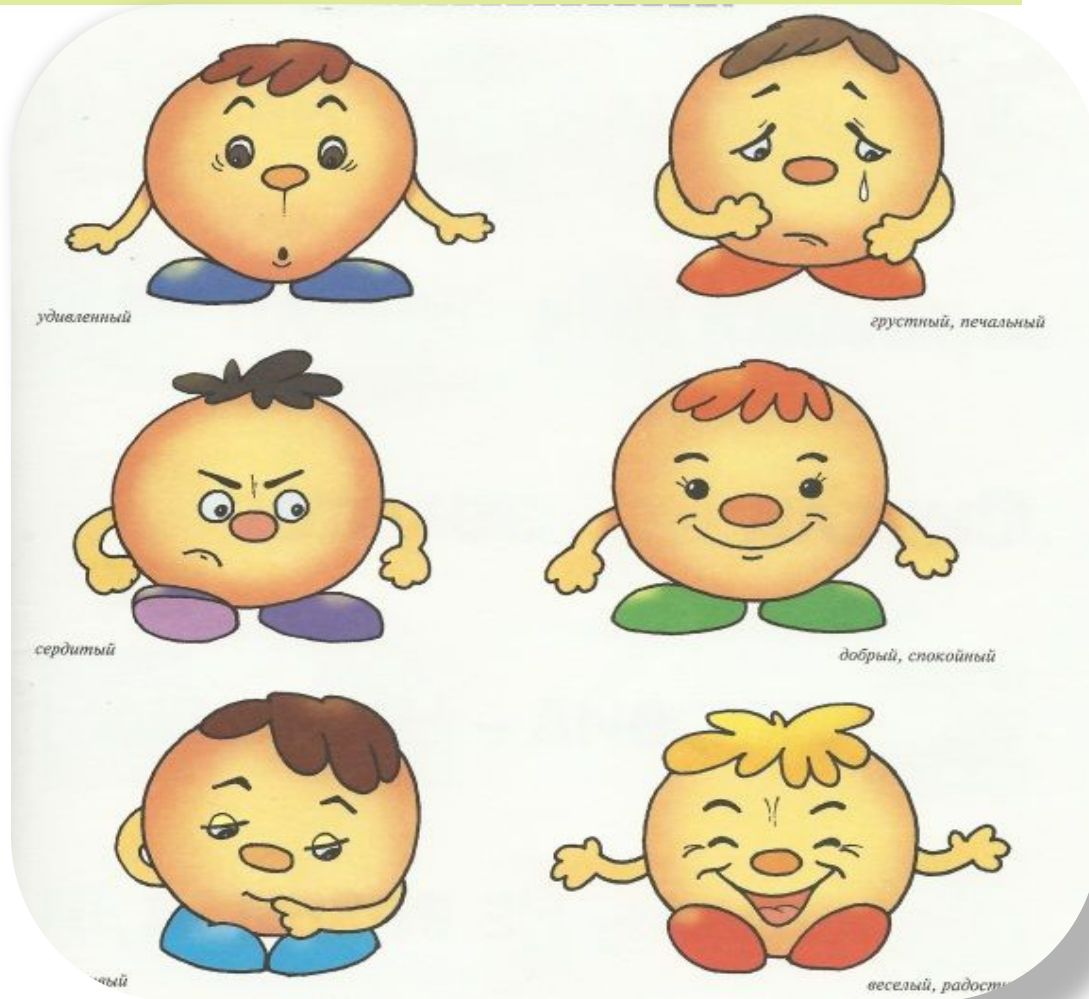
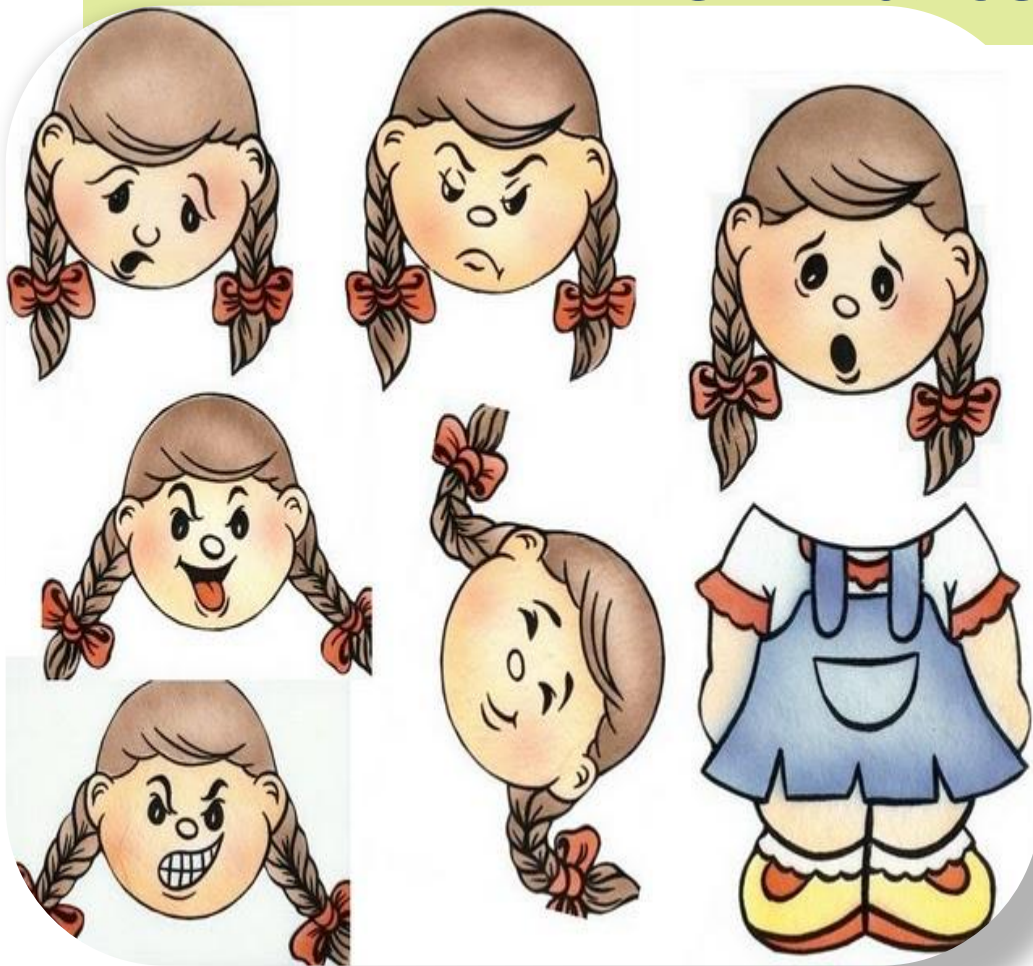




**ПРЕЗЕНТАЦИЯ СЕМИНАР-  
ПРАКТИКУМ  
«ВЛИЯНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ  
И ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ  
НА РАБОТУ ПЕДАГОГА».**

**Подготовила  
Волкова Елена Константиновна**

# Что такое эмоции???



## *Как контролировать эмоции???*

*Просто+сложно=  
одновременно*

*Эмоция--- взрыв,*

*повышение*

*давления и т.д.*



# Какие эмоции нас разрушают???



## *Защита от обид*



*Не зли других и сам не злись,  
Мы гости в этом бренном мире.  
И если, что не так - смирись,  
Будь поумнее, улыбнись.*

*Обиды - это всё игра  
Из мыслей в нашем подсознании,  
И не других людей вина,  
Что спят они в твоём сознании.*

*Здесь ясной думай головой,  
Ведь в мире всё закономерно.  
Что излучаемо тобой,  
К тебе вернётся непременно.*

**Защита от обид - твой верный  
друг и гид**

# Психологическое напряжение педагога, откуда???

Педагог+дети+  
родители+коллеги  
+администрация+л  
ичные и бытовые  
проблемы=====

**Стресс**



**«Имеет значение не то, что с вами происходит, а то, как вы это воспринимаете» Г.Селье**



**веселый, радостный**



**грустный, печальный**

# *Психологический душ*







# Цветотерапия.

Цвет влияет на наше самочувствие, настроение и здоровье.

Выбирая цветовую гамму учитывайте что...

**Красный цвет** – вызывает возбуждение, волнение и беспокойство, усиливает нервное напряжение, повышает уровень тревоги; повышает артериальное давление.

**Оранжевый цвет** – Создает ощущение веселья, радости, благополучия, укрепляет волю человека. Резко повышает аппетит, усиливает деятельность желудка и кишечника.

**Желтый цвет** – настраивает человека на интерес к внешнему миру, побуждает к активной деятельности. Создает ощущение радости, счастья, легкости. Повышает устойчивость и остроту зрения. Повышает аппетит.

**Зеленый цвет** – Повышает тонус и успокаивает. Создает ощущение отдыха. Оказывает слабое болеутоляющее действие. Нормализует артериальное давление. Уменьшает частоту пульса и дыхания.

**Голубой цвет** – успокаивает, понижает уровень тревоги. Но при избыточном применении может вызвать переутомление, Головную боль, ощущение холода, тоски. Снижает артериальное давление.

**Синий цвет** – Обладает завораживающим действием. При длительном воздействии оказывает тормозящее действие на нервную систему. Уменьшает чувство боли, снимает мышечное напряжение.

**Фиолетовый цвет** – Пробуждает интуицию, Улучшает сон. Снижает физическую работоспособность. При избыточном применении возможно сильное угнетение.

# Рисуем свое настроение



***Вдох: «Вселенная мне улыбается!»  
Выдох: «И все у меня получается!!!»***



**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ**

