



Родительское собрание с элементами тренинга на снятие эмоционального напряжения (отчет)

Подготовила: педагог - психолог
МБОУ СОШ с.Кр.Горка Гарипова Л.М.



Основные правила работы в группе

- ❖ открытое общение
- ❖ активность и юмор
- ❖ безоценочное суждение
- ❖ добровольное участие
- ❖ здесь и сейчас



Родители 9В класса





«Будем знакомы!»





**«Эмоциональное напряжение
– это психофизиологическое
состояние организма,
характеризующееся
адекватной выраженностью
эмоциональных реакций.»**



«Эмоциональная разминка»





Состояние эмоционального напряжения можно определить по косвенным признакам.

- изменение в поведении**
- расстройство сна**
- чувство напряжения на работе**



Упражнение «Снежинка»



«СНЕЖИНКА»





Коробка проблем





Решение проблемных ситуаций





Памятки



Невозможно сразу оценить эффективность различных техник, так как их освоение потребует времени. Но тот, кто сможет проявить упорство, получит в свои руки отличные приёмы восстановления эмоционального равновесия.



Просмотр фильма «Бараш и кролень»

РЕФЛЕКСИЯ



Думать о сложностях и проблемах в нашей жизни очень важно. Но еще важнее вовремя «ставить их на стол».

Каждый день перед сном отложите ваши трудности в сторону. Тогда Вы каждый день будете просыпаться полными сил и готовыми преодолеть любые препятствия, которые преподнесёт Вам судьба.



Самоанализ, подведение итогов (мысли вслух)





УСПЕХОВ

ВАМ!





Рекомендации

- + положительный отклик от родителей;
- + новизна формата;
- + работа по решению проблем прошла активно как со стороны родителей, так и детей.
- по времени затянулось (родителей много);

-