

МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ

Психологический тренинг «Моя стратегия успеха»

Дорогой друг! Приняв участия в онлайн-тренинге «Моя стратегия успеха», ты сможешь:

- поверить в себя и в свои силы;
- узнать как справиться с тревожностью;
- овладеть навыками стрессоустойчивости.

Шаг	Инструкция для учащихся
1	Теоретический блок Рекомендую тебе посмотреть видеоролики по мотивации по этим ссылкам: https://www.youtube.com/watch?v=rUdR6sE-DMQ https://www.youtube.com/watch?v=iVDmCvG5kg8
2	Диагностический блок По этой ссылке ты можешь пройти диагностику при помощи методики К. Шрайнер, которая позволяет развить наблюдательность к стрессовым признакам, осуществить самооценку частоты их проявления и степень подверженности негативным последствиям стресса. https://onlinetestpad.com/ru/testview/198987-diagnostika-sostoyaniya-stressa-k-shrajner В случае возникновения вопросов при прохождении теста или интерпретации его результатов, ты можешь отправить свой результат на электронную почту педагога-психолога: www.spps7605@gmail.com, и тебе обязательно ответят.
3	Практический блок Ознакомься с <u>простыми приёмами для снятия напряжения</u>. Они помогут тебе расслабиться и поднять настроение: «Лимон» Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя. «Сосулька» Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы – сосулька. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1-2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабьте постепенно

кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

«Воздушный шар»

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнения до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

«Приседания»

При сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20-30 приседаний.

«Прыжки»

При сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 15-20 прыжков на месте.

Упражнение «Ладонка моей тревоги»

Обведи на листе бумаги свою ладонь. Напиши на каждом пальчике то, что тебя волнует либо раздражает. Затем, возьми свою «Ладонку тревоги» скомкай, порви и выбрось, таким образом ты освободился от всего, что тебя волновало и тревожило.

Упражнение «Давай порисуем!»

Давай немного порисуем. Попробуй закрыть глаза и представить свою тревогу. Смелее! Фантазируй! Получилось? А теперь изобрази то, что ты представил на листе бумаги. Затем, попробуй добавить детали так, чтобы твоя тревога превратилась в милое создание, или в то, что вызвало бы у тебя улыбку! Жду фото твоего шедевра на электронную почту www.sppss7605@gmail.com.

Техника «Накачка уверенностью»

Подберите цвет, который ассоциируется у вас с уверенностью. И мысленно «прокачайте» им все свое тело: каждую клеточку, каждую мышцу, каждый нерв. У каждого из нас есть и своя «музыка уверенности»: для кого-то подойдет военный марш, кому-то больше по душе классика или рок-музыка.

Техника «Символ уверенности»

Какой предмет, дерево или животное вы бы захотели сделать символом своей уверенности? Это может быть что угодно: огромная, мощная сосна, свирепый медведь, покрытый броней танк, суровая скала, которую разбиваются морские волны... Постарайтесь во всех подробностях

	увидеть этот символ своим мысленным взором. А затем – слейтесь с ним! Станьте таким же сильным, гибким, мощным и насладитесь этим ощущением. Не забывай, ты можешь задать любой вопрос по данной теме, отправив его на электронную почту: www.sppss7605@gmail.com.
4	Рекомендации По этой ссылке ты сможешь прочесть рекомендации психолога, которые помогут тебе справиться с тревожностью: https://grodnnews.by/news/obrazovanie/sovety_psikhologov_kak_vypuskniku_p_reodolet_stress_pered_ekzamenami_a_roditelyam_okazat_podderzhku.html А перейдя по этой ссылке, ты сможешь узнать 12 основных способов управления стрессом (тревогой): https://youtu.be/G89ViyenUIE
5	Заключительный этап <u>Аутотренинг на расслабление:</u> Пройдя по этой ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=ZF2edUn-7tg&t=496s, ты сможешь пройти аутотренинг для успокоения нервной системы. <u>Упражнение «Цветок настроения»:</u> Нарисуй цветок с лепестками. Раскрась этот цветок в тех цветах, которые ассоциируются у тебя с пройденным онлайн-тренингом. Преобладание светлых и ярких тонов указывает на твоё позитивное эмоциональное состояние. Выполненное задание отправь педагогу-психологу (www.sppss7605@gmail.com). Педагог-психолог обязательно тебе ответит.

СПАСИБО ЗА РАБОТУ!

Хорошего и продуктивного дня!

Верь в себя и у тебя обязательно всё получится!

