

# **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОХРАНЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

Педагог-психолог

Брага М.Ю.

МБДОУ № 10 «СКАЗКА»



## Используются:

1) Тесты

2) Дискуссии

3) Психологические  
зарядки

4) Практические занятия

# Тест для определения эмоционального благополучия воспитателя в детском саду.

1. Я не чувствую постоянной зависимости от настроений начальства.
2. Я не боюсь проверяющих различных рангов, так как для меня основное- благополучие детей.
3. Я имею право задавать любые вопросы.
4. Я имею право на ошибку
5. Я знаю что мое начальство меня ценит
6. Я знаю, что мои замыслы, предложения творческие планы будут восприняты с вниманием.
7. Я знаю, что в детском саду меня понимают такой, какая я есть, и не за мои достижения
8. Я уверена, что родители моих воспитанников ценят меня за доброжелательное отношение к их детям.

*Если почти на все вопросы Вы ответили утвердительно, значит, Ваши взаимоотношения с руководством, коллегами, детьми и их родителями складываются благоприятно.*

# Тестовые материалы

1. Кто Вы на работе.
2. Опишите свой характер
3. Организованный ли Вы человек
4. Творческий потенциал

# Психологическая зарядка

[www.wallpapers.vashsad.ua](http://www.wallpapers.vashsad.ua)

Энергетическая гимнастика или « ДУШ»

1. Представьте струйки воды – ваши руки омывают ваше тело.(обтирание своего тела, начиная с головы через плечи и заземляем)
2. Ладонки, взять мыло(потирание ладонь об ладонь, натираем запястья снизу вверх, внутренняя часть руки)
3. Повернулись друг к другу (намыливаем спинки)
4. Душ лица (постукиваем пальцами свое лицо)
5. Указательным пальцем натираем ушные раковины.
6. Руку делаем ракушкой , другой постукиваем
7. Краешек уха, легкие надавливания.

# Психологическая зарядка

1. Описать в воздухе букву «А» правой ногой
2. Описать в воздухе букву «А» левой ногой
3. Описать в воздухе подбородком свое имя
4. Вытянуть руки вперед ,одновременно двумя руками описать в воздухе слово «счастье»
5. Сцепив руки в замок, вытянув вперед, писать в воздухе : «Я –умная»
6. Сжав руки в кулаки, кулаки на талии, делая движения локтями вперед - назад, повторять «Я ценю себя»
7. Поворачивая голову вправо-влево повторять « Все идет хорошо»
8. Приподнимаясь на носках, поднимая руки как можно выше, повторять: « В моей жизни случается только хорошее»

# Аутотренинговое упражнение

*Цель:* снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации.

*Процедура:* расслабьтесь и представьте, что вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день. Небо озарено радугой и частица этого сияния принадлежит вам. Оно ярче тысяч солнц. Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши тревоги и огорчения, все отрицательные мысли и чувства. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в тленный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно.



**Благодарю**

**з**

**ВНИМАНИЕ!!!**