными эмоциями »

« Поддержка »

Общероссийский единый телефон доверия (круглосуточно) **8-800-2000-122**

Городская служба **экстренной психологической** помощи

« Телефон Доверия » 204-90-95 ежедневно **с 14-00ч. до 8-00ч.**