

Гаджет как привычка,

движение как выбор

о пользе спорта
при работе с трудными подростками

Эмоционально-волевые и социальные дефициты

- ✓ Дефицит саморегуляции
- ✓ Перегрузка и стесс
- ✓ Недостаток позитивного подкрепления
- ✓ Сенсорная перегрузка

Влияние физической активности

- ✓ Физиологический уровень
- ✓ Психологический уровень
- ✓ Социальный уровень
- ✓ Поведенческий уровень

Практические эффекты физической активности

- ✓ Снижение импульсивности и агрессии
- ✓ Формирование идентичности
- ✓ Развитие навыков самоконтроля

Важно!

- ✓ Выбор по интересам
- ✓ Постепенность и безопасность
- ✓ Опора на сильные стороны
- ✓ Чёткие правила и предсказуемость
- ✓ Интеграция в повседневность

Баланс и осознанное отношение

- ✓ Установка временных рамок
- ✓ Обучение планированию
- ✓ Альтернативные источники дофамина
- ✓ Ролевая модель взрослых

Практические задания

- ✓ «Дневник активности»
- ✓ «План на день»
- ✓ «Мини вызовы»
- ✓ «Альтернативный выбор»



Спортивная среда

–

основа для формирования самоконтроля, устойчивой идентичности и признания



Благодарю за внимание!