

**СПОСОБЫ СНЯТИЯ
НЕРВНО - ПСИХИЧЕСКОГО
НАПРЯЖЕНИЯ**

**МДБОУ ДСКВ «ЮЖНЫЙ»
ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ АНУФРИЕВА И.М.**



ПРИВЫЧНЫЕ СПОСОБЫ СНЯТИЯ НЕРВНО- ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ

СОН, ОТДЫХ, ТАНЦЫ,

СПОРТ, ВАННА И Т.Д.

НО МОЖЕМ ЛИ МЫ ЭТО ИСПОЛЬЗОВАТЬ НА РАБОТЕ?



ДОСТУПНЫЕ СПОСОБЫ СНЯТИЯ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО

НАПРЯЖЕНИЯ И УСТАЛОСТИ:

1. УПРАВЛЕНИЕ ДЫХАНИЕМ
2. УПРАВЛЕНИЕ МЫШЕЧНЫМИ ЗАЖИМАМИ
(РЕЛАКСАЦИЯ)
3. САМОПРОГРАММИРОВАНИЕ
4. САМОДОБРЕНИЕ (САМОПООЩРЕНИЕ)
5. САМОПРИКАЗ (АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА)
6. КОНЦЕНТРАЦИЯ НА НЕЙТРАЛЬНОМ ПРЕДМЕТЕ
7. ВИЗУАЛИЗАЦИЯ
8. ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

СПОСОБЫ СНЯТИЯ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО

НАПРЯЖЕНИЯ И УСТАЛОСТИ:

1. УПРАВЛЕНИЕ ДЫХАНИЕМ



СПОСОБЫ СНЯТИЯ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ И УСТАЛОСТИ:



СПОСОБЫ СНЯТИЯ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ И УСТАЛОСТИ:

2. РЕЛАКСАЦИЯ

**ЦЕЛЬ - СНЯТИЕ МЫШЕЧНОГО ТОНУСА,
КОТОРЫЙ НАПРЯМУЮ СВЯЗАН С РАЗЛИЧНЫМИ ФОРМАМИ
ОТРИЦАТЕЛЬНОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВОЗБУЖДЕНИЯ:
СТРАХ, ТРЕВОЖНОСТЬ.**

**СПОСОБЫ СНЯТИЯ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО
НАПРЯЖЕНИЯ И УСТАЛОСТИ:**



СПОСОБЫ СНЯТИЯ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ И УСТАЛОСТИ:

3.САМОПРОГРАММИРОВАНИЕ

**ПРОШЛЫЕ УСПЕХИ +
«ИМЕННО СЕГОДНЯ»=
ПОЗИТИВНАЯ ПРОГРАММА**

СПОСОБЫ СНЯТИЯ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО

НАПРЯЖЕНИЯ И УСТАЛОСТИ:

4. САМОПООЩРЕНИЕ

АЙ ДА Я!

МОЛОДЧИНА!

ВОТ ЭТО Я!



СПОСОБЫ СНЯТИЯ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ И УСТАЛОСТИ:



**СПОСОБЫ СНЯТИЯ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО
НАПРЯЖЕНИЯ И УСТАЛОСТИ:**

**5 САМОПРИКАЗ
(АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА)**

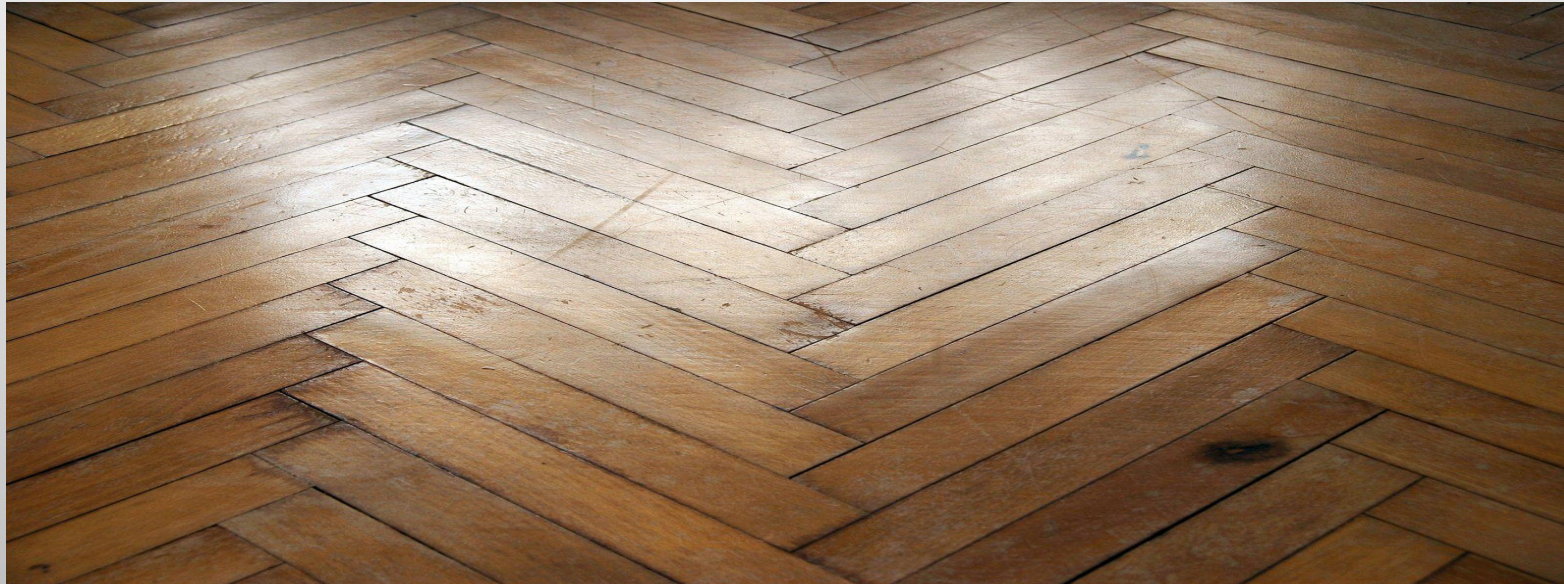
МОЕ САМОЧУВСТВИЕ И НАСТРОЕНИЕ УЛУЧШАЕТСЯ С КАЖДЫМ ДНЕМ

ВСЕ ТЕЛО СВОБОДНО И РАССЛАБЛЕНО

- Я СОВЕРШЕННО СПОКОЙНА

СПОСОБЫ СНЯТИЯ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ И УСТАЛОСТИ:

6. КОНЦЕНТРАЦИЯ НА НЕЙТРАЛЬНОМ ПРЕДМЕТЕ



СПОСОБЫ СНЯТИЯ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ И УСТАЛОСТИ:

7. ВИЗУАЛИЗАЦИЯ





СПОСОБЫ СНЯТИЯ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО

НАПРЯЖЕНИЯ И УСТАЛОСТИ:

8. ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ!!!!

НАШЕ ВСЕ....

