



**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.

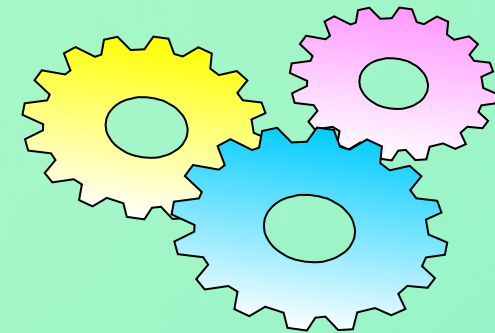
Фаза истощения

психологический

физиологический

эмоциональный

информационный



# Методы групповой работы с педагогами

**Деловая  
игра**

**Круглый  
стол**

**Мозговой  
штурм**

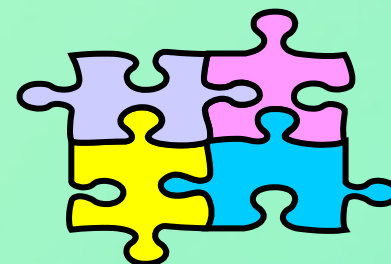
**Семинар-  
практикум**

**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».**