

Встреча с психологом



«Я учусь управлять собой»

Воронина Светлана Анатольевна

Упражнение «Мое сильное качество»



alamy stock photo

РАИРЕА
www.alamy.com



Основные свойства характера человека

- **Цельность** - единство слова и дела, воля и целеустремленность, верность долгу и идеалу.
(идеал, к чему мы стремимся)
- **Сила характера** - способность достигать поставленной цели, умение преодолевать трудности, активность деятельности, умение отстаивать убеждения.
- **Слабость характера** - трусость, малодушие, неуверенность в себе, бездеятельность.

страх

- самое большое препятствие

пасть
духом

- самая большая ошибка

лжец

- самый опасный человек

зависть

- самое коварное чувство

простить

- самый красивый и
человечный поступок

улыбка

- самая лучшая защита

вера в лучшее - самая мощная
сила

«Самая главная роскошь на земле – это роскошь человеческого общения»

Антуан де Сент Экзюпери

- Ребята, в чем значимость общения?
- Как отсутствие общения может повлиять на человека, его физическое и психическое состояние?
- Может ли интернет заменить живое общение?

ФАКТОРЫ ЗАЩИТЫ

ОТ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ РАССТРОЙСТВ

Когнитивный стиль и личность

- Чувство собственной значимости
- Уверенность в себе, своем поведении и достижениях
- Обращение за помощью при возникновении трудностей
- Обращение за советом при необходимости делать важный выбор
- Открытость в отношении опыта и решений других людей
- Открытость к обучению

Семейная ситуация

- Хорошие отношения внутри семьи
- Поддержка семьи
- Преданность и последовательность родителей

Окружение

- Правильная диета и режим сна
- Дневной свет
- Физические упражнения
- Окружение без табакокурения и наркозависимости

Эмоциональные взлёты и падения под названием ЖИЗНЬ!



**ЛЮДИ РЕАГИРУЮТ
ПО-РАЗНОМУ НА
СВОИ ПРОБЛЕМЫ**

Начинают грустить

Употребляют наркотики

Пьют алкоголь

Свирепеют

Злятся

Говорят с другом

Запугивают других

Слишком мало спят

Слишком много спят

Записывают все в дневник

Играют в компьютерные игры

???

Прогуливают школу

Слушают музыку

Слишком много едят

Слишком мало едят

Скрывают эмоции

Проводите время с людьми, с которыми Вам нравится находиться

Посмотрите на проблемы со стороны и постарайтесь подумать о том, как их решить

Повеселиться и посмеяться - хороший способ снять напряжение и почувствовать себя лучше

Делайте чаще то, что у вас хорошо получается, и то, что заставляет Вас чувствовать себя счастливее

Сконцентрируйтесь на том, что у вас лучше всего получается и занимайтесь этим настолько часто, как только сможете

Обязательно находите время каждый день, чтобы делать то, что Вы любите

Некоторые вещи Вы не можете контролировать, и Вы не можете рассчитывать на то, что жизнь всегда будет относиться к Вам хорошо. Но вы можете завести себе привычку относиться к себе хорошо.

Будьте добры к себе!

Время от времени школа становится неприятной или трудной для большинства людей

Чем раньше Вы постараетесь разрешить Ваши проблемы, тем больше шансов на хороший результат

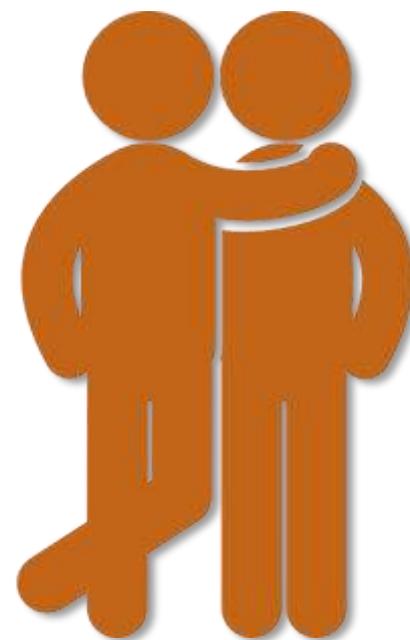


Обратитесь за советом к друзьям или одноклассникам, которые, возможно, испытывали подобные трудности в прошлом.

Что мне делать, если у меня есть проблемы со школьными заданиями?

Попросите помощи как можно быстрее у одноклассника, учителя или кого-то еще, кто работает в школе, у репетитора, члена семьи или друга

Рассказывая другим о том, как Вы себя чувствуете, как правило, Вы уменьшаете проблемы и их становится легче решить. Разговор с кем-то еще может действительно помочь вам почувствовать себя лучше.





Регулярный
сон



Правильные
привычки
питания



Дневной
свет



Регулярная
физическая
активность

ЛЕГКИЕ ПОВСЕДНЕВНЫЕ ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ВЫ
МОЖЕТЕ ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЛУЧШЕ

Не одежда красит человека,
а его добрые
дела!



«Дерево сильно
корнями, а
человек
трудом.»

Упражнение «Я могу...»