

Мой выбор

Педагог-психолог МБОУ
«Гимназия №31»

Банникова С.В.



КТО я?

Напиши на карточке 3 факта о себе, но не подписывай его

Через 2 минуты все листочки сдаются в нашу корзину, я прочитаю каждую карточку, а вы попробуйте угадать, кто это написал

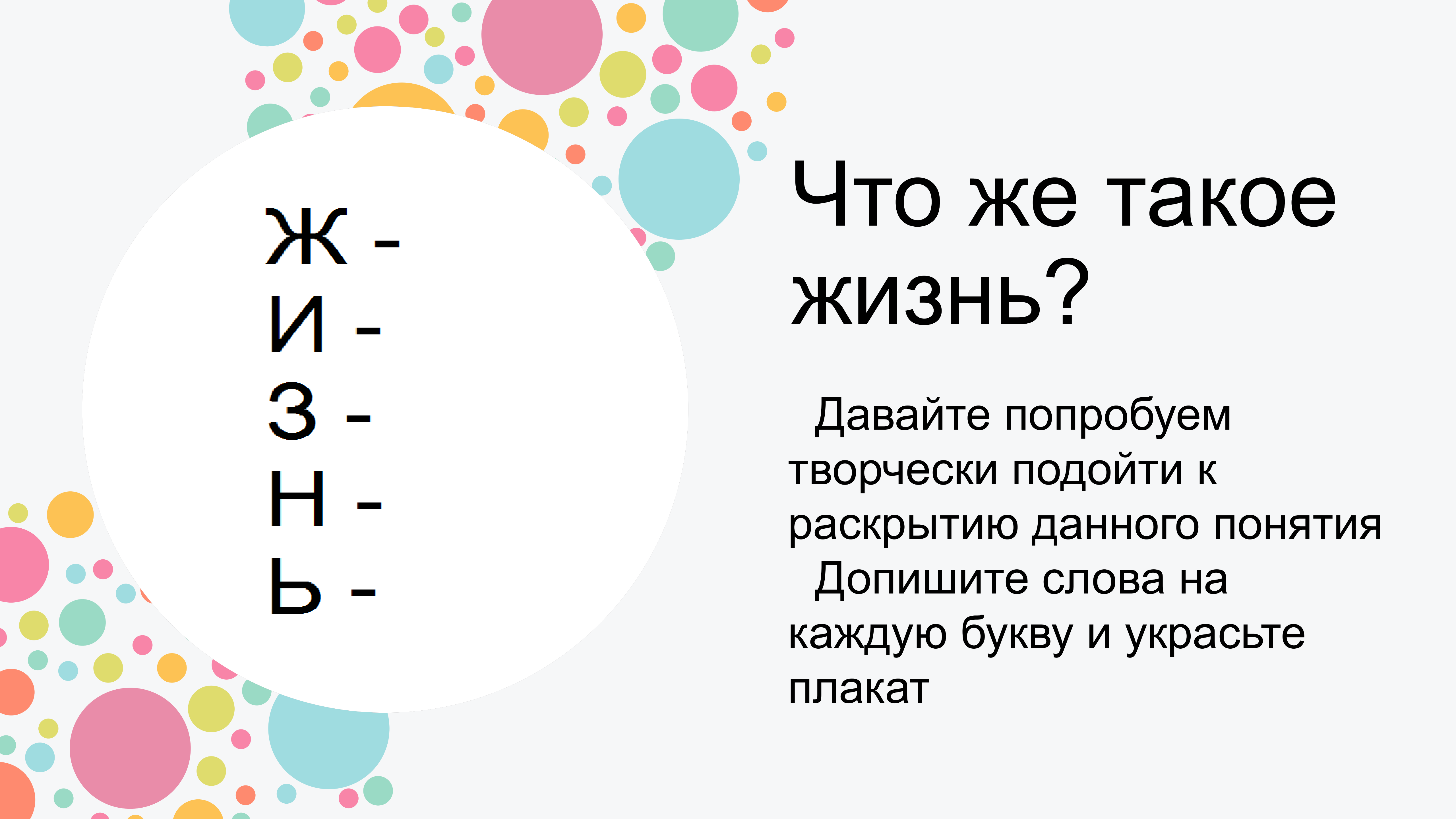


Время размышлений

Что для каждого человека является самым ценным и дорогим?

Часто вместо того, чтобы радоваться и быть благодарным за то, что есть у человека, он считает - это само собой разумеющееся, и грустит о том, чего у него нет. А получив желаемое, не успев порадоваться, грустит о следующем.

Вспомните, часто ли вы задумываетесь о том, что ваша жизнь несовершенна?



Ж -
И -
З -
Н -
Ь -

Что же такое ЖИЗНЬ?

Давайте попробуем
творчески подойти к
раскрытию данного понятия
Допишите слова на
каждую букву и украсьте
плакат

**Жизнь не зебра из чёрных и белых полос,
а шахматная доска.
Здесь всё зависит от твоего хода!**



Стратегии выхода из кризисных ситуаций

Мы стараемся,
боремся, занимаем
активную жизненную
позицию

ПРЕОБРАЗОВАНИЕ

ПРИСПОСОБЛЕНИЕ

Плывём по течению

ПОИСК ЗАЩИТЫ

САМОРАЗРУШЕНИЕ

Алкоголизм,
наркомания, суицид

Ищем защиту у других
людей или у себя

Какой тип стратегии ты выберешь в ситуации : «Ссора с другом (подругой)»





Ты нашел способ коммуникации с ним. Во время разговора вы обсудили конфликт, вы получили сведения о том, что делает вашу дружбу менее привлекательной. После разговора вы решили прогуляться и эта прогулка принесла вам очень много положительных эмоций.

Ты совсем не жалеешь о том, что сделал первый шаг, т.к. этот поступок сохранил тебе друга





Ты ненамерен идти на примирение первым. Ведь твои чувства тоже были задеты!

Ты решил просто подождать пока друг сам с тобой свяжется. Ты точно уверен в том, что это когда-нибудь произойдет, а пока..ты можешь заняться своими делами в одиночестве.

После выходных вы с другом случайно столкнулись в школе, на несколько секунд вы задержались, но никто из вас не решился заговорить первым.

И каждый пошел своей дорогой, оставив за спиной все приятные воспоминания, веселые прогулки и слова поддержки, которые раньше вы говорили друг другу



Какой тип стратегии ты выберешь в ситуации:
«Продолжительный конфликт с родителями»





Т.к. твой конфликт с родителями длится уже более 2 недель, ты решил обсудить эту ситуацию с друзьями. Ты рассказал чем тебя обижают слова родителей, и о том, почему ты не хочешь проводить время вместе с ними. Друзей не удивил твой рассказ, но они выразили сочувствие. Сказали, что у них тоже бывают такие ссоры с родителями, но рано или поздно родители все равно уступают им.

Друзья предложили тебе подождать, пока родители сами не извинятся перед тобой. Но тебе их совет совсем не приносит удовольствия, ведь каждый день когда ты приходишь домой, тебе хочется рассказать родителям как прошел твой день, поделиться своими успехами, обнять их и почувствовать себя абсолютно счастливым. Но вместо этого ты сидишь один в своей комнате, а на просьбу мамы поужинать вместе на кухне - не реагируешь, что вызывает еще большее напряжение между вами



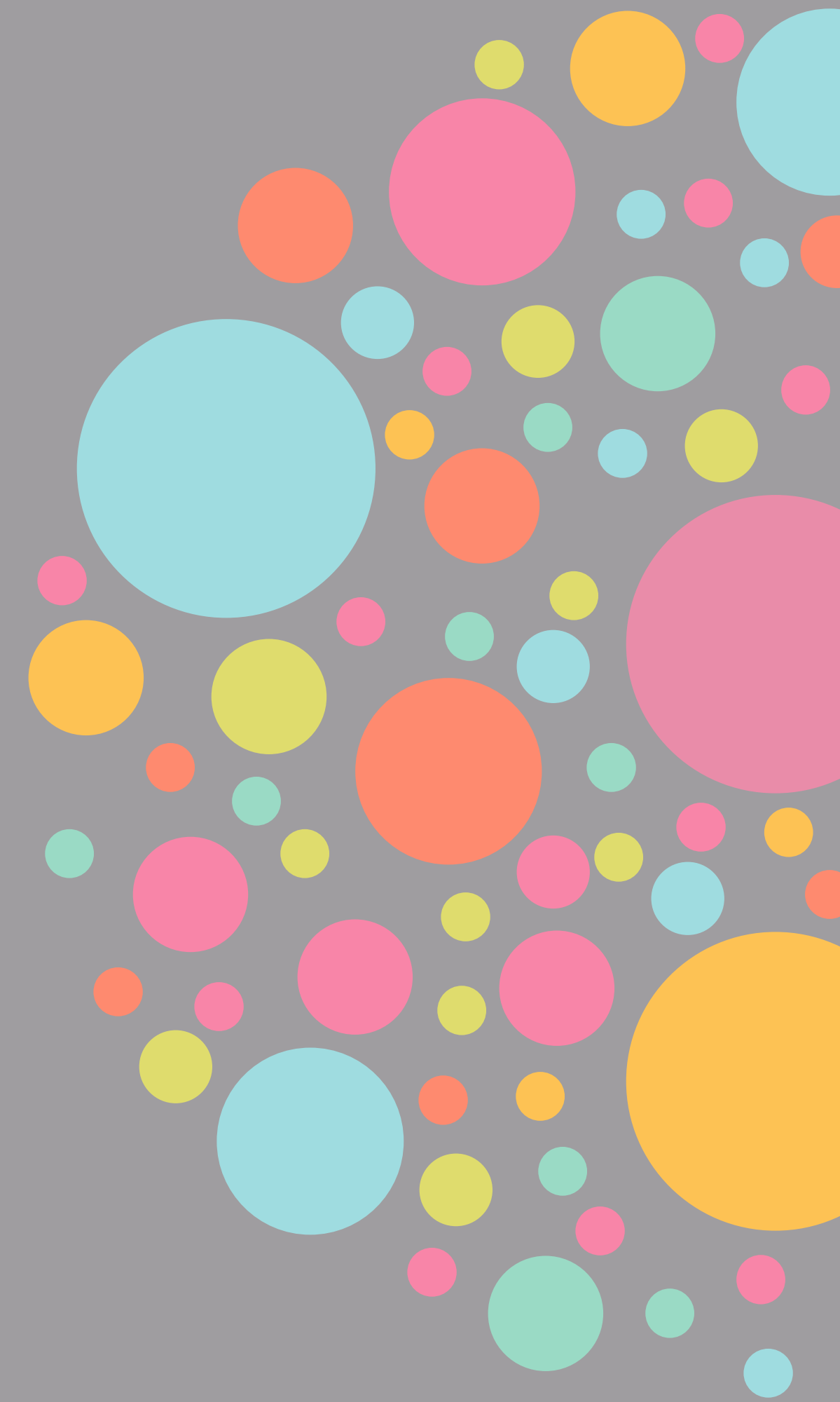


Вечером, когда все были дома, ты сел за стол ужинать с родителями. И стал рассказывать о своих успехах в школе, спросил как дела у мамы и папы на работе. После недолгого обсуждения вы решили обговорить конфликт, что случился недавно. Ты объяснил родителям, почему во время той ситуации ты накричал на маму, рассказал какие эмоции были у тебя, и еще добавил, что в последнее время ты часто злишься. А некоторые поступки родителей заставляют чувствовать себя еще хуже. Тебе было немного страшно и неловко рассказывать, такие подробности о себе. Но ты об этом впоследствии не пожалел. Родители сказали, что понимают тебя. Они очень ценят этот разговор и хотят, что бы между вами было доверие. Мама и папа прислушались, ты стал чувствовать, что можешь рассказать им обо всём. Ваши отношения стали крепче, ведь вместо обид, вы выбираете обсуждение



Человек, который живет
полноценной жизнью,
сталкивается с
трудностями.

Поэтому важно научиться
мыслить позитивно – уметь
находить в любой ситуации
повод для радости,
анализировать почему это
произошло, и делать
выводы



Попробуй найти ПОЗИТИВНЫЕ стороны

- 1 Сделал глупую ошибку на уроке и все смеялись
- 2 Родители не разрешили пойти гулять
- 3 Сломался компьютер
- 4 Получил низкую оценку за контрольную работу



Советы для развития ПОЗИТИВНОГО мышления

- 1 Чаще улыбайтесь
- 2 Отпускайте прошлое
- 3 Слушайте оптимистичную музыку
- 4 Анализируйте
- 5 Делайте что-то для других людей

- Какой вывод для себя вы сделали после занятия?
- Что узнали нового?



8-800-2000-123



**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ**

ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

**Спасибо за
внимание!**