«Преодоление себя»

Педагог-психолог МАДОУ ДС №21 «Звездочка» Попова И.С.

Жизнь начинается там, где заканчивается
зона комфорта

Оставаясь в своей зоне комфорта,

мы перестаем расти

Техники психологической помощи

- Работа с чувством неопределенности, неизвестности
- Моделирование ситуации
- Работа с базовыми рефлексами

Неизвестность
Неопределенность

Мыслите позитивно

Выбирайте действие

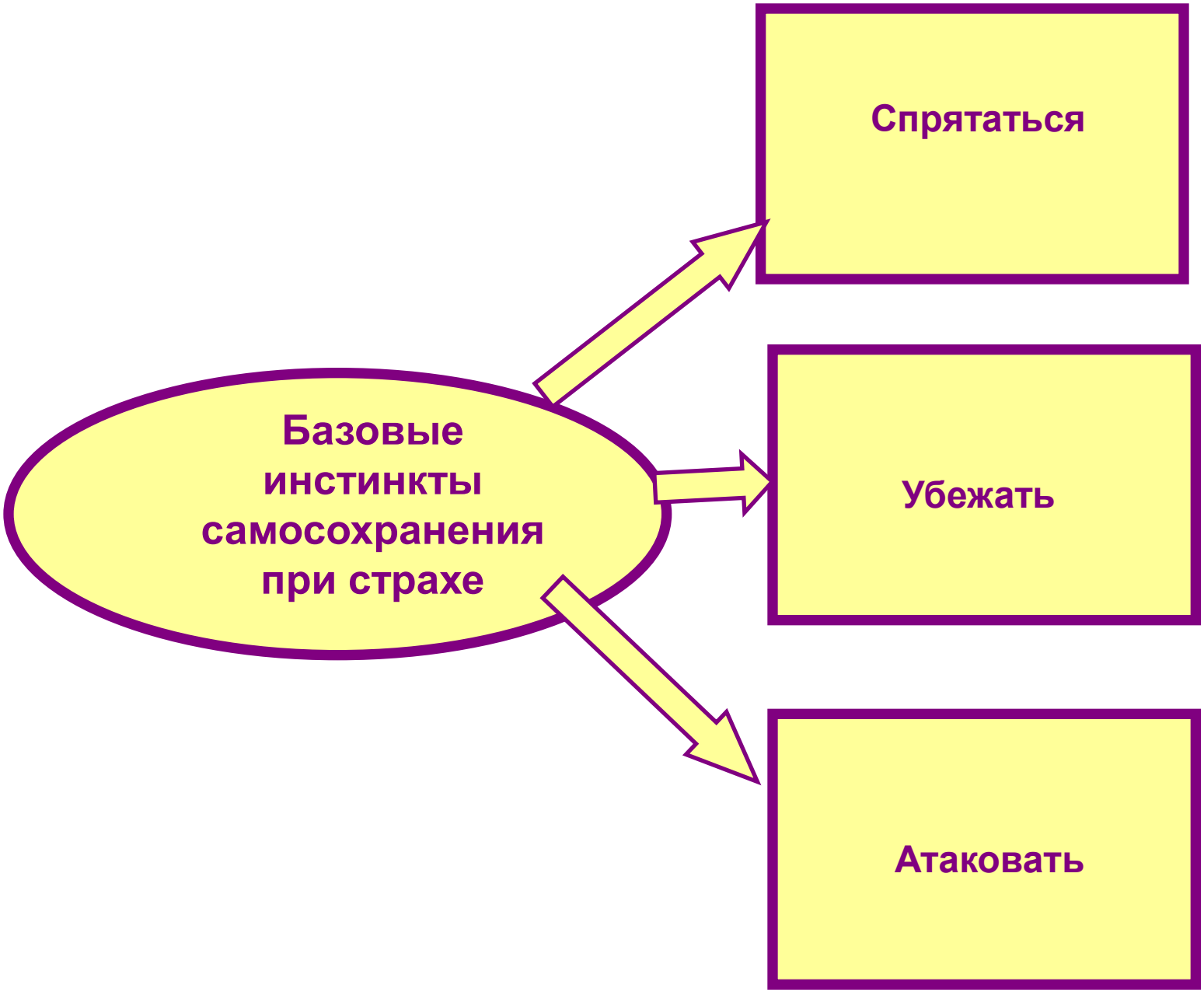
Контролируйте то, что можете

Принимайте неизвестное

РАСШИРЕНИЕ
ЗОНЫ КОМФОРТА

Моделирование ситуации

- Визуальное моделирование ситуации
- Воображаемое моделирование ситуации
- Планирование стратегий


Базовые инстинкты самосохранения при страхе
Спрятаться
Убежать
Атаковать

Желание убежать

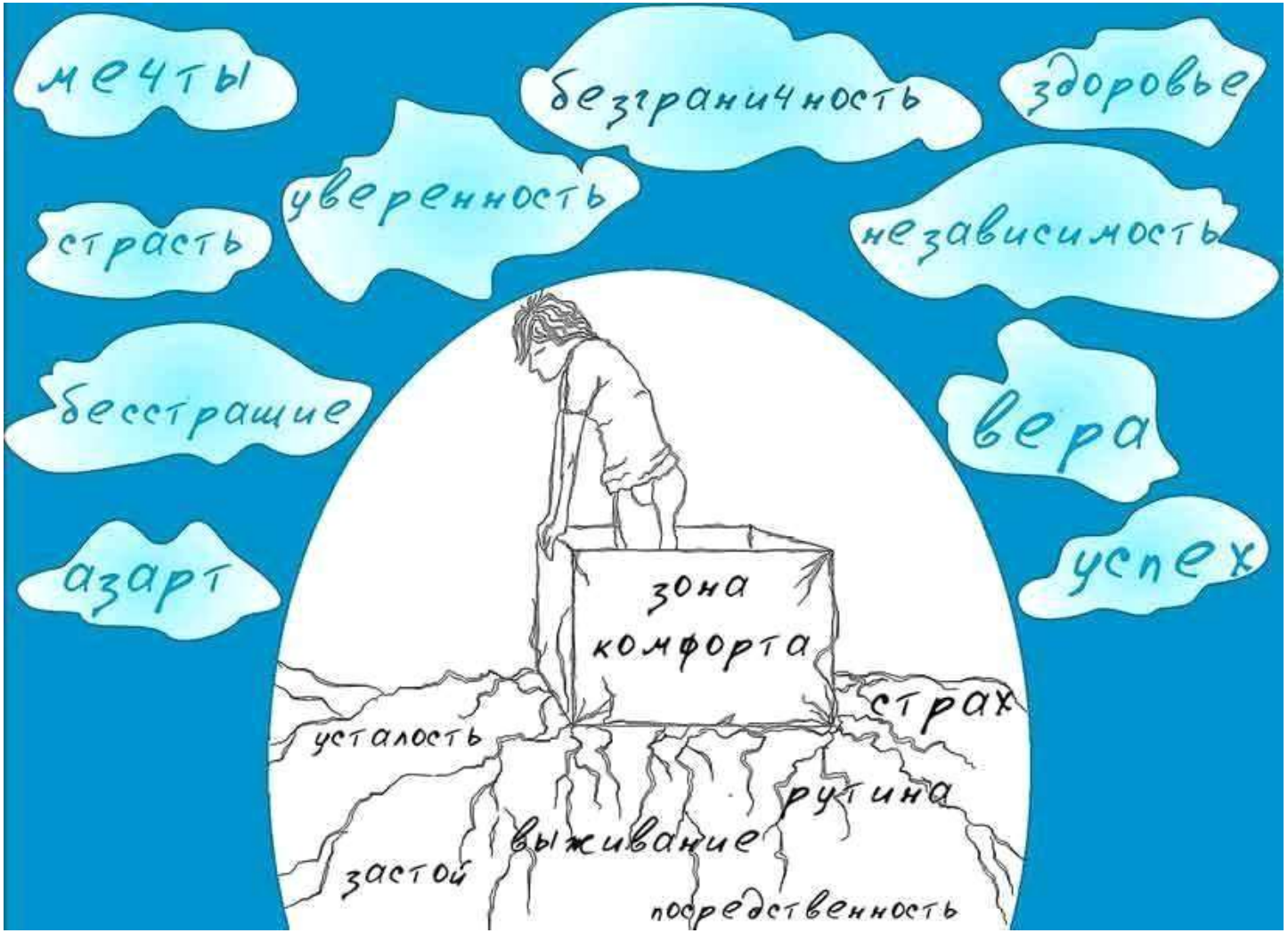
- Упражнение «Перекат с пяток на носки»
- Самомассаж икроножных мышц
- Постучать носком ноги по полу или по другой ноге

Желание спрятаться

- Упражнение «Сова». Легкие повороты головы в сторону, вперед назад.
- Самомассаж ладонями области шеи

ЗОНА КОМФОРТА
ЗОНА РАЗВИТИЯ
ЗДЕСЬ СЛУЧАЮТСЯ ЧУДЕСА
ЗОНА КОМФОРТА

Все события в жизни нейтральны, и только мы сами придаем им эмоциональную окраску



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!