

# ГАРМОНИЯ СТРОЙНОСТИ



# МЕТОДИКА КОРРЕКЦИИ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

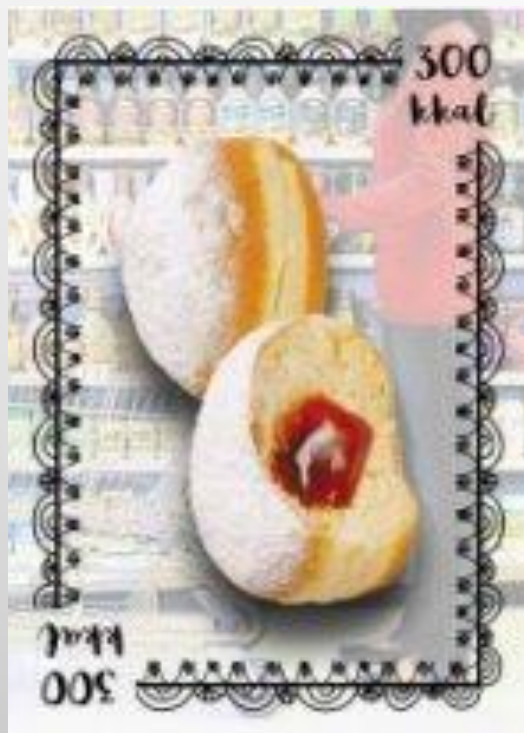
## ИГРА «Я НЕ ПОНЧИК – ПОХИЩЕННЫЕ ЕДОЙ»



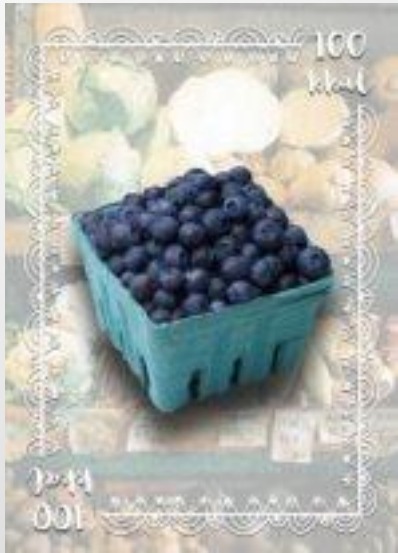
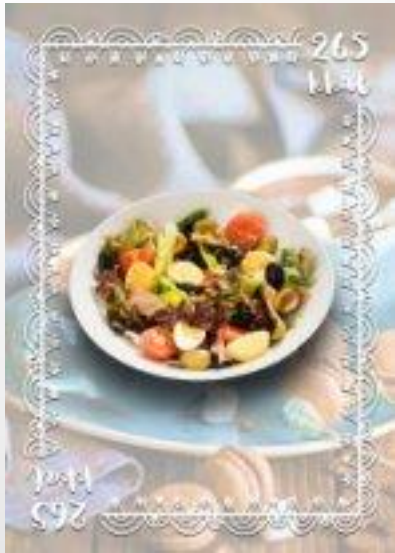
# ПОМОГАЕТ ПОНЯТЬ ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ ИГРАЮЧИ



# ЧЁРНАЯ ЕДА



# БЕЛАЯ ЕДА





## ЗАДАЧИ

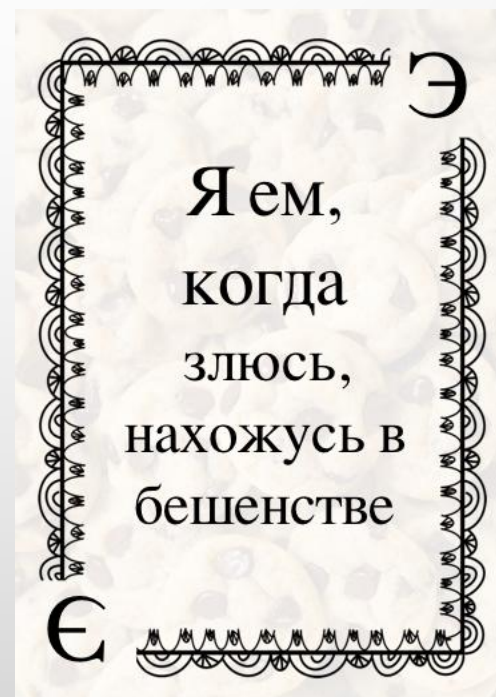
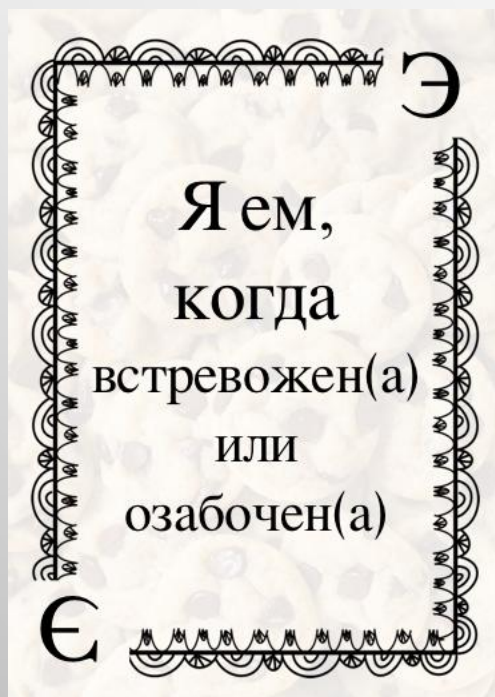
1. УЗНАТЬ О СЕБЕ И О ПРИЧИНАХ ПЕРЕЕДАНИЯ
2. НАЙТИ СПОСОБЫ СТАТЬ СТРОЙНЕЕ И УЛУЧШИТЬ ЗДОРОВЬЕ
3. ПОВЫСИТЬ МОТИВАЦИЮ

# ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЯ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ



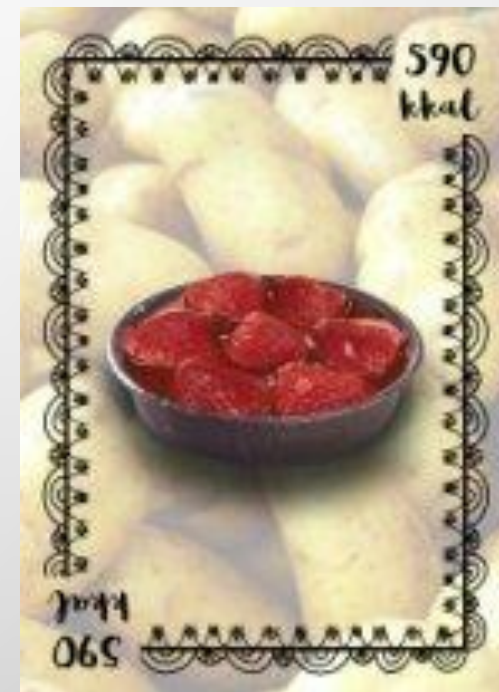
- ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ
- НЕУДОВЛЕТВОРЕННЫЕ ПОТРЕБНОСТИ
- ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ (ТРЕВОЖНОСТЬ, ПЕРФЕКЦИОНИЗМ, ОБИДЧИВОСТЬ, САМООЦЕНКА, ЗАКРЫТОСТЬ, РИГИДНОСТЬ, ПРИВЫЧКИ, ТРАДИЦИИ)
- ВНЕШНИЕ ПРИЧИНЫ
- ДИЕТЫ (ОГРАНИЧИТЕЛЬНОЕ ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ)
- ЦИКЛИЧНОСТЬ (НАПРЯЖЕНИЯ – РАССЛАБЛЕНИЯ)

# ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ РАССКАЖИ ИСТОРИЮ

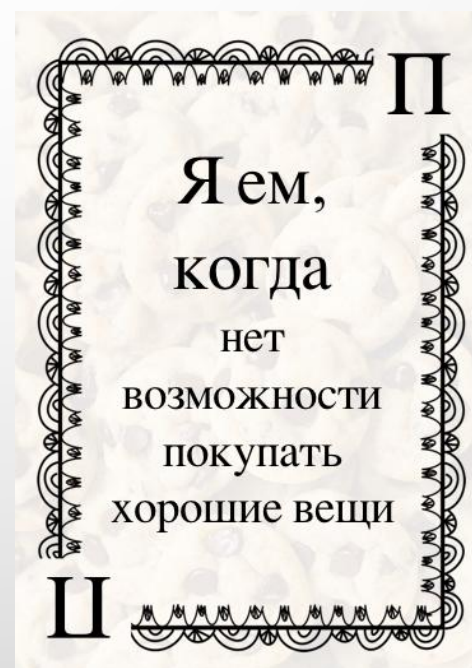
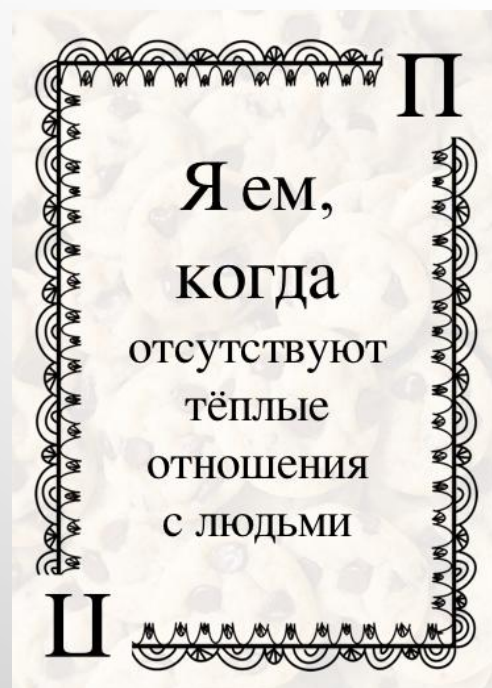
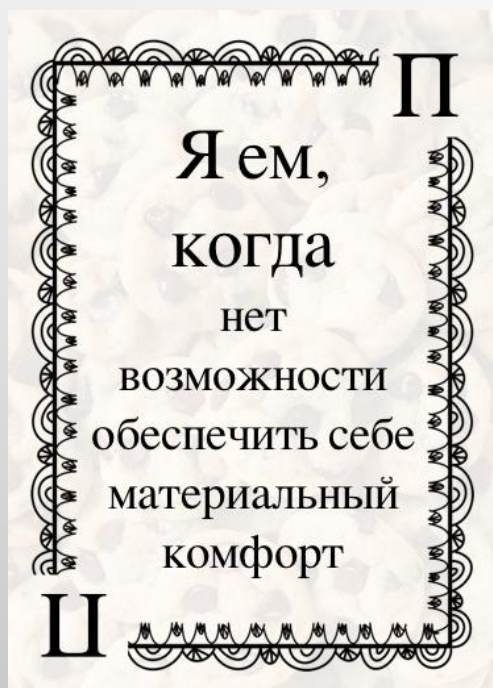




# ЧЁРНАЯ ЕДА



# НЕУДОВЛЕТВОРЕННЫЕ ПОТРЕБНОСТИ РАССКАЖИ ИСТОРИЮ



# ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ РАССКАЖИ ИСТОРИЮ

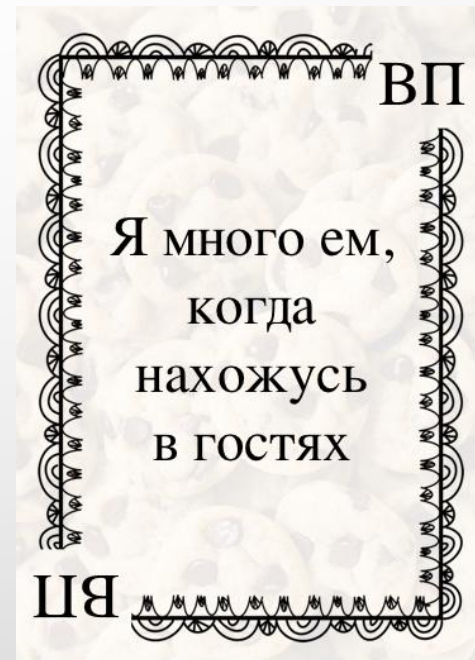
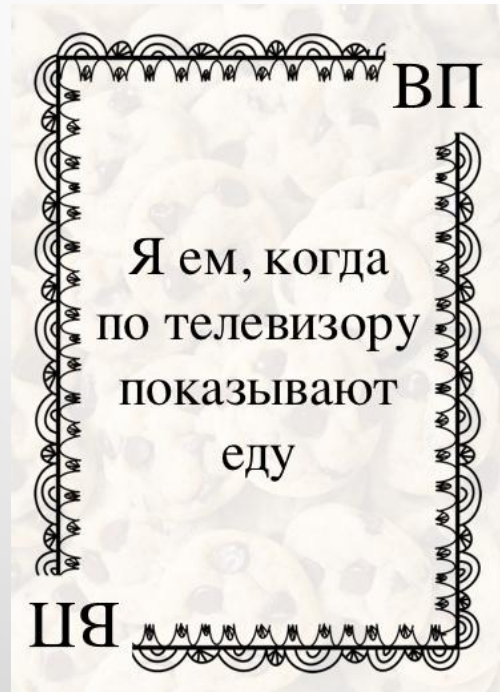
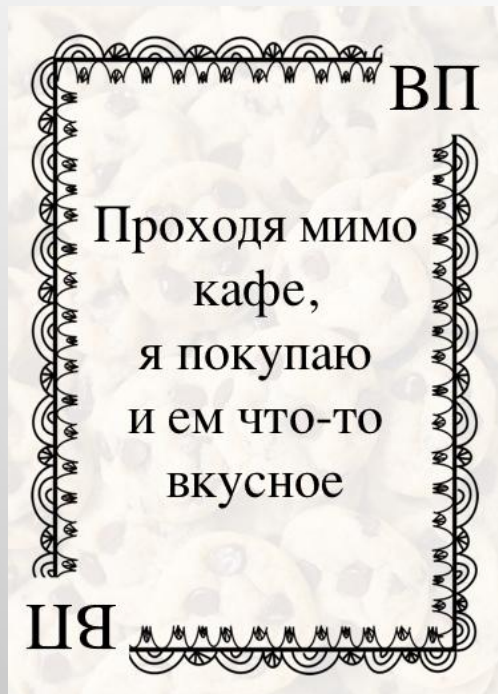
ОТ  
Я ем,  
когда  
думаю о  
ВОЗМОЖНЫХ  
неудачах  
ЛО

ОО  
Я ем,  
когда  
меня  
ВЫВОДЯТ  
из себя  
ОО

ОС  
Я ем, когда  
сталкиваюсь  
с негативной  
оценкой своей  
фигуры от  
окружающих  
ОО

ОП  
Я ем,  
когда  
делаю что-то  
очень хорошо,  
но мне кажется,  
что мог(ла) бы  
сделать лучше  
ПО

# ВНЕШНИЕ ПРИЧИНЫ РАССКАЖИ ИСТОРИЮ



# ДИЕТЫ (ОГРАНИЧИТЕЛЬНОЕ ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ)

## РАССКАЖИ ИСТОРИЮ

ОГР

Нужно  
постоянно  
контролировать  
себя и своё  
питание, так как  
я слишком  
легко могу  
набрать вес

ОГР

ОГР

Я ем меньше  
обычного,  
если вес  
начинает  
расти

ОГР

ОГР

Я стараюсь есть  
меньше, чем  
хочется  
во время  
обычного  
приёма пищи  
(завтрак, обед,  
ужин)

ОГР

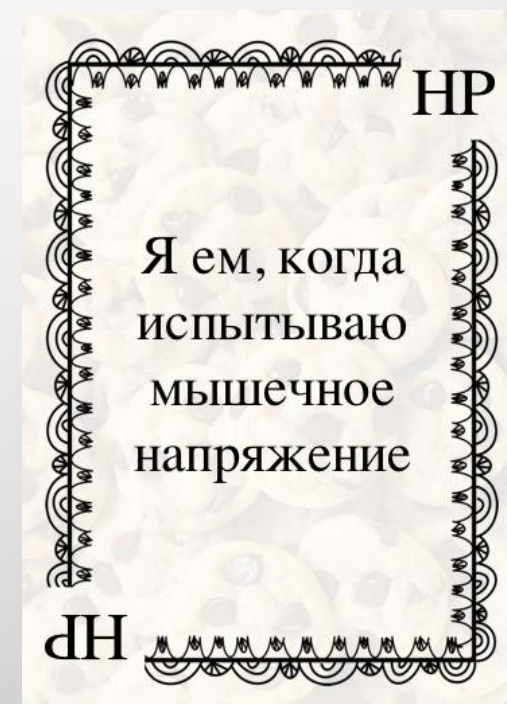
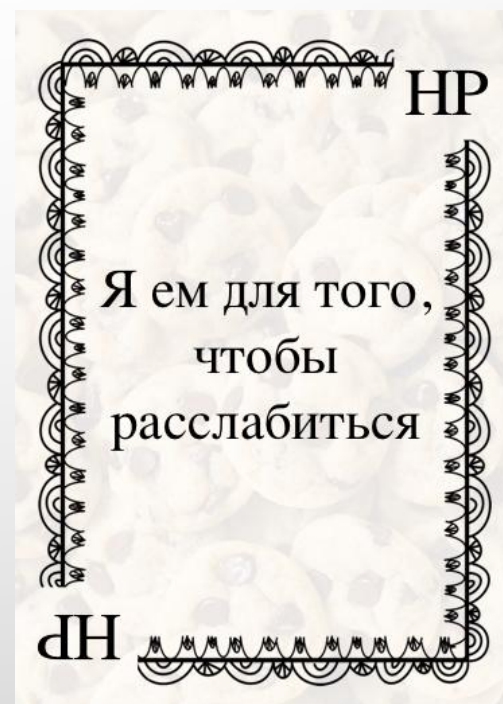
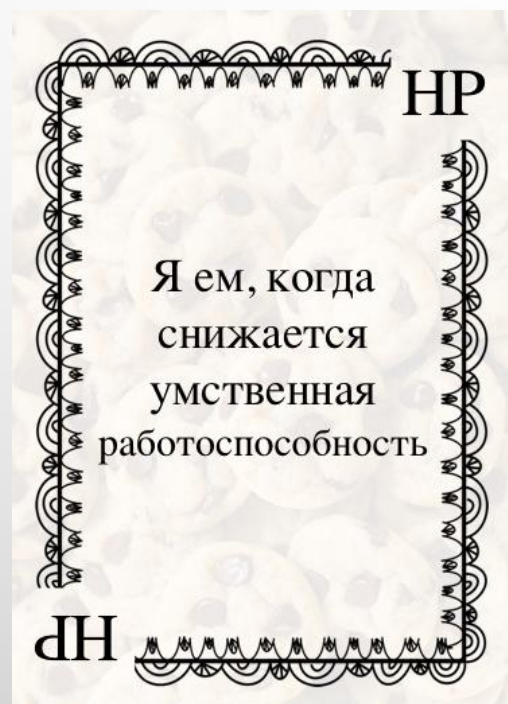
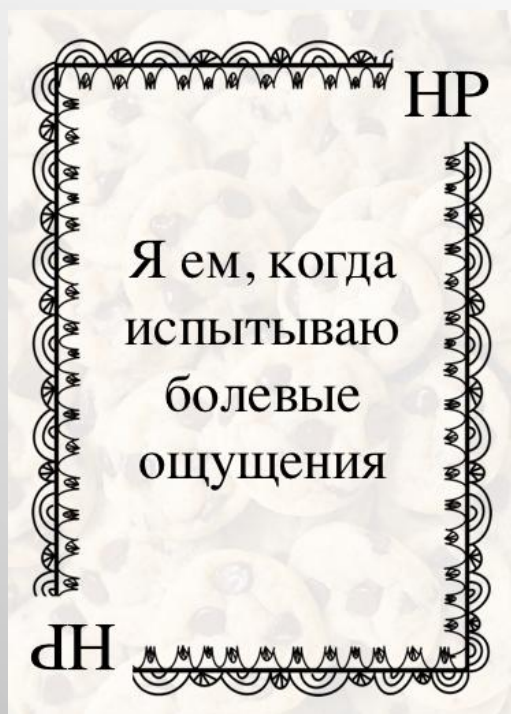
ОГР

Я отказываюсь  
от еды  
и напитков  
из-за того,  
что беспокоюсь  
о своём весе

ОГР

# НАРУШЕНИЯ ЦИКЛА НАПРЯЖЕНИЯ - РАССЛАБЛЕНИЯ

## РАССКАЖИ ИСТОРИЮ



# ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

## ЗАДАНИЯ

Как же хочется  
домой: так уныло  
и безрадостно.  
Порадуй себя  
едой!  
Получи по 1 карте  
картошки  
или салата  
от каждого  
участника

Пришельцы-искусители  
пригрозили тебе  
остаться у них  
навсегда, испортили  
полностью  
настроение.  
Получи по 2 карты  
сладкого от каждого  
участника и тебе  
станет легче

У тебя начинается  
космическая  
болезнь, срочно  
успокой себя едой.  
Получи по 1 карте  
лепёшки  
или тортика  
от каждого  
участника

Пришельцы-искусители  
такие неприятные:  
с ними не хочется  
разговаривать, они  
тебя раздражают.  
Успокойся и получи  
по 2 карты напитков  
или блинчиков  
от каждого  
участника

# НЕУДОВЛЕТВОРЕННЫЕ ПОТРЕБНОСТИ

## ЗАДАНИЯ

Ты совсем один(а)  
на «Я не Пончик»  
и ты такой(я)  
несчастный(ая),  
тебе так жалко себя.  
Получи по 1 карте  
бутербродов  
или лепёшек  
от каждого  
участника  
и порадуй себя

Ты столько всего  
добился на Земле,  
а на корабле никто  
не интересуется  
твоими  
достижениями.  
Поешь и улыбнись,  
Получи по 2 карты  
бутербродов  
или лепёшек  
от каждого  
участника

На корабле тебе  
так не хватает  
любимого  
человека.  
Получи по 2  
карты суши  
или картошки  
от каждого  
участника  
и замени любовь  
едой

На корабле  
пришельцы  
совсем не  
понимают тебя.  
Получи  
по 1 карте  
салатиков, суши  
или напитков  
от каждого  
участника  
и не грусти



# ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ ЗАДАНИЯ



# ВНЕШНИЕ ПРИЧИНЫ ЗАДАНИЯ

Мимо тебя  
прошёл главный  
инопланетянин  
спец. по  
закармливанию.  
Получи по 3  
карты пиццы,  
бургеров  
или сладкого  
от каждого  
участника

В поисках  
туалета, ты  
забрёл в цех  
по производству  
вкусной еды, надо  
попробовать!  
Получи по 2  
карты салатов  
или картошки  
от каждого  
участника

Завернув за угол  
корабля, ты  
унюхал(а) чудный  
запах  
инопланетянных  
булочек.  
Получи по 2  
карты булочек  
или сладкого  
от каждого  
участника

Ты в гостях  
у пришельцев-  
искусителей,  
отказываться  
неприлично и просто  
опасно, тем более еда  
так вкусно пахнет!  
Получи по 2 карты  
пирожков, суши или  
жаренной картошечки  
от каждого участника  
и наслаждайся жизнью:-)

# ЧЁРНАЯ ЕДА



# ДИЕТЫ (ОГРАНИЧИТЕЛЬНОЕ ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ)

## ЗАДАНИЯ



# НАРУШЕНИЯ ЦИКЛА НАПРЯЖЕНИЯ - РАССЛАБЛЕНИЯ

## ЗАДАНИЯ




# СПОСОБЫ СТАТЬ СТРОЙНЕЕ



# ЗАДАНИЯ



Придумай  
полезный  
обед для  
любимого из  
пяти блюд




Похвали  
свою фигуру



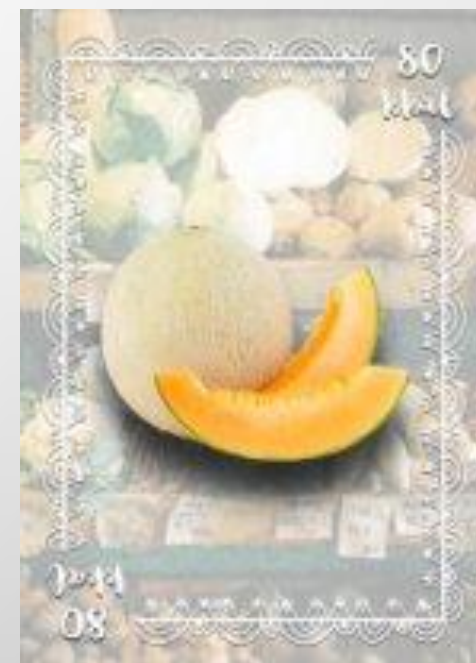
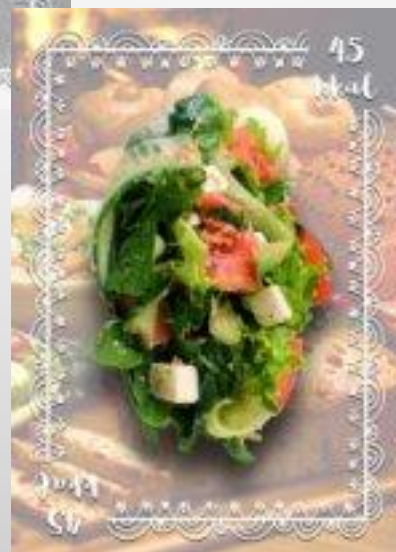
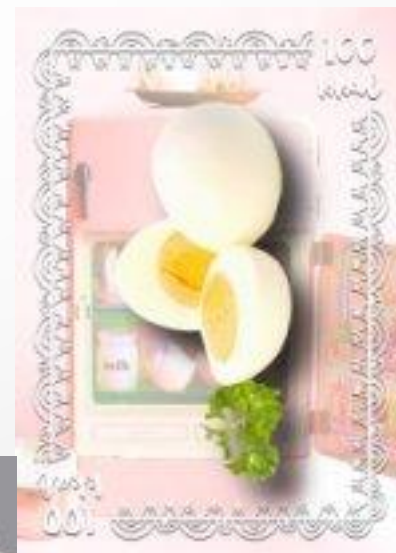
Ты в гостях у  
бабушки (сосед слева)  
Она уговаривает  
тебя съесть  
высоко-калорийное  
блюдо

Ты должен (на)  
противостоять!  
(сосед уговаривает, ты  
приводишь аргументы)



Нарисуй себя  
стройного (ю)

# БЕЛАЯ ЕДА





# ВОПРОСЫ

Какие 3  
компонента  
делают фаст  
фуд таким  
вкусным?

Какой  
компонент в  
сладкой  
газированной  
воде  
приводит к  
диабету?

Что или кто  
может  
помочь тебе  
перестать  
переедать?

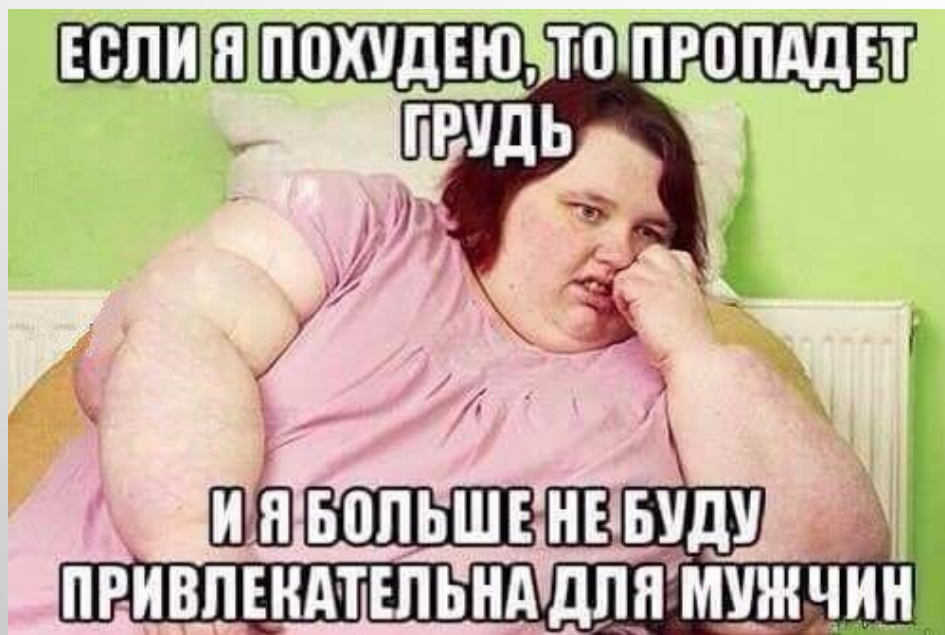
# ДАВАЙ СТРОЙНЕТЬ



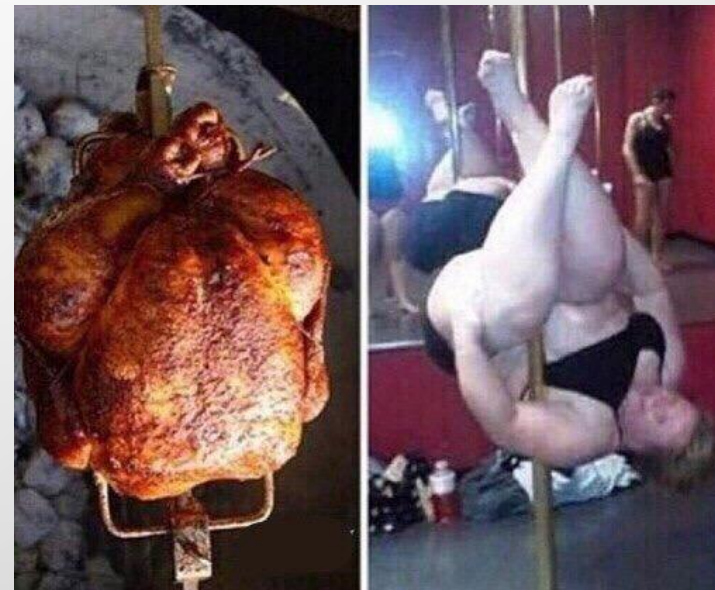
# ПОМОЩНИКИ



# МОТИВАЦИЯ



Мечта толстушки: наестся  
пирожных и похудеть.



# ЗАДАНИЯ

Закрой глаза  
и опиши всё  
хорошее, что  
с тобой  
произойдёт,  
когда ты  
похудеешь

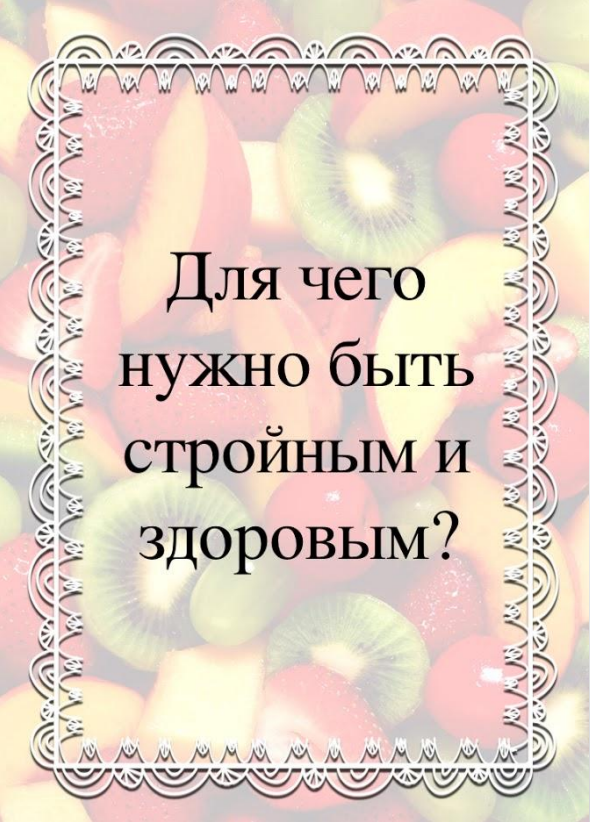


Закрой глаза  
и опиши всё  
хорошее, что  
с тобой  
произойдёт,  
когда ты  
похудеешь

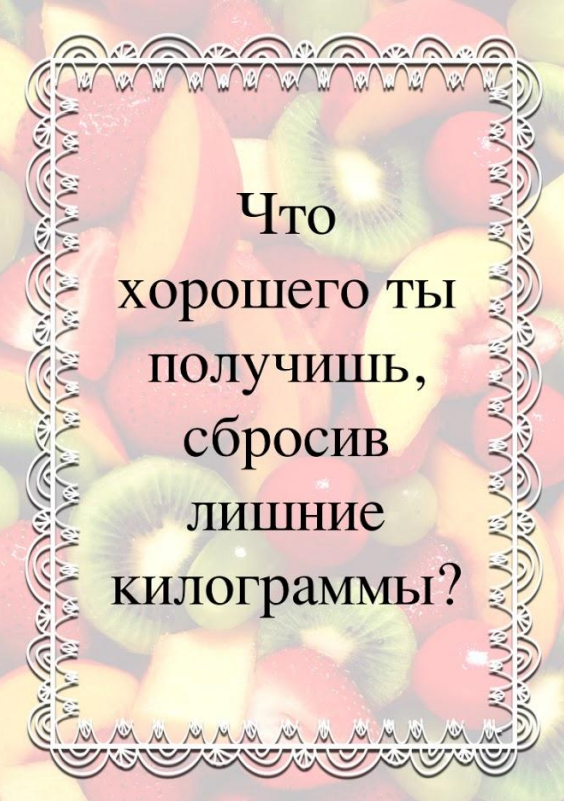
# ВОПРОСЫ

A decorative white frame with a scalloped, lace-like border is centered on a background of fresh fruit, including kiwi slices, strawberries, and mango pieces. The text is centered within the frame.

Для чего  
тебе  
стройнеть?

A decorative white frame with a scalloped, lace-like border is centered on a background of fresh fruit, including kiwi slices, strawberries, and mango pieces. The text is centered within the frame.

Для чего  
нужно быть  
стройным и  
здоровым?

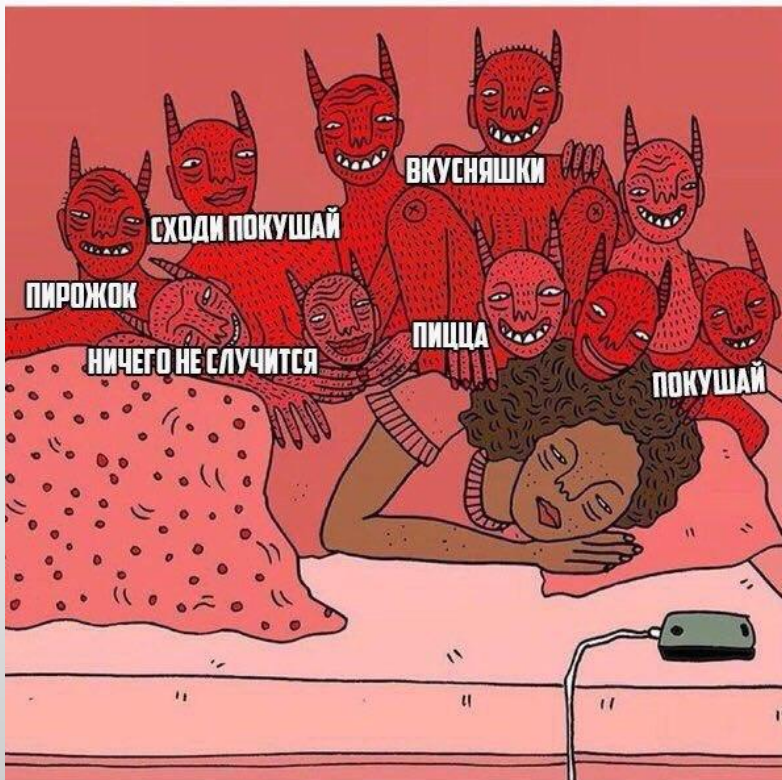
A decorative white frame with a scalloped, lace-like border is centered on a background of fresh fruit, including kiwi slices, strawberries, and mango pieces. The text is centered within the frame.

Что  
хорошего ты  
получишь,  
сбросив  
лишние  
килограммы?

# БРОСАЙ СЛУЖИТЬ ЕДЕ!



Не ешь, сестрица Аленушка,  
поросеночком станешь



Вот так я провел свой отпуск

**СОЗДАЙ СВОЮ ИГРУ**  
**ИЛЬЯ ГРЕКОВ**  
**ПОМОЖЕТ, НАУЧИТ, ПОКАЖЕТ**  
**8-915-380-80-15**





# МЕЖДУНАРОДНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ГИЛЬДИЯ ПСИХОЛОГОВ-ИГРОПРАКТИКОВ

28 ОКТЯБРЯ V НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ СОВРЕМЕННЫЕ  
ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ И ТРАНСФОРМАЦИОННЫЕ ИГРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

[HTTPS://WWW.PLAYTHERAPY.MOSCOW/](https://www.playtherapy.moscow/)

