




**Сегодня отличный день,
чтобы изменить жизнь к
лучшему**



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. Никого не сравниваем, не оцениваем, не критикуем.
4. Вместо «Ты - высказывания» используем «Я – высказывание», то есть говорим от первого лица.



«Я – высказывание» – это способ сообщить другим людям о своих чувствах, не прибегая при этом к обвинениям или негативным высказываниям.

Я чувствую _____, когда _____, потому что _____. Мне хотелось бы _____.

Примеры

«Ты – высказывание»: «Замолчи! Ты не слушаешь меня!»

«Я - высказывание»: «Мне неприятно, когда меня перебивают. Мне тогда кажется, что меня не уважают. Мне будет приятно, если ты выслушаешь меня до конца».

«Ты - высказывание»: «Ты меня бесишь!»

«Я – высказывание»: «Я злюсь, когда на меня повышают голос, потому что я пугаюсь и стараюсь защититься. В следующий раз, пожалуйста, давай говорить спокойно и не переходить на крик».



Кто я в этом мире?

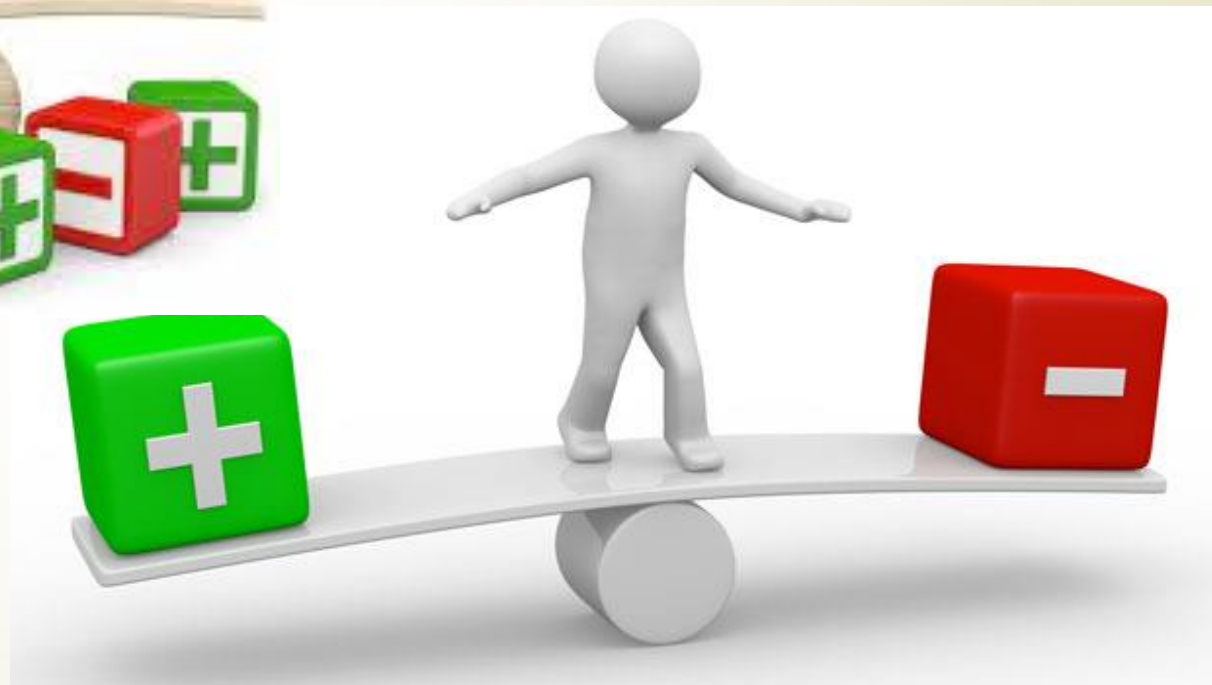
Какова моя роль?

Что я могу, хочу?

Какие у меня возможности?

Каково мое предназначение?

Мои сильные и слабые стороны



Мои ресурсы

ДРУЗЬЯ...

- Я ценю их за ...
- Я доверяю им, потому что ...

Я – ...

Мои позитивные
качества...

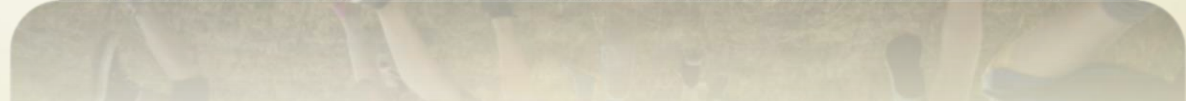
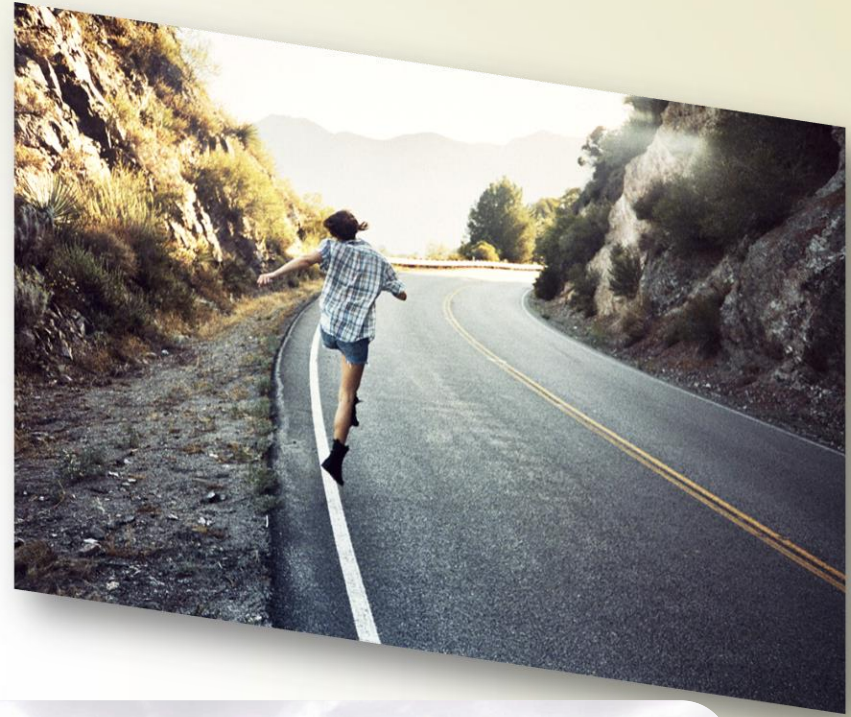
СЕМЬЯ / ДРУГИЕ ВЗРОСЛЫЕ


1. Я ценю их за ...
2. Я доверяю им, потому что ...

**ЕСЛИ
ТРУДНО -
ПРОСТО
ПОЗВОНИ!**

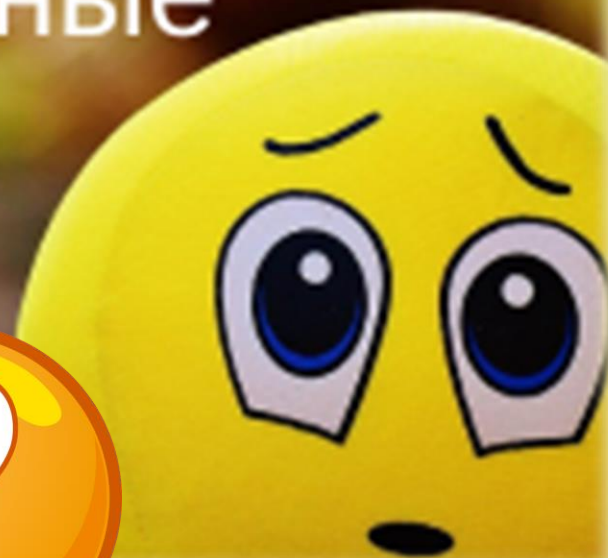


8-800-2000-1222



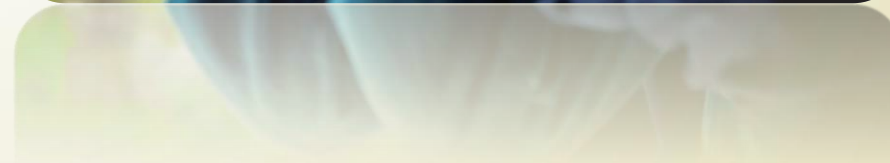


Зачем нам нужны
отрицательные
ЭМОЦИИ





**Грусть —
соединиться с теми,
кого любим**





Гнев предупреждает о том, что «что-то» требует от нас особого внимания.



Злость мотивирует на победу или поиск справедливости, если нас обманули, поступили с нами непорядочно.

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





Как ты реагируешь на свое беспокойство?

▶ Психологические:

Трудности с концентрацией внимания.

Повторяющиеся негативные мысли.

Навязчивые представления худшего варианта развития ситуации.

▶ Физические:

Трудности усидеть на месте.

Учащенное сердцебиение.


Неприятные ощущения в животе.

Дрожь в руках или теле.

Головокружение, бессонница, влажные ладони, напряжение в мышцах.

« Управление отрицательными ЭМОЦИЯМИ »





Что помогает тебе справляться с беспокойством, тревогой, страхом, отчаянием лучше всего?

- ▶ Разговор с другом или близкими людьми, кому доверяю.
- ▶ Прогулка.
- ▶ Рисование.
- ▶ Уединение и молчание.
- ▶ Физические упражнения.
- ▶ Глубокое дыхание.
- ▶ Пение или крик.
- ▶ Отвлечься на музыку или интересный фильм.
- ▶ Разговор с самим собой. Полезные мысли. **Пожелание самому себе.**

ФОРМУЛЫ ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ

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



« Вторая сторона медали »



« Проблема как друг »



« Незамеченный ресурс »



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

« Незамеченный ресурс »



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.

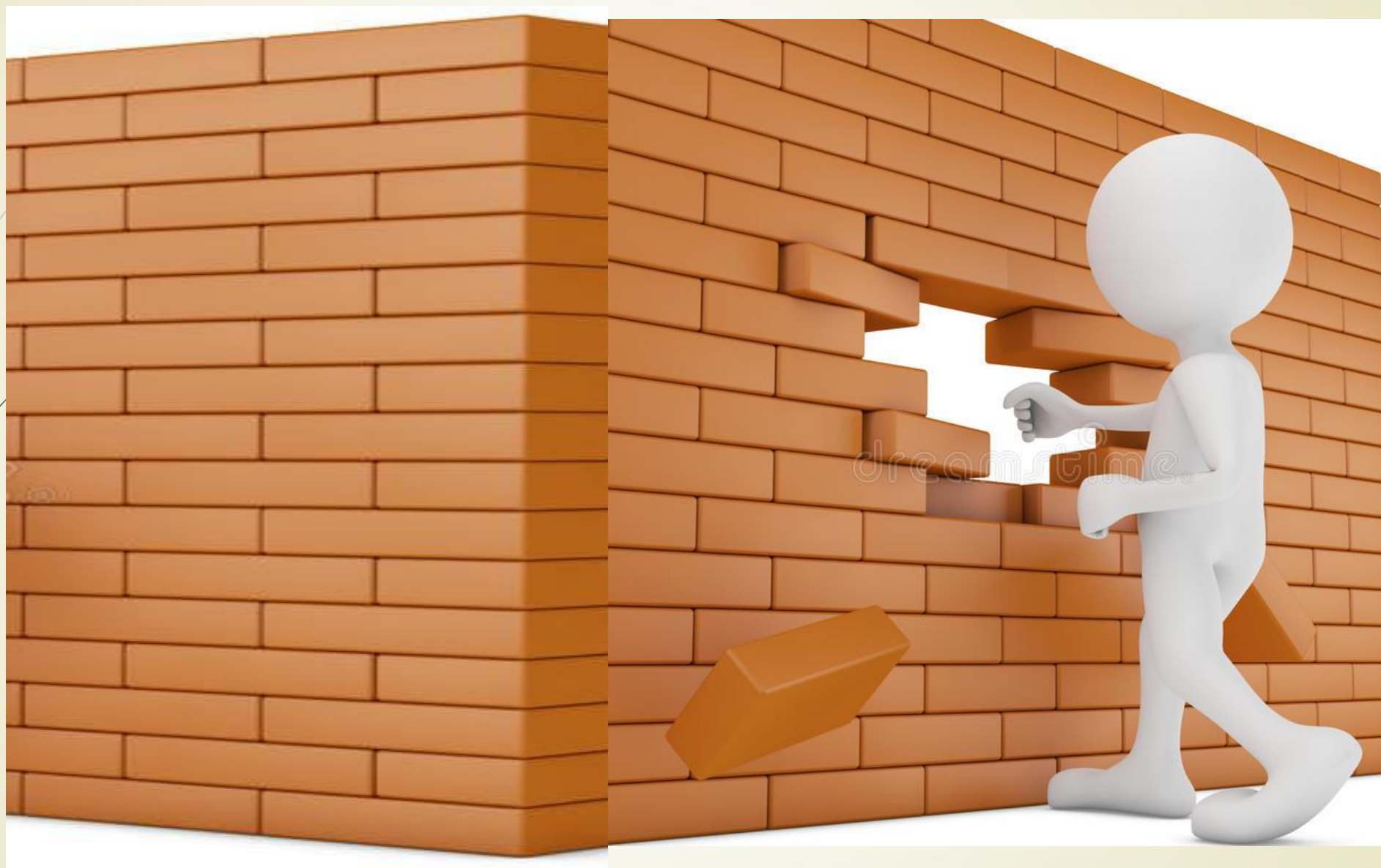


Алексей Бугаев, один из молодых спортсменов, входящих в топ "Самые знаменитые паралимпийцы России". Признание парень получил на играх в Сочи, где выиграл золото в слаломе и супер-комбинации (горные лыжи).

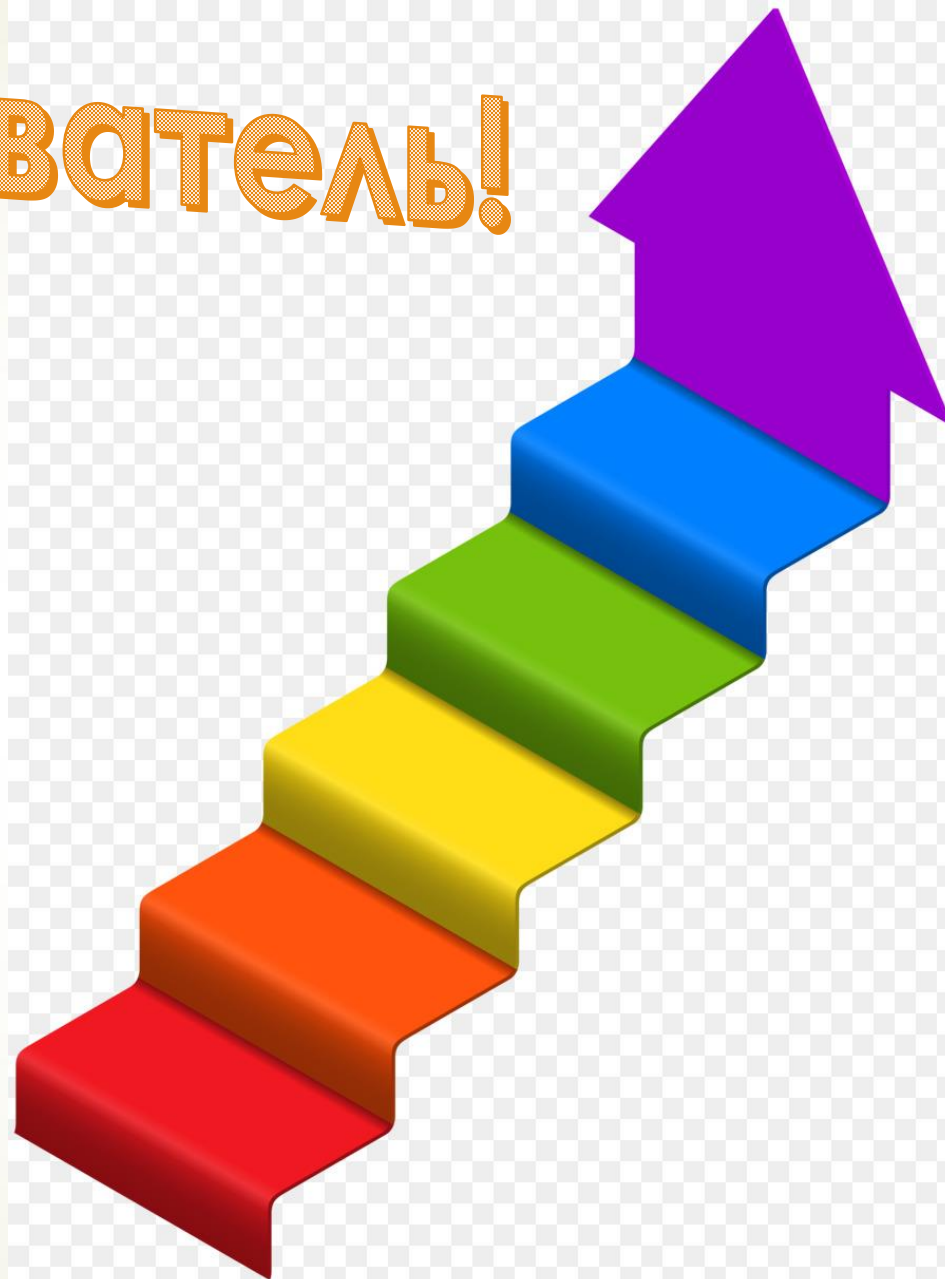


**Это ярчайший пример
того, что в жизни
возможно все!**

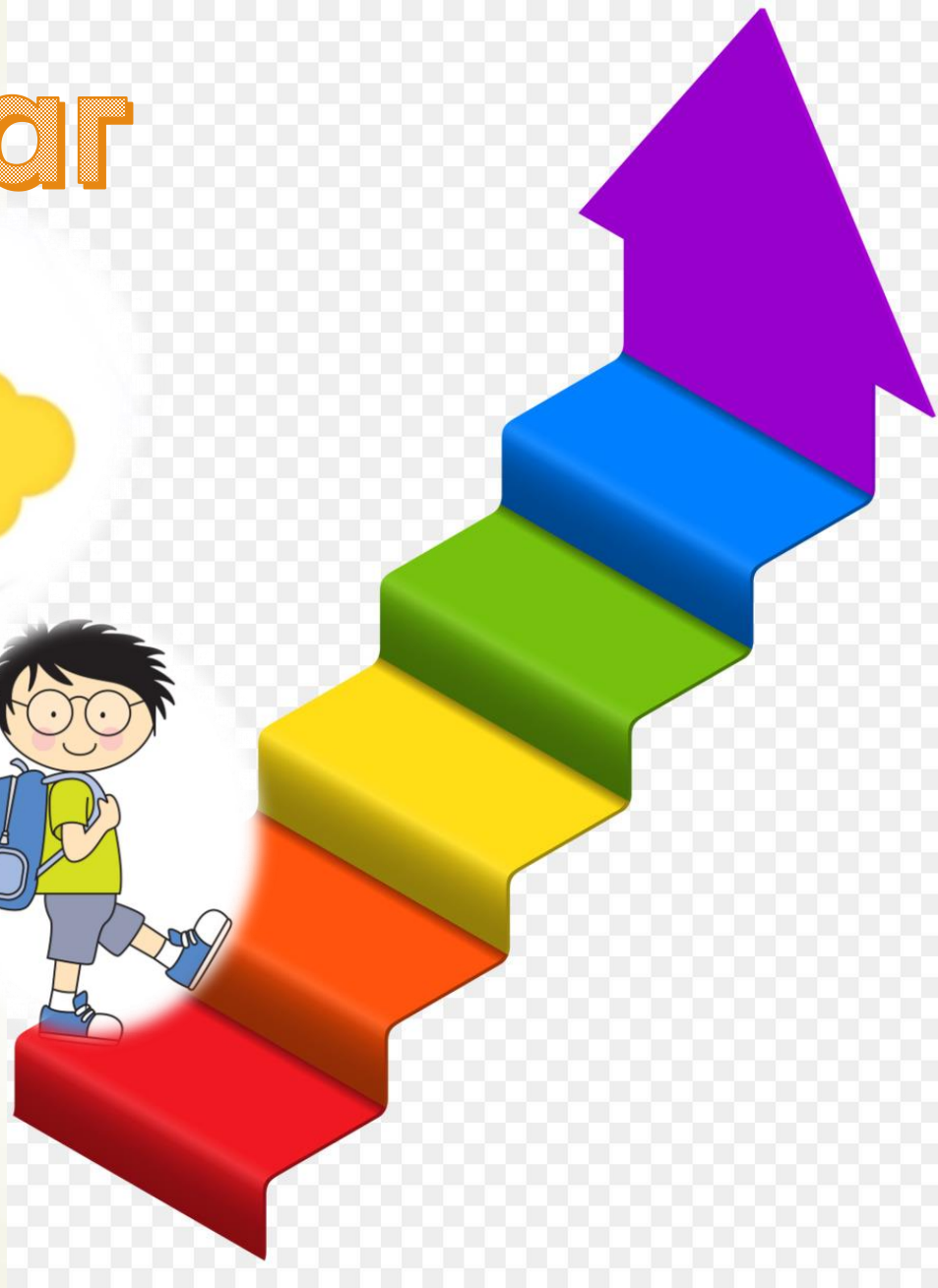
« Маленькие кирпичики большой стены »



Я – исследователь!



1-ый шаг



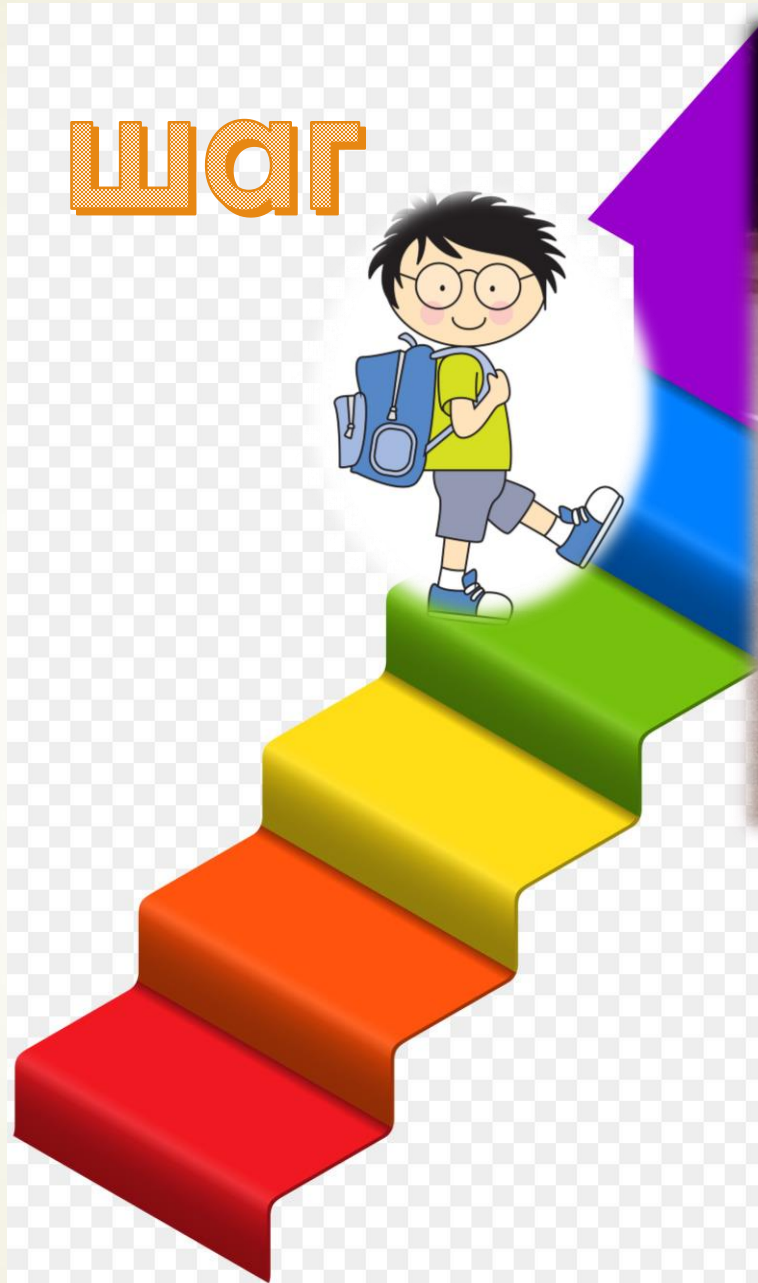
2-ой шаг



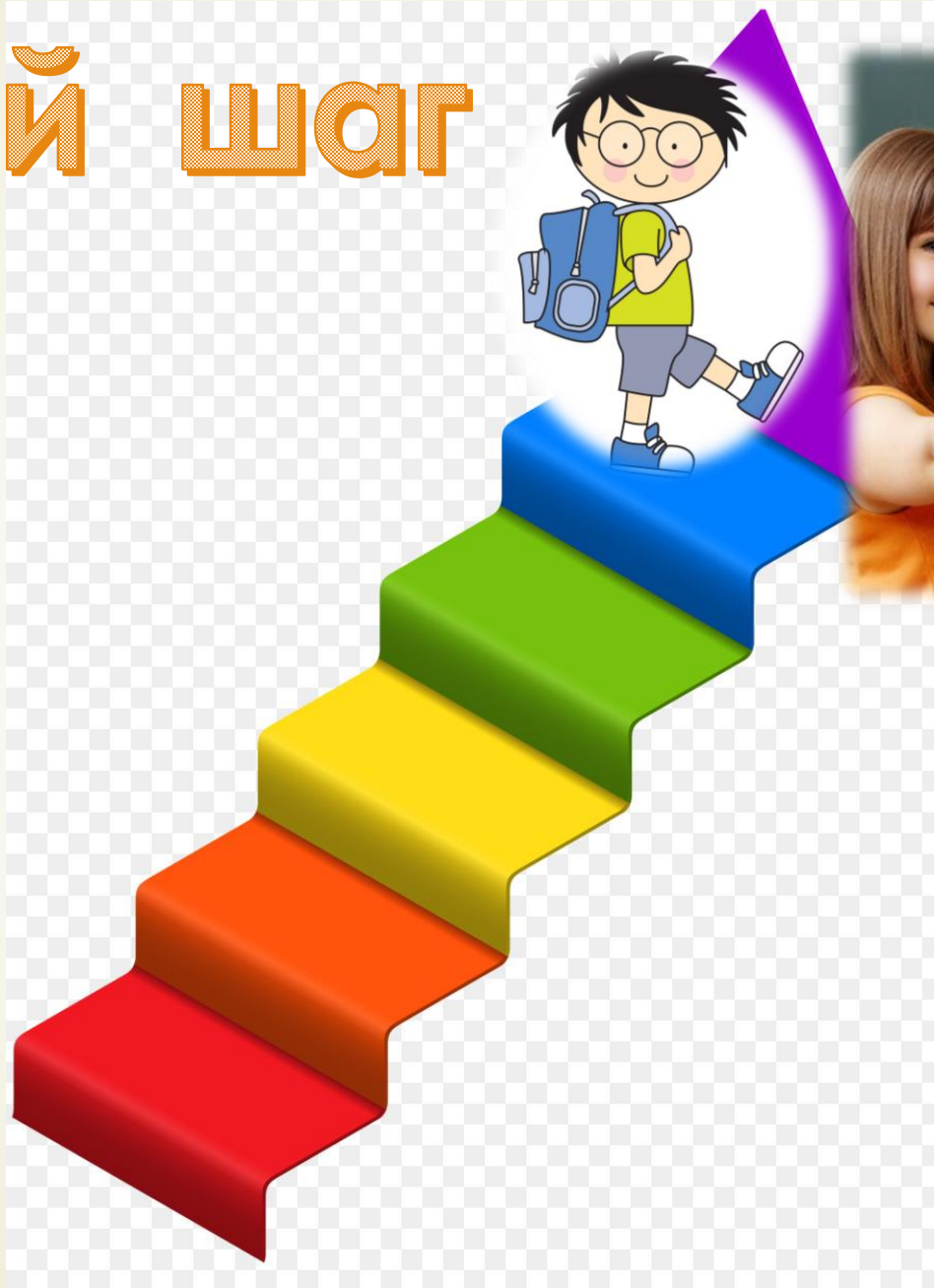
3-ий шаг



4-ый шаг



5-ый шаг





1. Общероссийский единый телефон доверия (круглосуточно)

Телефон: **8-800-2000-122**

2. Городской центр образования и здоровья «Магистр». Оказание консультативной психологической помощи детям, подросткам и их родителям.

Телефон: **304-71-24** (добавочный номер **610 #**)

3. Городская служба экстренной психологической помощи «Телефон Доверия» ежедневно с 14-00ч. до 8-00ч.

Телефон: **276-35-16; 204-90-95**

4. Городской центр психолого-педагогической поддержки молодёжи «Родник».

Телефон: **276-02-11**

1. Единый справочный центр ОНЛАЙН консультирования

Телефон: **206-38-84**



Обратная связь (выводы/рефлексия)

- ▶ Ребята, что для вас сегодня было полезно и интересно?
(устно или письменно)
- 