

МОЗАІКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Розгляньте зображення. Придумайте історію про героїв. Що сталося? Які їхні подальші дії? Надайте їм рекомендації щодо покращення самопочуття.



2. Прочитайте ситуації та назвіть стресори, з якими стикнулися герої.

Серафим заблукав у лісі. Хлопчик змок під дощем, а останній батончик з'їв декілька годин тому.

Марта каталася на велосипеді в парку. Вона не помітила перешкоди й упала з велосипеда. Дівчинка сильно забилася.

Марк гуляв на самоті в парку, коли почув сигнал оповіщення про надзвичайну ситуацію. Хлопчик не взяв мобільний телефон, тому гадки не має, що сталося.

3. Іванка була сама вдома, коли почалася гроза. Дівчинка дуже боїться грому та блискавки. Які прийоми та техніки самоконтролю ви можете їй порадити?

4. Оцініть свої досягнення.

Я умію аналізувати свій емоційний стан і рівень стресовості.



Я знаю способи емоційного самоконтролю.



Я вмію долати стрес.

