

БДОУ г. Омска « Детский сад № 128 общеразвивающего вида»

**Тема: «Способы и методы снятия
психоэмоционального напряжения»**

Подготовила: педагог-
психолог Фелькер Т. Ю.

2017 г.

Цель:

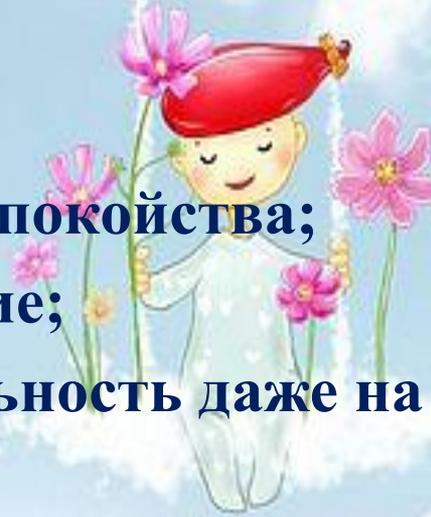
Гармонизация психо-эмоционального напряжения.

Задачи:

- снять эмоциональное напряжение, накопившуюся усталость;
- актуализировать в себе творческое начало;
- формировать умение управлять своим психофизическим состоянием, достигать внутреннего комфорта, спокойствия;
- развить систему профилактики стрессовых ситуаций.

Психологический аспект стрессовых состояний:

- Ощущение эмоционального и физического истощения;
- Бессонница;
- Негатив к работе ,детям;
- Тревожность;
- чувство неосознанного беспокойства;
- Различные страхи, отчаяние;
- Повышенная раздражительность даже на мелкие события;
- Общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы.



Тест: Нужно ли вам учиться бороться со стрессом?

1. Часто ли вы чувствуете, что слишком устали, чтобы отвечать вниманием на внимание со стороны окружающих?
2. Бываете ли вы вспыльчивы по пустякам?
3. Случалось ли вам чувствовать, что вы устали после отпуска(выходных, каникул) больше, чем до него?
4. Случалось ли вам испытывать по вечерам ощущение, что шея онемела, мышцы плеч ноют, а в спине-тупая боль?



5. Испытываете ли вы головные боли от конфликтов семье?

6. Приводят ли конфликты к нарушению пищеварения?

7. Бываете ли вы иногда слишком плаксивы или близки к слезам?

8. Предрасположены ли вы к кожной сыпи и даёт ли она знать о себе, когда вы эмоционально расстроены?

9. Приходилось ли вам испытывать внезапные приступы болезни как раз тогда, когда нужно было собрать все силы для решающего поступка?

10. Часто ли вам кажется, что вы тратите слишком много времени на решение чужих проблем и у вас не остаётся времени на себя?

1.Упражнение «Энергизатор»

2.Релаксационные упражнения:

-Дыхательное упражнение «Шарик»

-Упражнение «Муха»

-Упражнение «Лимон»

-Упражнение «Сосулька»

3.Упражнение «Психотравмирующая ситуация»

4.Упражнение «Стираем психотравмирующую ситуацию»

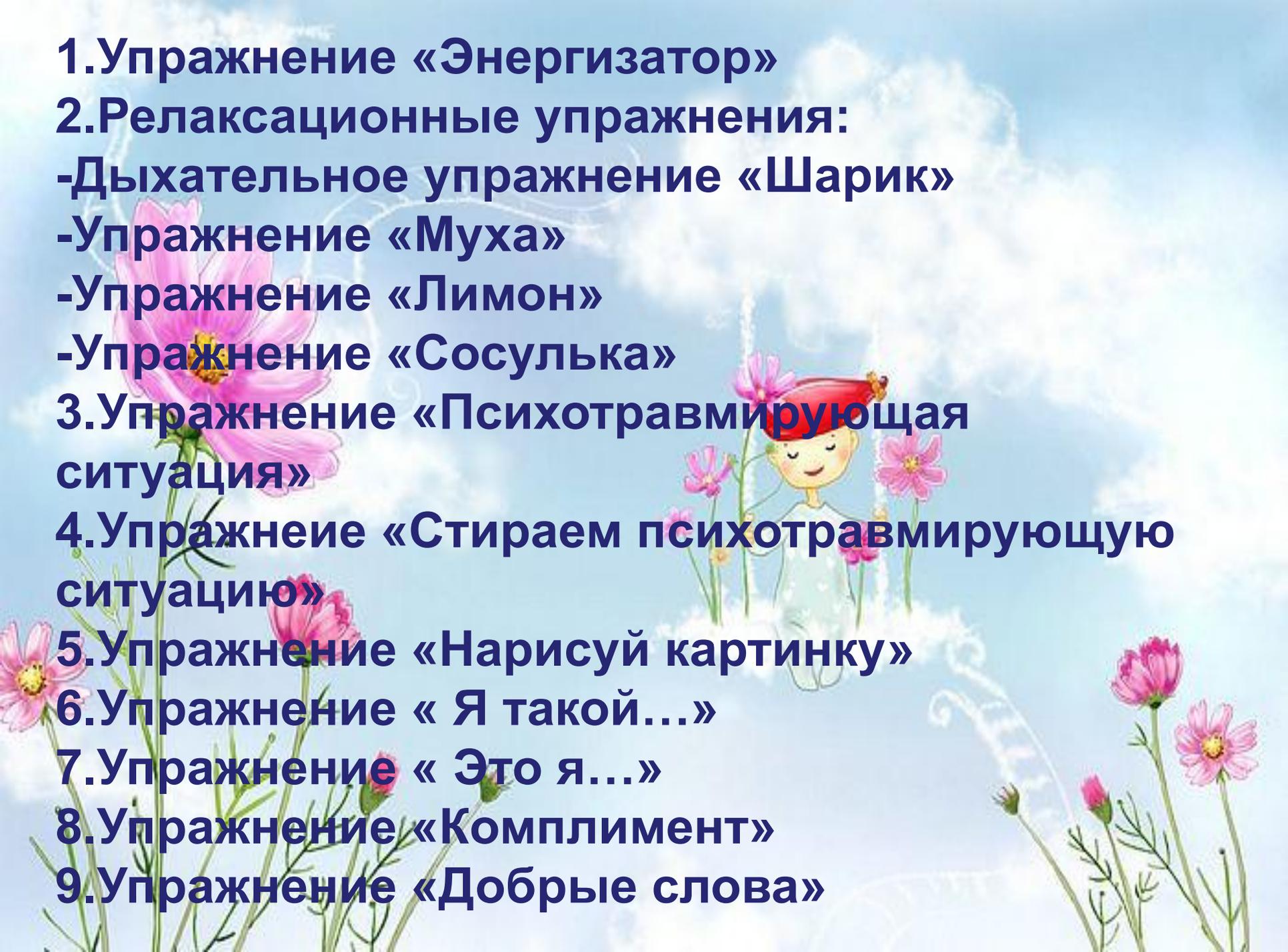
5.Упражнение «Нарисуй картинку»

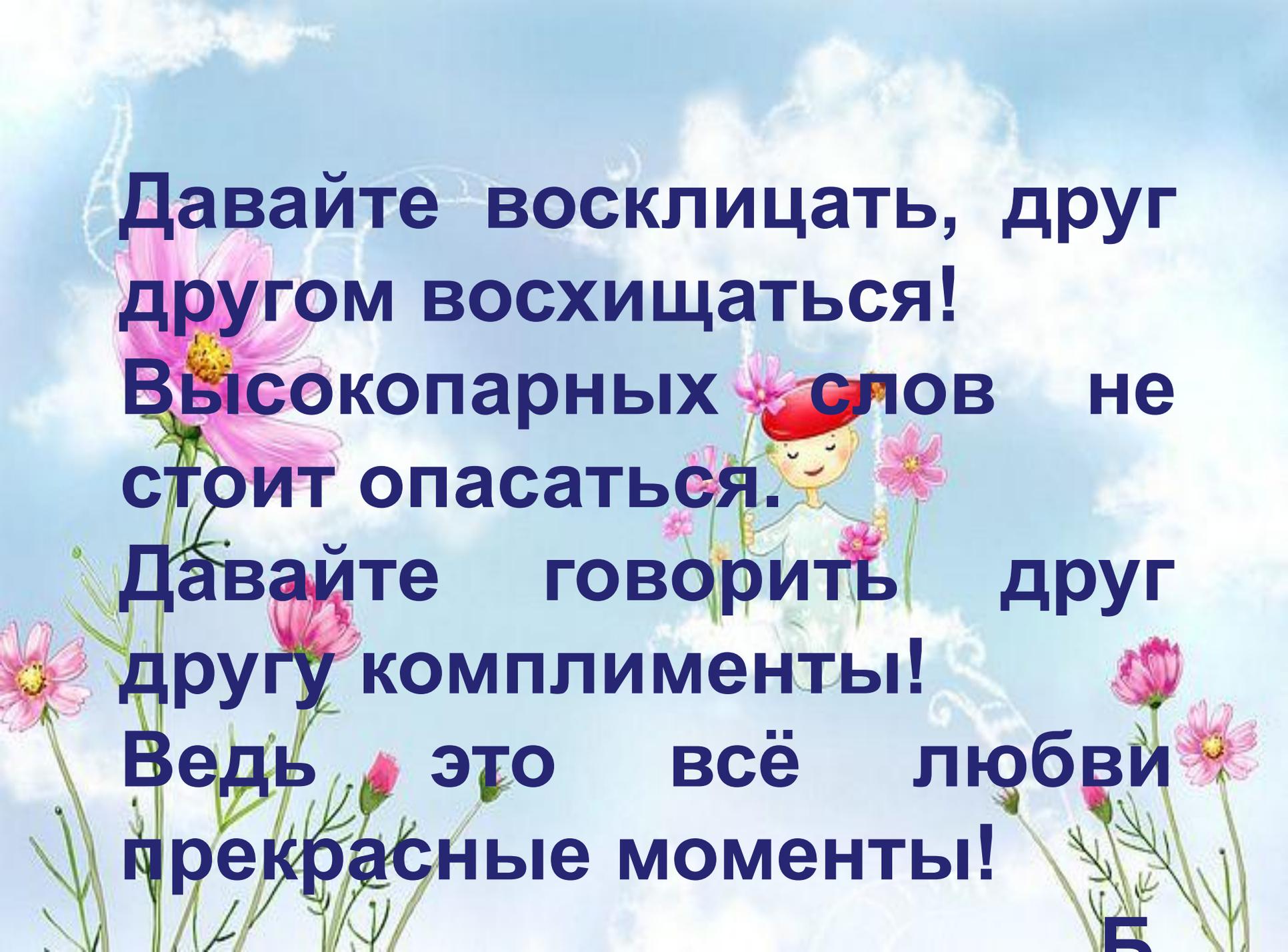
6.Упражнение « Я такой...»

7.Упражнение « Это я...»

8.Упражнение «Комплимент»

9.Упражнение «Добрые слова»





**Давайте восклицать, друг
другом восхищаться!**

**Высокопарных слов не
стоит опасаться.**

**Давайте говорить друг
другу комплименты!**

**Ведь это всё любви
прекрасные моменты!**

Б

Рефлексия:

1. Как я себя здесь чувствовал?
2. Что мне было особенно трудно?
3. Что мне это дало?
4. Хочу всем пожелать...



*Всем хорошего
настроения!*

