

Здравствуй!

В условиях дистанционного обучения наши встречи будут проходить таким образом

Если будет необходима консультация или помощь по выполнению упражнений, ты можешь связаться со мной по эл. почте - pix3@list.ru - и оставить свой номер для связи.

Можно договориться о консультации через классного руководителя.

Я даю тебе 3 упражнения до 13 апреля 2020, их не нужно делать сразу, их нужно выполнять через день или через 2, но не позднее.

Если ты чувствуешь тревогу, из-за того, что приходится сидеть дома и ты мало видишься с друзьями, то в помощь тебе будут упражнения на снижение напряжения. (они отправлены тебе отдельным письмом – называются Работа с тревогой.

Чтобы не чувствовать напряжение, сидя дома, надо постараться заняться делами, слушать музыку, научиться чему-то новому.

Упражнения на выполнение

Преодоление стрессов

Упражнение «Плюсы и минусы карантина для тебя»

Описание упражнения. Подумай и напиши, что плохого и что хорошего дает тебе карантин.

?Посмотри, сколько плохих моментов найдены в карантине.

?Сколько хороших моментов?

?Как ты думаешь, почему у тебя преобладают хорошие или плохие моменты?

Главная мысль упражнения – в большинстве моментов присутствуют положительные, и отрицательные стороны. Все зависит от того, как ты настроен – на + или на – (оптимист или пессимист. Но часто мы замечаем лишь что-то одно, особенно тяжело разглядеть положительные стороны в отрицательных событиях.

Как это преодолеть можно преодолеть? Что тебе помогает в этом? Подумай над этими вопросами.

Для лучшего эффекта я предложу тебе сравнить минусы карантина с чем-то очень серьезным – например с землетрясением или наводнением.

Или можно подумать, что сейчас появилось свободное время для любимых занятий.

Упражнение «Через три года»

Описание упражнения.

Составь список наиболее важных дел, занимающих тебя в этом месяце, четверти, проблем, над решением которых ты думаешь

Запиши эти проблемы - 3–5 проблем

А теперь представь, что ты стал старше на три года, и подумай об этих делах и проблемах «задним числом» – словно с тех пор уже прошло три года(то сейчас не 2020,а 2023 год).

Раздумывая над этим, надо ответить на следующие вопросы.

Что именно вы сможете вспомнить об этой проблеме?

Как она влияет вашу жизнь теперь, по прошествии трех лет?

Если бы такая проблема сейчас встала перед вами, то как бы вы стали ее решать?

Главная мысль упражнения. Упражнение позволяет взглянуть на проблемы более широко, сопоставив их с собственным будущим.

Кроме того, оно дает тебе повод задуматься, что для тебя действительно важно, а о чем, кажущемся сейчас таким важным, через несколько лет ты даже не вспомнишь.

Упражнение «Лестница достижений»

Описание упражнения.

Подумай о какой-либо цели, чего бы ты хотел достичь в течение ближайшего года, и кратко записать ее.

После этого они рисуют на листе бумаги формата А4 лесенку из 6 ступенек.

Нижняя ступенька обозначает состояние, когда эта цель совершенно не достигнута, верхняя – когда она осуществлена полностью.

После этого подумай, на какой ступеньке достижения цели ты находишься в настоящий момент, и запиши 2-3 причины почему.

Подумай, что конкретно нужно сделать, чтобы подняться в достижении цели на одну ступеньку выше?

Главная мысль упражнения. учишься ставить цели, конкретизировать желания, разбить достижение результата на этапы и облегчить достижение цели.

Спасибо тебе за работу!

Жду твоих отзывов по упражнениям на морю почту pix3@list.ru

Раиса Алексеевна