

ГАРМОНИЯ СТРОЙНОСТИ

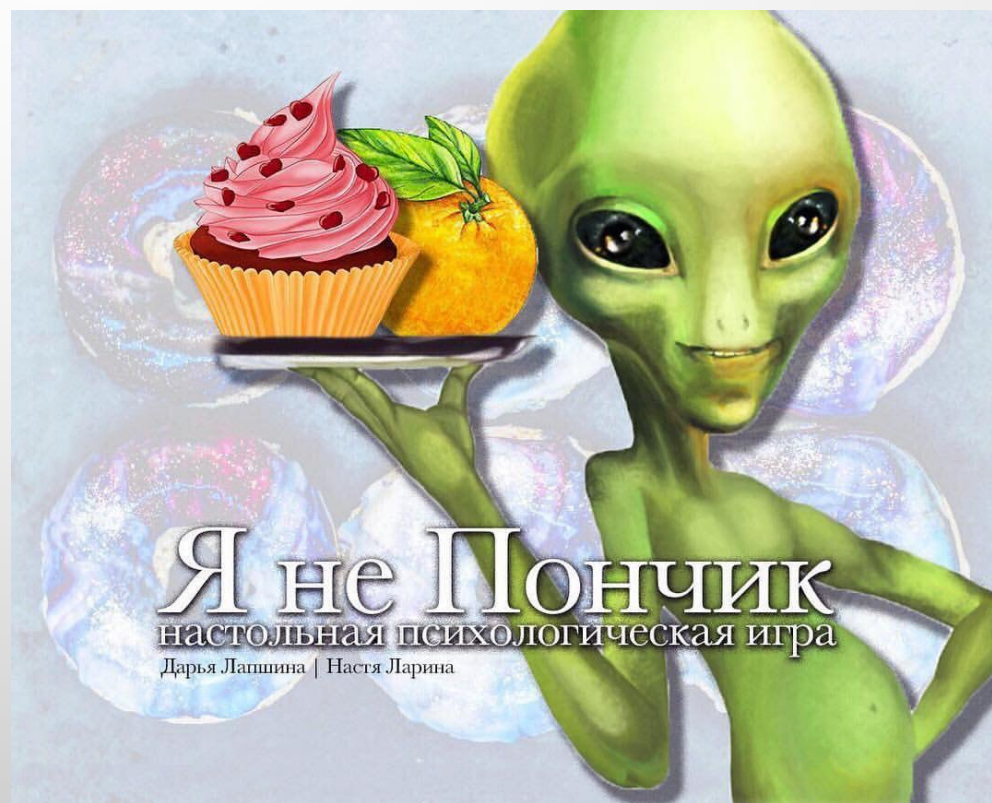


МЕТОДИКА КОРРЕКЦИИ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

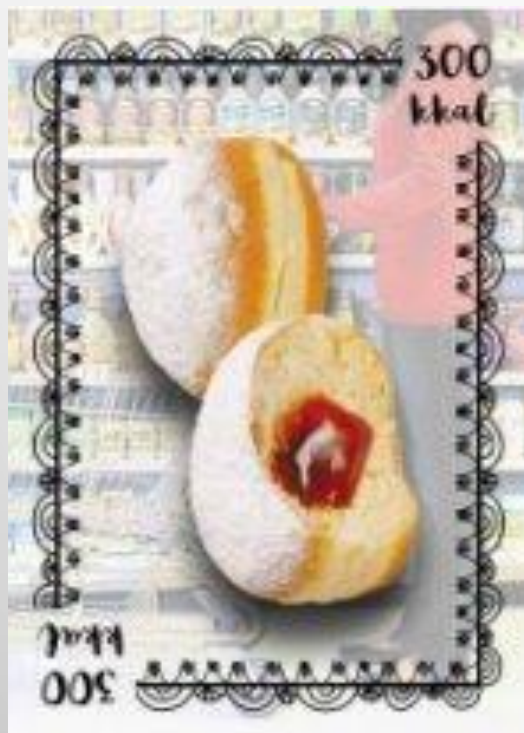
ИГРА «Я НЕ ПОНЧИК – ПОХИЩЕННЫЕ ЕДОЙ»



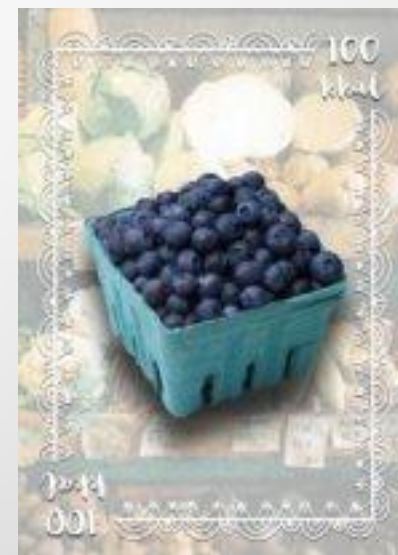
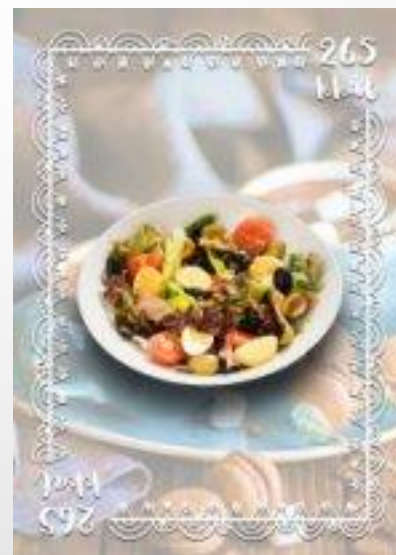
ПОМОГАЕТ ПОНЯТЬ ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ ИГРАЮЧИ



ЧЁРНАЯ ЕДА



БЕЛАЯ ЕДА





ЗАДАЧИ

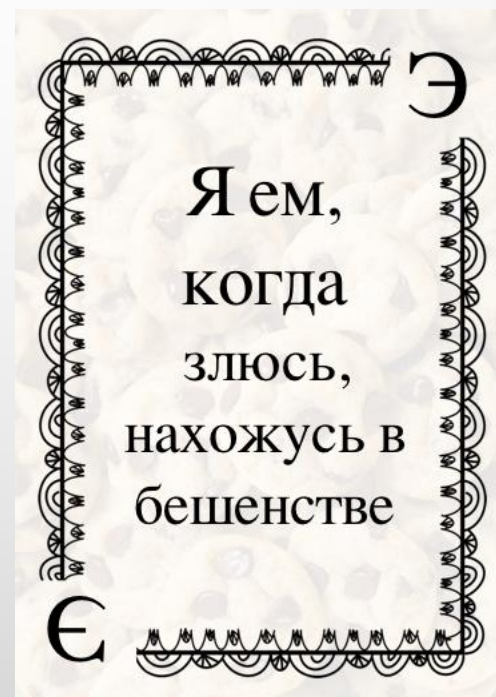
1. УЗНАТЬ О СЕБЕ И О ПРИЧИНАХ ПЕРЕЕДАНИЯ
2. НАЙТИ СПОСОБЫ СТАТЬ СТРОЙНЕЕ И УЛУЧШИТЬ ЗДОРОВЬЕ
3. ПОВЫСИТЬ МОТИВАЦИЮ

ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЯ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

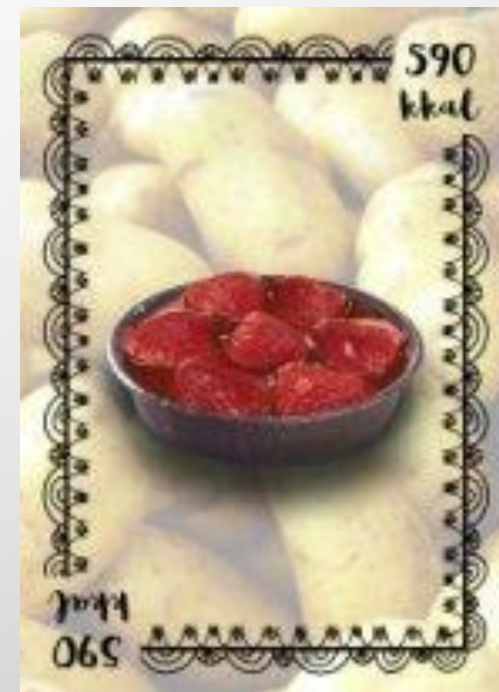


- ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ
- НЕУДОВЛЕТВОРЕННЫЕ ПОТРЕБНОСТИ
- ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ (ТРЕВОЖНОСТЬ, ПЕРФЕКЦИОНИЗМ, ОБИДЧИВОСТЬ, САМООЦЕНКА, ЗАКРЫТОСТЬ, РИГИДНОСТЬ, ПРИВЫЧКИ, ТРАДИЦИИ)
- ВНЕШНИЕ ПРИЧИНЫ
- ДИЕТЫ (ОГРАНИЧИТЕЛЬНОЕ ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ)
- ЦИКЛИЧНОСТЬ (НАПРЯЖЕНИЯ – РАССЛАБЛЕНИЯ)

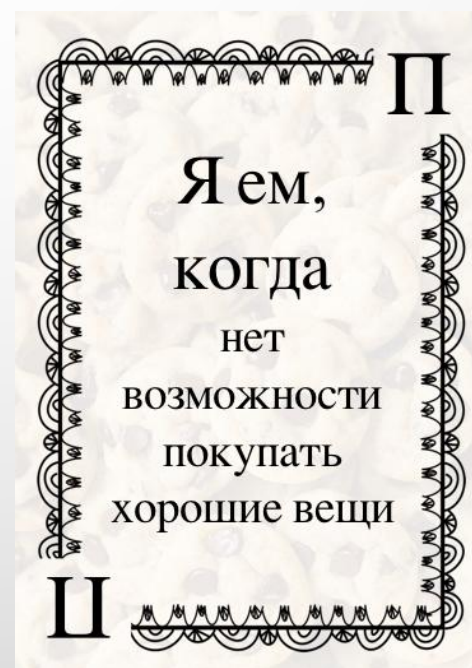
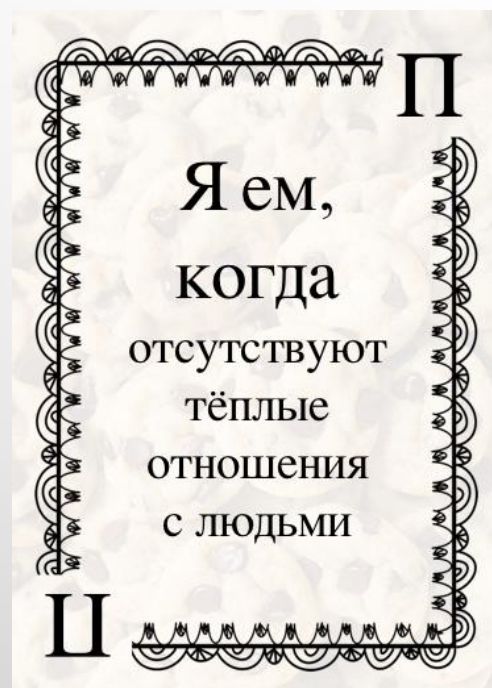
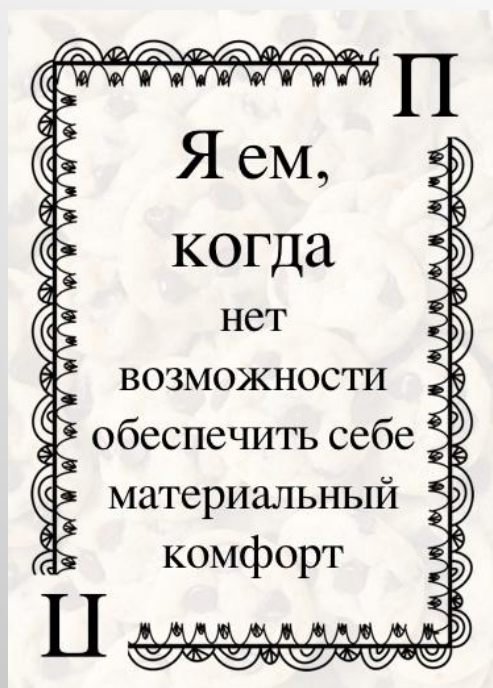
ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ РАССКАЖИ ИСТОРИЮ



ЧЁРНАЯ ЕДА



НЕУДОВЛЕТВОРЕННЫЕ ПОТРЕБНОСТИ РАССКАЖИ ИСТОРИЮ



ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ РАССКАЖИ ИСТОРИЮ

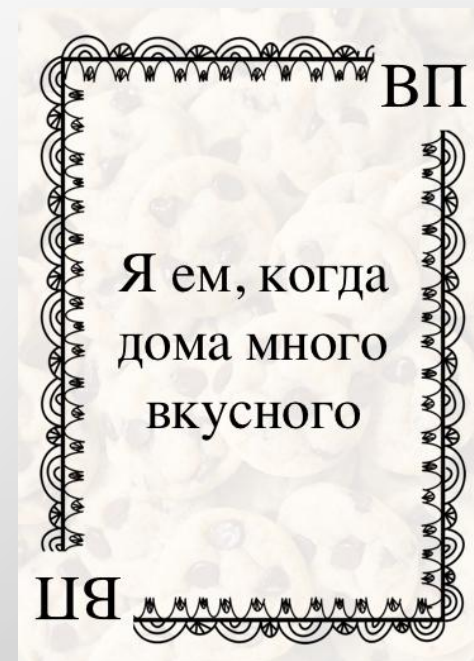
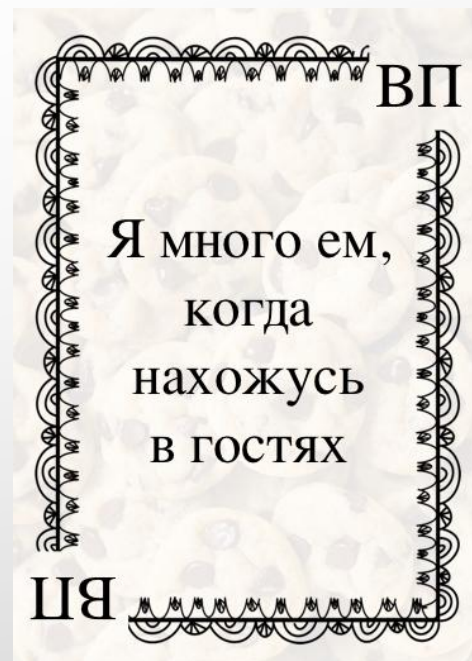
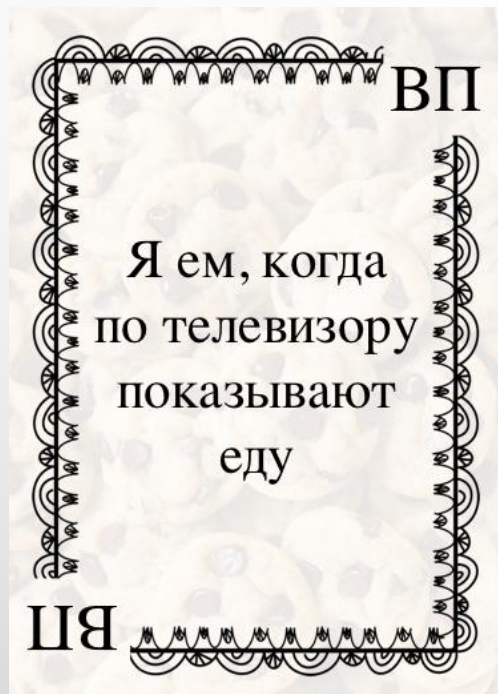
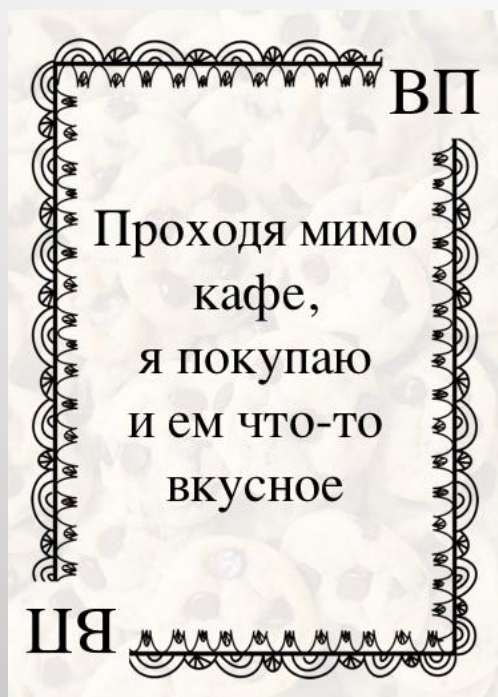
ОТ
Я ем,
когда
думаю о
ВОЗМОЖНЫХ
неудачах
ЛО

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

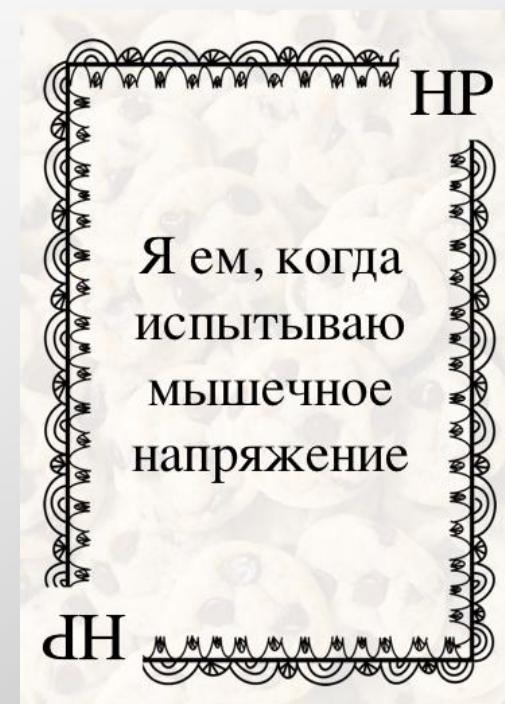
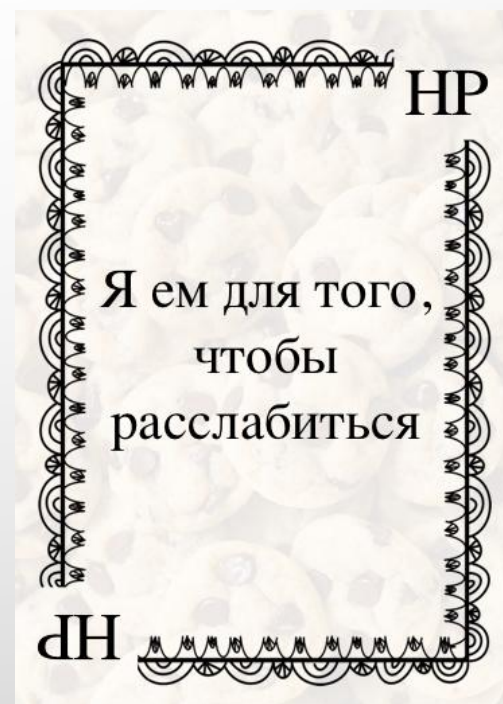
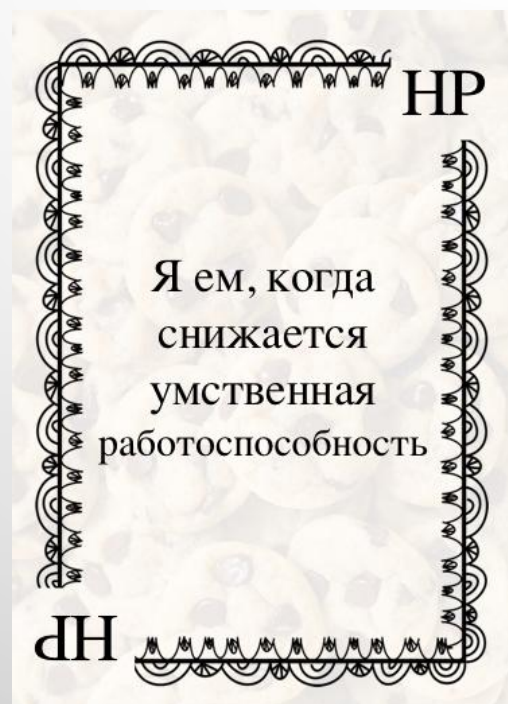
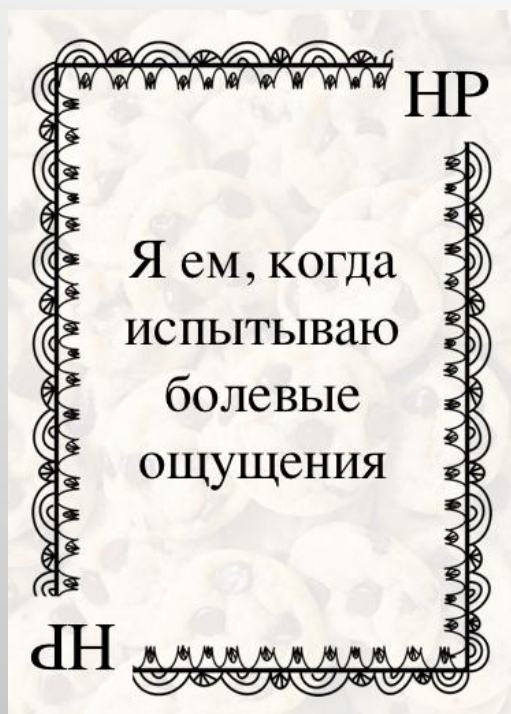
ОГР

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)

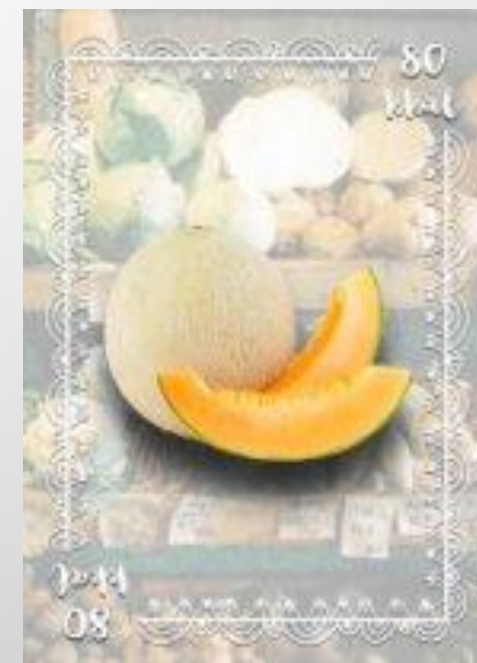
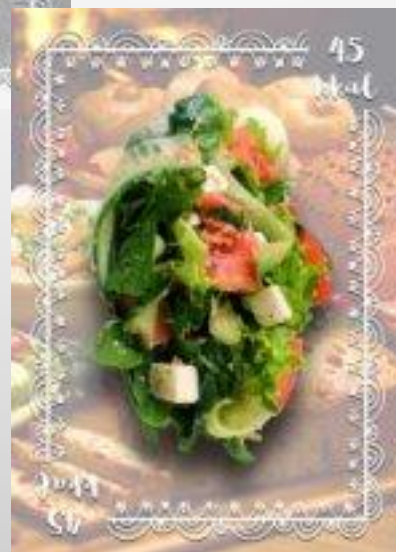
Она уговаривает
тебя съесть
высоко-калорийное
блюдо

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?

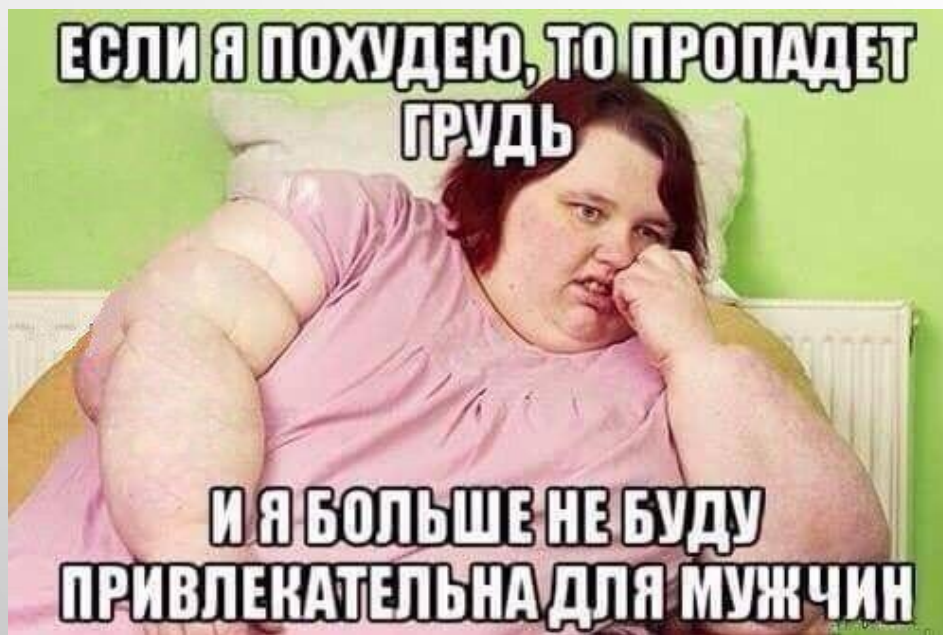
ДАВАЙ СТРОЙНЕТЬ



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

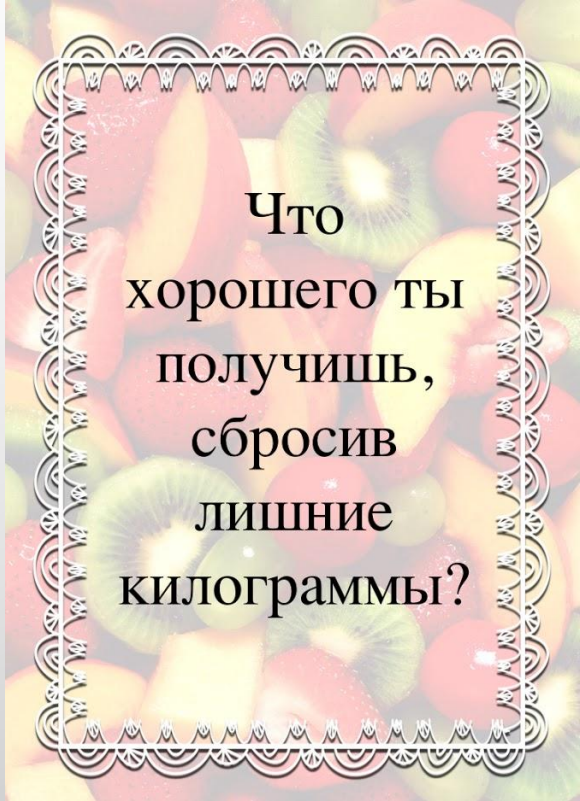
ВОПРОСЫ

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

Для чего
нужно быть
стройным и
здоровым?

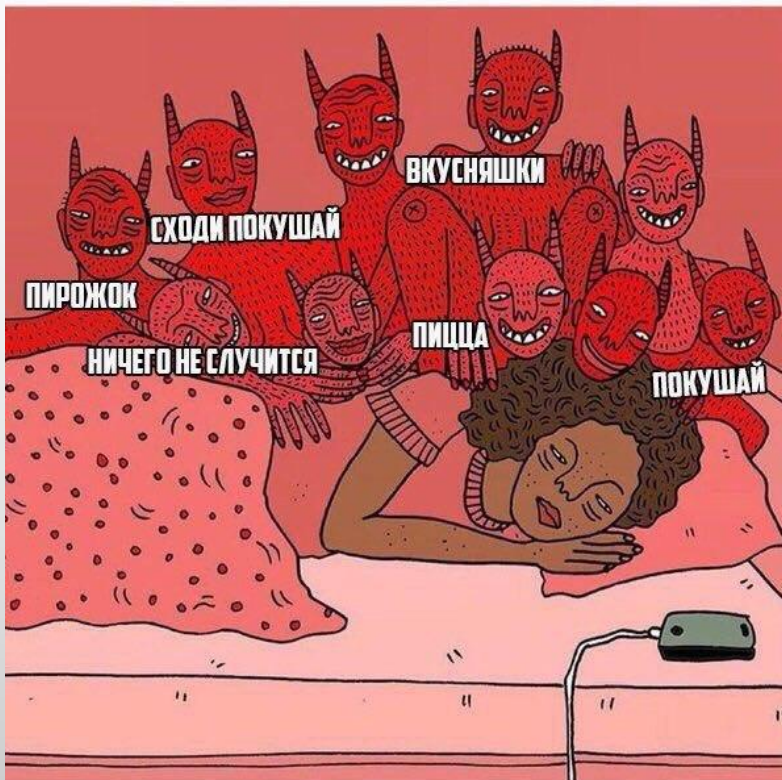
A decorative white frame with a scalloped, lace-like border is centered on a background of various fresh fruits including kiwi slices, strawberries, and mango pieces. The text is centered within the frame.

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/)

