



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ
ДЕТСТВА, СЕМЬИ
И ВОСПИТАНИЯ



МГППУ



20
2021

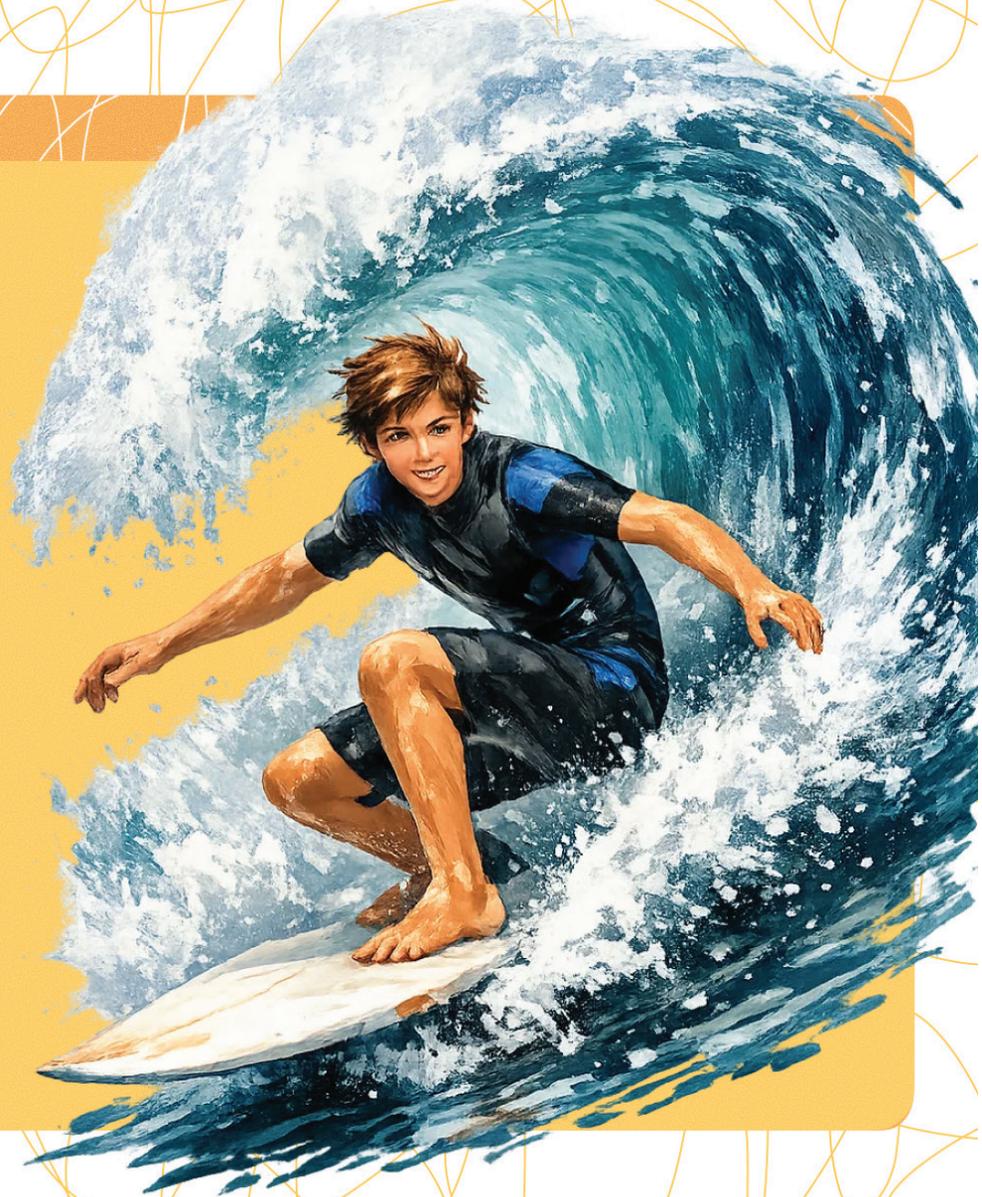
Год волонтера
Российской Федерации



РАЗГОВОРЫ
О ВАЖНОМ

ОФОРМЛЕНИЕ ДОСКИ К ЗАНЯТИЮ

МАКЕТ И ЭЛЕМЕНТЫ



ЖИЗНЬ

МАКЕТ

ВОЛНЕНИЕ = СИГНАЛ

ТЕЛО

ПОВЕДЕНИЕ

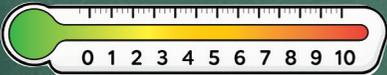
МЫСЛИ

- ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ**
долгосрочная стратегия
- ✓ пить воду
 - ✓ ложиться спать вовремя
 - ✓ делать зарядку
 - ✓ принимать контрастный душ



ВОЛНЕНИЕ
Мотивирует
Помогает сосредоточиться, собраться
Оно как разгон двигателя перед стартом

ПАНИКА
Парализует
Вы не можете действовать
Мысли путаются
Тело перестает слушаться



ЧТО СДЕЛАТЬ **ПРЯМО СЕЙЧАС?**

СТОП **ВДОХ-ВЫДОХ** **НАЗОВИ, ЧТО ЧУВСТВУЕШЬ** **ВЫБЕРИ ОДНО ДЕЙСТВИЕ**



МОЙ ПЛАН:
ЧТО ПОМОГАЕТ ИМЕННО МНЕ
...

НАПОМИНАЛКА

ВОЛНОВАТЬСЯ — ЭТО НОРМАЛЬНО

ВОЛНЕНИЕ — ЭТО СИГНАЛ, А НЕ ОПАСНОСТЬ

Я МОГУ **СПРАВИТЬСЯ С ЭТИМ**

Я МОГУ **ОСТАНОВИТЬСЯ И ПЛЫЩАТЬ**

Я МОГУ ПОПРОСИТЬ **ПОМОЩИ**

ОШИБКИ — ЧАСТЬ ПУТИ

Я **НЕ ОБЯЗАН (-А)** БЫТЬ ИДЕАЛЬНЫМ

ВЫБЕРИ СВОЕ НАСТРОЕНИЕ

 МНЕ ВЕСЕЛО	 МНЕ РАДОСТНО	 МНЕ СПОКОЙНО	 МНЕ ИНТЕРЕСНО	 МНЕ СЧАСТЛИВ (-А)
----------------	------------------	------------------	-------------------	-----------------------



ВЫБЕРИ СВОЕ НАСТРОЕНИЕ



МНЕ ВЕСЕЛО



МНЕ РАДОСТНО



МНЕ СПОКОЙНО



МНЕ ИНТЕРЕСНО



Я СЧАСТЛИВ (-А)

ВЫБЕРИ СВОЕ НАСТРОЕНИЕ



МНЕ ГРУСТНО



МНЕ ОБИДНО



Я СЕРЖУСЬ



МНЕ ТРЕВОЖНО



Я УСТАЛ (-А)

**ВОЛНЕНИЕ
=
СИГНАЛ**



ТЕЛО



МЫСЛИ

ПОВЕДЕНИЕ



НАПОМИНАЛКА

ВОЛНОВАТЬСЯ — ЭТО НОРМАЛЬНО

ВОЛНЕНИЕ — ЭТО СИГНАЛ, А НЕ ОПАСНОСТЬ

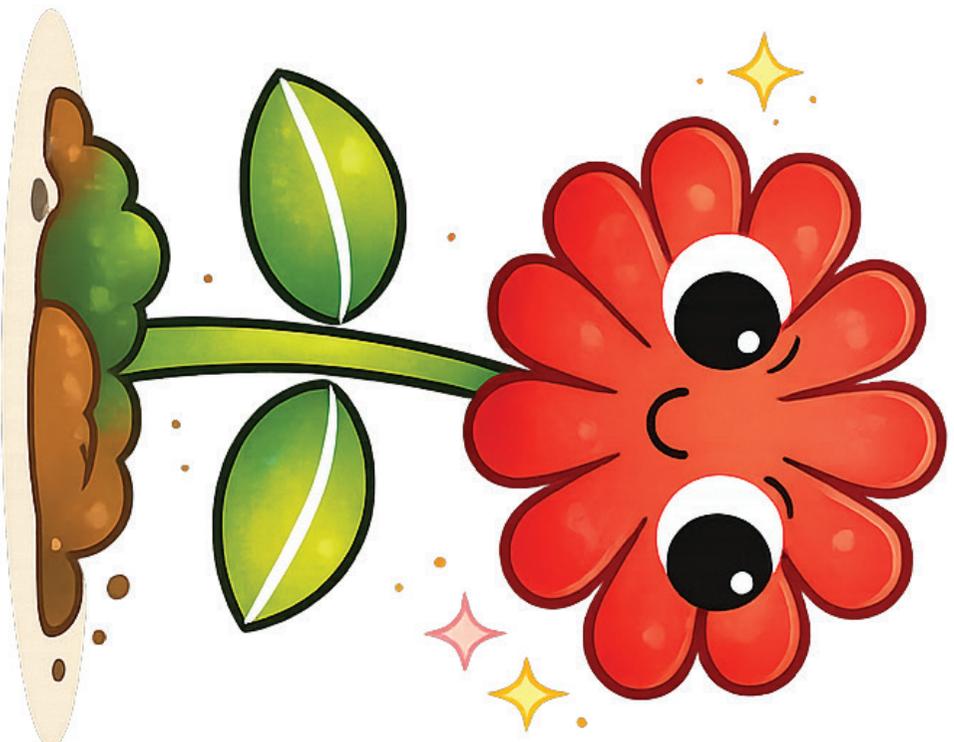
Я МОГУ **СПРАВИТЬСЯ С ЭТИМ**

Я МОГУ **ОСТАНОВИТЬСЯ И ПОДЫШАТЬ**

Я МОГУ **ПОПРОСИТЬ ПОМОЩИ**

ОШИБКИ — ЧАСТЬ ПУТИ

Я НЕ ОБЯЗАН (-А) БЫТЬ ИДЕАЛЬНЫМ



ВОЛНЕНИЕ

Мотивирует

Помогает сосредоточиться,
собраться

Оно как разгон двигателя
перед стартом



ПАНИКА

Парализует

Вы не можете действовать

Мысли путаются

Тело перестает слушаться

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

долгосрочная стратегия



пить воду



ложиться спать вовремя



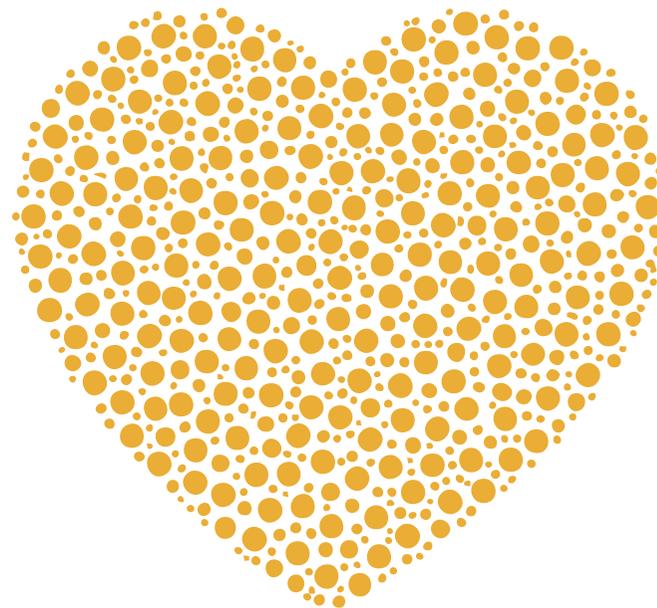
делать зарядку



принимать контрастный душ



сегодня



через год

ЧТО СДЕЛАТЬ

СТОП

**ВДОХ-
ВЫДОХ**

ПРЯМО СЕЙЧАС?

НАЗОВИ, ЧТО
ЧУВСТВУЕШЬ

ВЫБЕРИ ОДНО
ДЕЙСТВИЕ

МОЙ ПЛАН:

**ЧТО ПОМОГАЕТ
ИМЕННО МНЕ**



