



**Ахметова
Светлана
Дмитриевна**

Педагог-психолог

**МДОУ «Детский сад комбинированного вида
№4 «Берёзка» п.г.т. Актюбинский**

Общие сведения

- Образование: Бугульминское педагогическое училище, 1995 год **Восточная экономико юридическая гуманитарная академия**
- Специальность: «Дошкольное образование» **«Психология»**
- Квалификация: Воспитатель детского сада **Преподаватель психологии. Психолог.**
- **Курсы: ИПК и ИРО РТ, 2007г.,**

Тема: «Нововведение в дошкольном образовании.
Теория и практика»

- Педагогический стаж: с 1995 г.
- в данной должности: с 2010 г.
- Работаю по проблеме: «**Формирование эмоционально-психологического комфорта»**

МОЙ ДЕВИЗ: «МАЛО ЗНАТЬ, НАДО И
ПРИМЕНЯТЬ, МАЛО ХОТЕТЬ, НАДО И УМЕТЬ».
ГЕТЕ



МОЕ КРЕДО: «СТУЧИСЬ,
И ТЕБЕ ОТКРОЮТ».

МОЙ ДЕВИЗ: «МАЛО ЗНАТЬ,
НАДО И ПРИМЕНЯТЬ, МАЛО
ХОТЕТЬ, НАДО И УМЕТЬ».
ГЕТЕ



СХЕМА РАБОТЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА:

РЕБЕНОК

ОБСЛЕДОВАНИЕ
*«Эмоционально-аффективная
сфера развития ребенка»*

**БЛАГОПРИЯТНЫЙ
ВАРИАНТ**

**НЕБЛАГОПРИЯТНЫЙ
ВАРИАНТ**

ДЕТИ

ПЕДАГОГИ

РОДИТЕЛИ

Профессиональный труд воспитателя отличает высокая эмоциональная нагрузка, напряжённость, стрессы, следствием чего становится синдром «эмоционального выгорания», психосоматические заболевания

ВИДЫ СТРЕССА



Стресс имеет следующие стадии развития:

Реакция тревоги.

Фаза сопротивления, мобилизация организма.

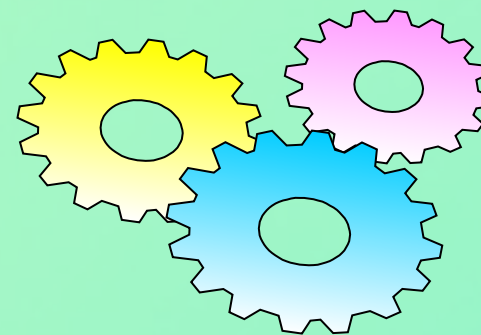
Фаза истощения

психологический

физиологический

эмоциональный

информационный



Методы групповой работы с педагогами

**Деловая
игра**

**Круглый
стол**

**Мозговой
штурм**

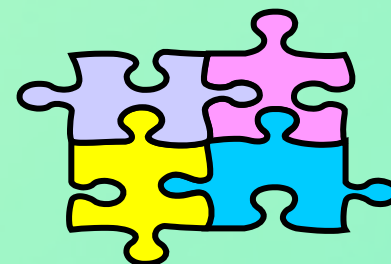
**Семинар-
практикум**

тренинг

лекции

беседа

**Консультация
групповая**



«СПОСОБЫ СНЯТИЯ НЕРВНОГО НАПРЯЖЕНИЯ»

- Уход
- Отвлечение: спортивные игры, обращение к любимому виду искусства (просмотреть хорошую комедию, послушать талантливую музыку, посетить выставку, сходить в гости к хорошим знакомым, общение с природой, отпуск)
- Работа над дыханием
- Массаж



«СПОСОБЫ СНЯТИЯ НЕРВНОГО НАПРЯЖЕНИЯ»

- **Переключение:**
Посмотрите по сторонам, стараясь обращать внимание на те мелкие детали окружения, которых обычно не замечаете.
- Когда это необходимо, обратитесь за профессиональной помощью.
- **Ароматерапия**
- **Аутотренинг (самовнушение) /игры-формулы/**
- **«Трудотерапия»**
- **Блок различных упражнений**



Упражнения на дыхание

1. Упражнение «Дышим животом»

2. Упражнение «Дыхание на счёт»

- Мобилизующее дыхание: вдох (задержка дыхания) выдох –

4(2)4; 5(2)4; 6(3)4; 7(3)4; 8(4)4//

8(4)4; 8(4)5; 8(4)6; 8(4)7; 8(4)8//

8(4)8; 8(4)7; 7(3)6; 6(3)5; 5(2)4

- Успокаивающее дыхание: вдох (задержка дыхания) выдох –

4(2)4; 4(2)5; 4(2)6; 4(2)7; 4(2)8; 4(2)8; 5(2)8;

6(3)8; 7(3)8; 8(4)8; 8(4)8; 7(3)8; 6(3)7; 5(2)6;

4(2)5



3. Упражнение «*Выпусти бабочку*»

- Тонизирует, помогает проснуться, а также взбодриться при усталости, вялости, депрессии, апатии, лени...



МЕТОД БЫСТРОГО СНЯТИЯ СИЛЬНОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИЛИ ФИЗИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ

- 4. Упражнение «Муха»
- 5. Упражнение «Лимон»
- 6. Упражнение «Сосулька»
(«Мороженое»)
- И наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20–30 приседаний либо 15–20 прыжков на месте (замена - танец летка-енька).

Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.



МАСЛА ЭФИРНЫЕ И АРОМАТЕРАПИЯ.

при

- **ПЕРЕУТОМЛЕНИИ** – АПЕЛЬСИН, БЕРГАМОТ, ГЕРАНЬ, ЕЛЬ, ЛАВАНДА, ЛИМОН, ЛАДАН, МЯТА, РОЗА
- **ДЕПРЕССИВНЫХ СОСТОЯНИЯХ** – КОРИЦА, ЛАВАНДА, ПИХТА, РОЗА, ШАЛФЕЙ
- **РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТИ** – АНИС, ЕЛЬ, КИПАРИС, МАНДАРИН, МЕЛИССА, МОЖЖЕВЕЛЬНИК, РОЗМАРИН
- **ПОВЫШЕННОЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОСТИ** – ЖАСМИН, ЛАВАНДА, ЛАДАН, МЕЛИССА, МЯТА, РОЗА, САНДАЛ, СОСНА





**Я рада, что кто-то
может сказать: «Моей
душе стало легче. Я
знаю, что мне теперь
делать».**