

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Сосновская средняя общеобразовательная школа №2

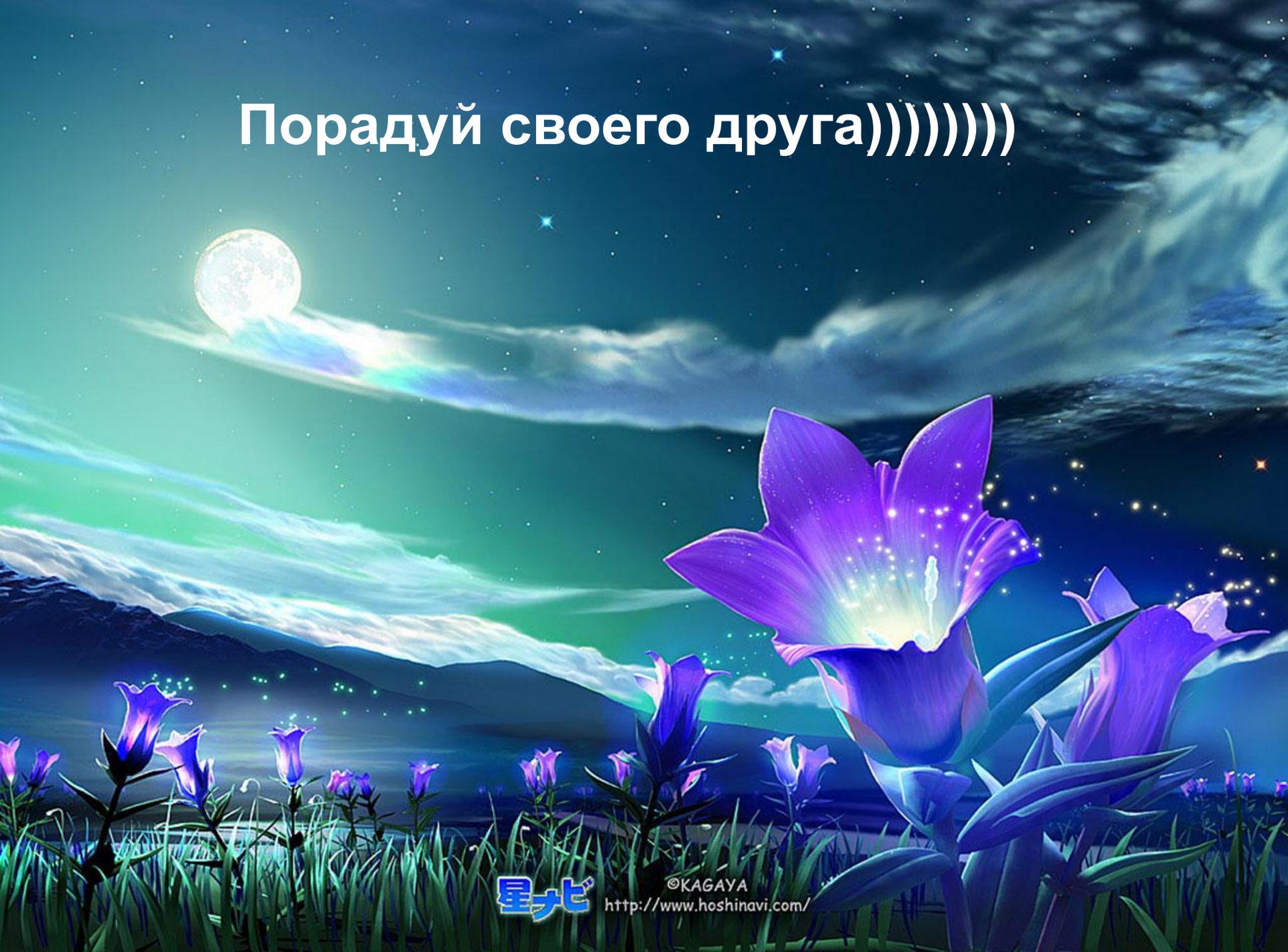
*тренинг*  
**«Все в твоих руках»**

Составила: Лизякина Ирина Константиновна

# *Правила тренинга :*

- Искренность**
- Активность**
- Открытость**
- Не перебиваем**
- Можем дополнять**
- Помогаем любому в сложной ситуации**

Порадуй своего друга)))))))))



星ナビ

©KAGAYA

<http://www.hoshinavi.com/>

Нажимаю кнопку «стоп»  
Абсолют сойдется в точке.  
Распадается полёт....  
Километры лягут в строчки..  
И .....

Оскалится душа,  
Микрокосмос свой теряя...  
А я буду умирать,  
На осколках псевдораю...  
И теперь , с объятий ада,  
Я прошу тебя: не надо...



**91% ВИЧ – инфицированных –  
НАРКОМАНЫ**

**К окончанию школы 40% детей  
пробовали наркотики;  
«сидят на игле» – 9% мальчиков и 5%  
девочек;**

**1 наркоман за год втягивает в  
порочный круг до 4 человек**

.....

**Печально?.....**

*6 СЕКУНД.*

*прошло 18 секунд...*

**3 человека  
заразились ВИЧ**

*Может быть в отсутствии цели?*



# Человеческие стремления

- ❖ **Хорошее образование**
- ❖ **Хорошая работа и карьера**
- ❖ **Счастливая семья**
- ❖ **Слава**
- ❖ **Деньги, богатство**
- ❖ **Дружба**
- ❖ **Достижения в искусстве, музыке и спорте**
- ❖ **Уважение и восхищение окружающих**
- ❖ **Наука как познание нового**
- ❖ **Хорошее здоровье**
- ❖ **Уверенность в себе и самоуважение**
- ❖ **Хорошая пища**
- ❖ **Красивая еда, ювелирные украшения**
- ❖ **Власть и положение**
- ❖ **Хороший дом, квартира**
- ❖ **Сохранение жизни и природы на земле**
- ❖ **Счастье близких людей**
- ❖ **Благополучие государства**





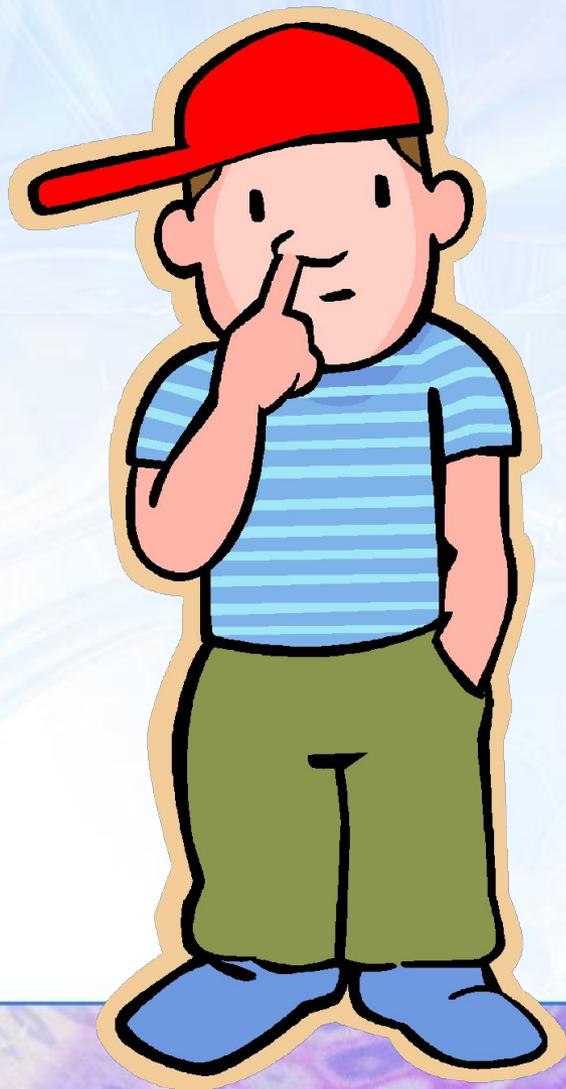
КАПИТВА.РУ

*саморазвитие*



**саморазрушение**

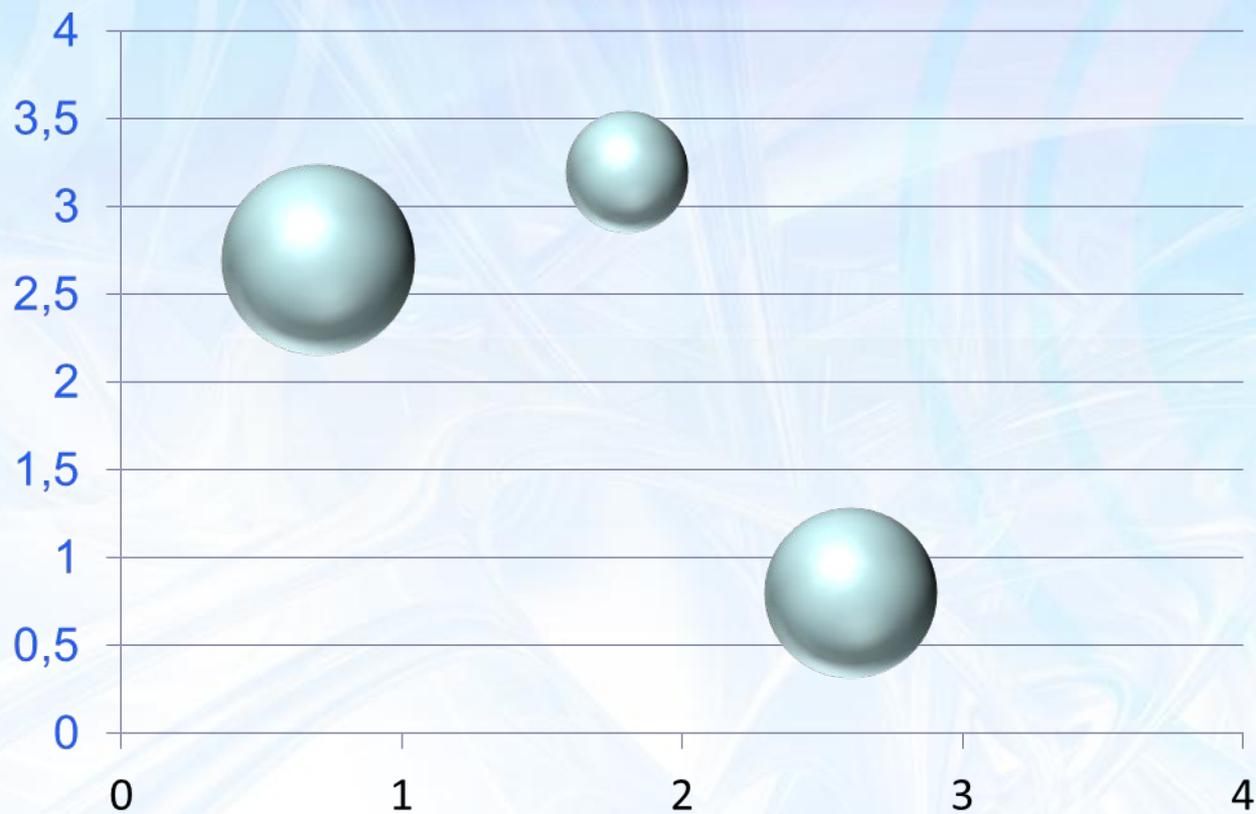
# Одиночество: Хорошо или плохо?



# ***ЗНАК ПРОТЕСТА????***



# МОЛЕКУЛЫ



# ВЫХОД

- **РАССТАВАНИЕ. КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ОЩУЩЕНИЙ ОБИДЫ И ОДИНОЧЕСТВА?**
- **ССОРА С МАМОЙ. КАК УСПОКОИТЬСЯ?**
- **СЛУЧАЙНЫЙ ПРОМАХ. КАК СОХРАНИТЬ ДУХОВНОЕ РАВНОВЕСИЕ?**
- **УЛАДИТЬ ССОРУ С СЕМЬЕЙ НЕ ПОЗВОЛЯЕТ ГОРДОСТЬ. КАКИМ ОБРАЗОМ МОЖНО РЕШИТЬ ЭТУ ПРОБЛЕМУ?**
- **РАЗДРАЖАЕТ, ЧТО В ПРИМЕР СТАВЯТ СТРАШИХ ИЛИ ДРУЗЕЙ. КАКОЙ ВЫХОД?**

## **☐ ПОСЛУШАТЬ МУЗЫКУ**

**☐ Подышать свежим воздухом**

**☐ Принять ванну. Вода расслабляет.**

**☐ Пошуметь, покричать**

**☐ Поплакать, но это помогает не более 10 минут**

**☐ Почитать, посмотреть телевизор –  
переключить внимание**

**☐ Посчитать мысленно до 30**

**☐ Сконцентрировать внимание на постороннем  
объекте**

**☐ Постараться ни о чем не думать в течение 30 секунд**

**☐ Заняться спортом (качать пресс) –  
отличный выход для злости**

**☐ заняться творчеством**

**☐ Заглянуть в глубины себя, своего сознания**

**☐ Обратиться к психологу, родителям, людям, которым ты  
Доверяешь**

**Ответить мысленно на вопросы:**

**-Что я сейчас чувствую?**

**-Из-за чего?**

**-Что я чувствовал(а) тогда?**

**-Почему меня это задело?**

**-Почему?**

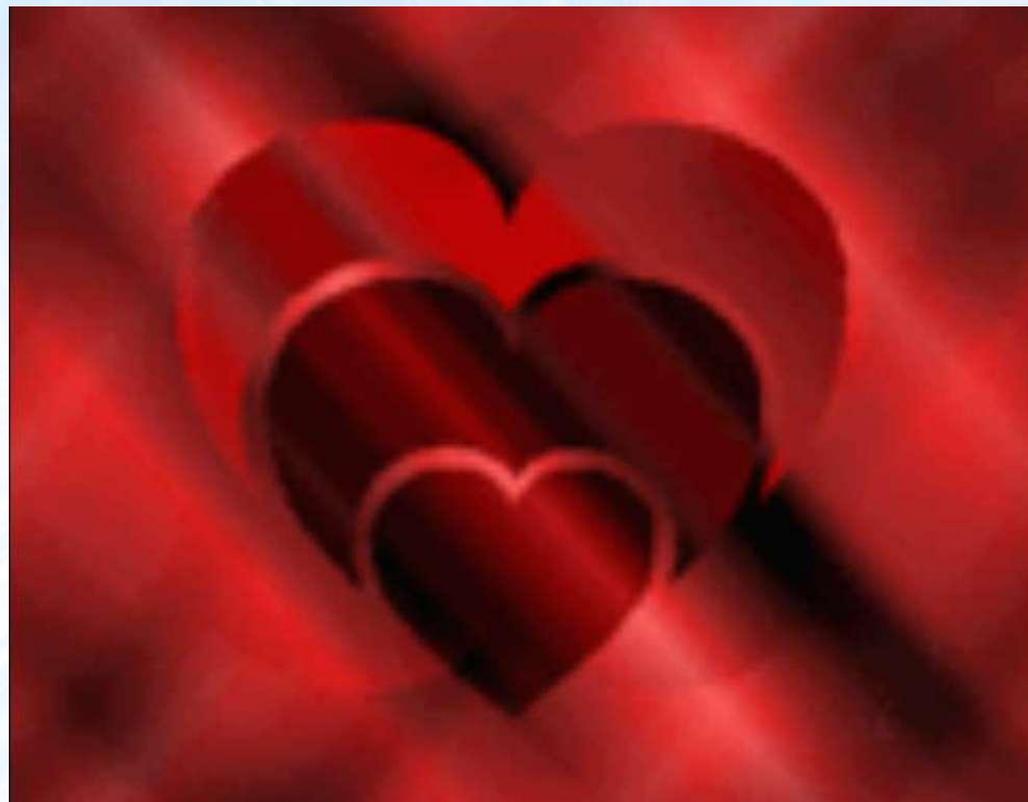
**-Дорог мне этот человек?**

**-Какой(им) должна(ен) быть я?**



***Поможем друг другу.***

***Ведь мы – команда!***

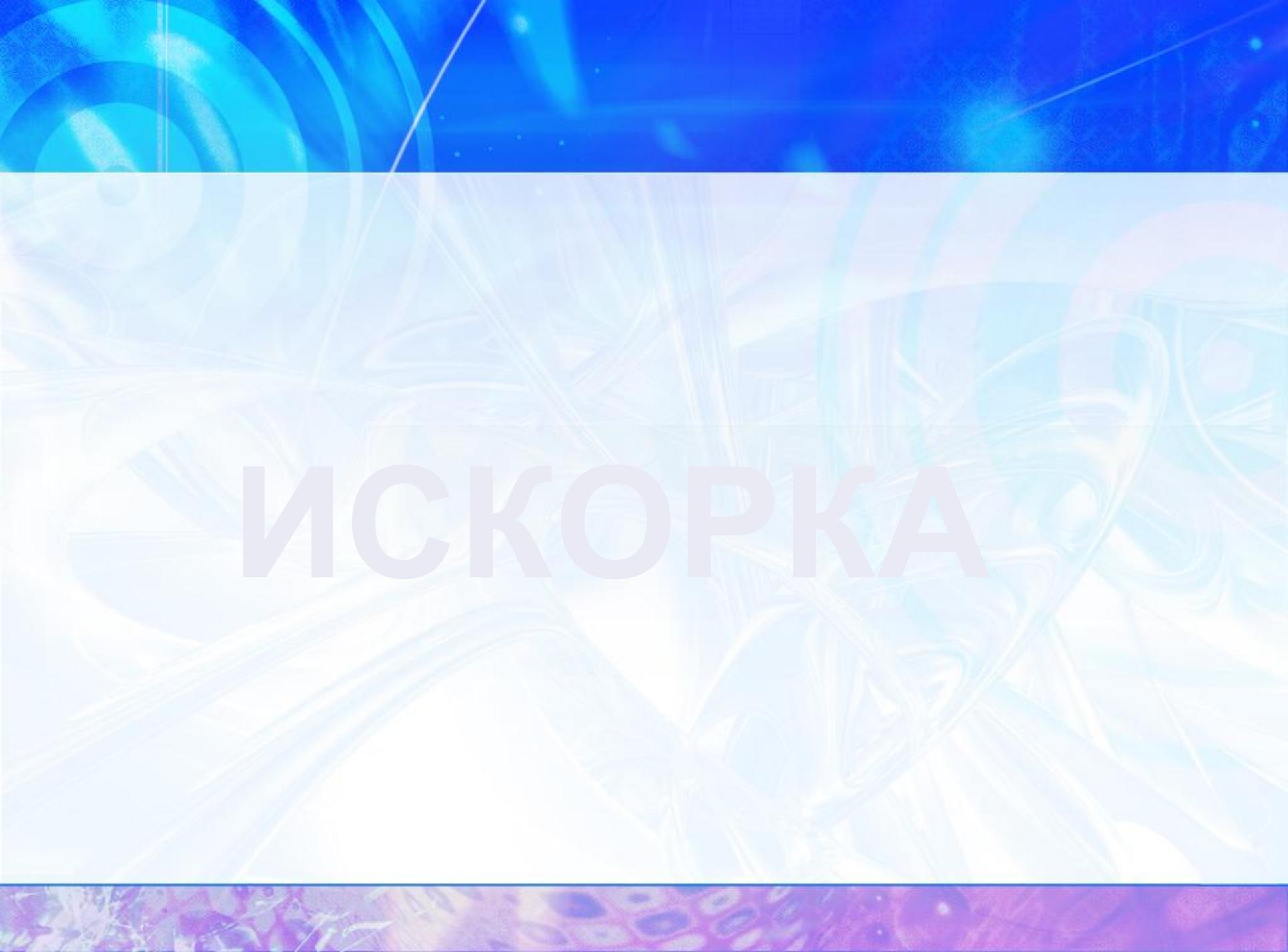


**Эмпатия – сочувствие, сопереживание, помощь**









ИСКОРКА

КАЖДАЯ УСТЕХОВ, СЧАСТЬЯ И КОЕ-КАКОГО ЗДОРОВЬЯ!