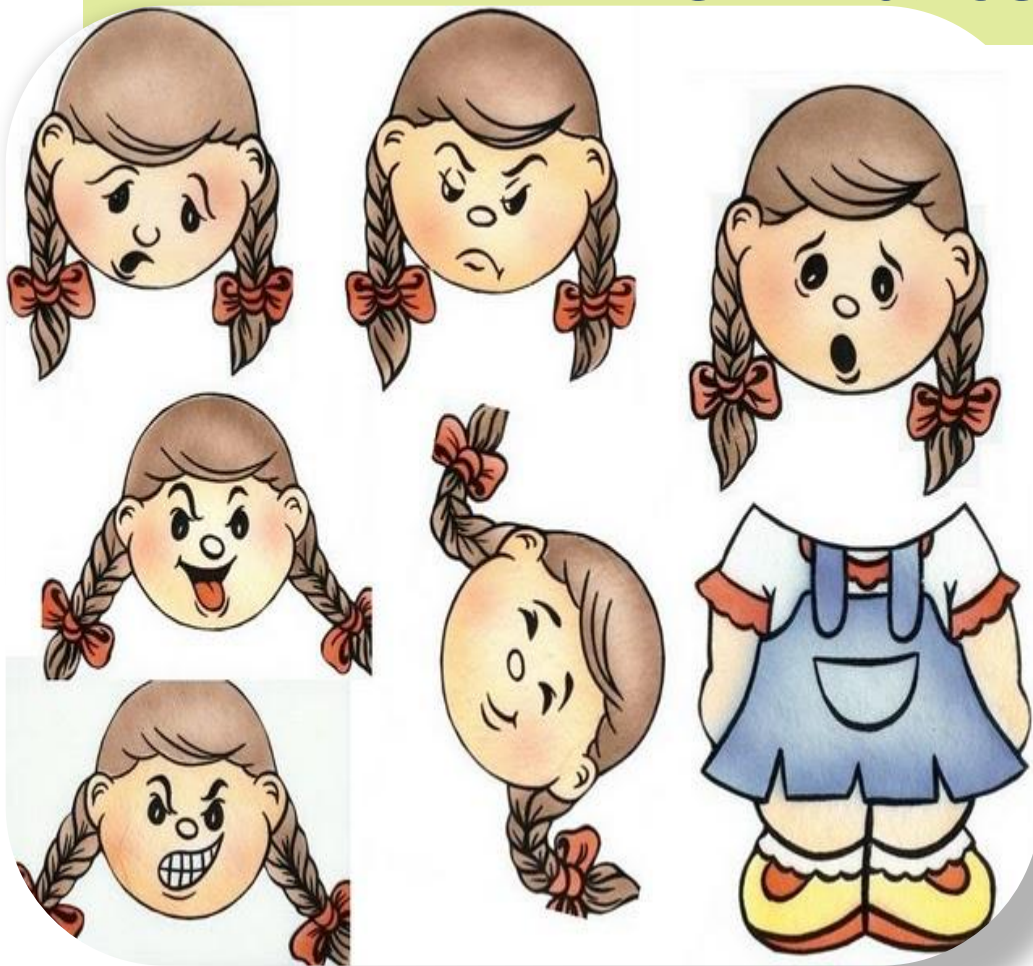




**ПРЕЗЕНТАЦИЯ СЕМИНАР-
ПРАКТИКУМ
«ВЛИЯНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ
И ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ
НА РАБОТУ ПЕДАГОГА».**

**Подготовила
Волкова Елена Константиновна**

Что такое эмоции???



удивленный



грустный, печальный



сердитый



добрый, спокойный



думает



веселый, радостный

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**

