

СПОСОБЫ СНЯТИЯ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ

1. **Нерациональные** способы - не ведут к устранению стресса это прием алкоголя, курение, уход в мистику, попытки «не думать» о неприятностях, молчаливый гнев, конфликты с окружающими.

2. **Рациональные** способы борьбы со стрессом:

- воздействие на **соматику**- двигательная терапия, дыхательная гимнастика, расслабление, водные процедуры ;

- воздействие на эмоции - **смехотерапия, цветотерапия, ароматерапия, арттерапия;**

- психологические способы - **аутогенная тренировка, тренинг, переосмысление проблемы .**

МИР УЦЕЛЕЛ, ПОТОМУ ЧТО СМЕЯЛСЯ

С неудачей и плохим настроением можно справиться с помощью **УЛЫБКИ**. Найдите время в течение дня и посидите с закрытыми глазами несколько минут. Старайтесь ни о чем не думать, но при этом на вашем лице непременно должна быть **УЛЫБКА**. Если вам удастся удержать ее пять минут, вы сразу почувствуете, насколько улучшилось ваше настроение и физическое самочувствие. Повторите эту процедуру в течение недели – эффект будет потрясающим, потому что, даже «искусственная» **УЛЫБКА** активизирует внутренние резервы организма.

С ЮМОРОМ У НАС ВСЕ ХОРОШО, БЕЗ ЮМОРА У НАС ПЛОХО

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

(*кинезотерапия – лечение движением*)

- **«Лезгинка»**. Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторите 6-8- раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

- **«Ухо-нос»**.левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

- **«Змейка»**. Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться четко и точно. Последовательно в упражнении участвуют все пальцы.

- **«Медуза»**. Сидя на стуле, совершайте движения руками, подражая медузе, плавающей в воде

- **«Снеговик»**. Представьте, что вы только что слепленный снеговик. Тело должно быть напряжено как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце и снеговик начал таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т.д.

В конце упражнения мягко упадите на пол и лежите, как лужица воды.

АРОМАТЕРАПИЯ

(*рациональный способ снятия эмоционального напряжения*)

Самые первые методы **ароматерапии** были **разработаны древними египтянами**. Народный опыт и исследования ученых доказали, что запахи способны управлять настроением и работоспособностью.

Тонизируют нервную систему	Успокаивают нервную систему
Базилик, кедр, кориандр, лимон, эвкалипт, сосна, бергамот, грейпфрут, иланг иланг, кедр, лимонник, мандарин, апельсин, корица,	Мята, лаванда, тимьян, герань, мелисса, ваниль, лотос, сандал, ладон, роза, мускат

УЧИМСЯ РАССЛАБЛЯТЬСЯ

Спа-ванна.

Для общей ванны достаточно всего 10 капель эфирного масла смесь «Антистресс»: (3 капли масла лаванды, 2 капли масла пачули, 2 капли масла бергамота, 3 капли масла розы). Для равномерного распределения масла подставьте бутылочку со смесью под струю воды. Включите спокойную музыку, через 15-20 минут Вы почувствуете себя отдохнувшими, расслабившимися и бодрыми одновременно. Оригинальные композиции, добавляемые в воду, оказывают благоприятное воздействие.

В организме запускаются сложные биологические процессы, и возникают импульсы, способствующие повышению его защитных сил.

ТРИ КОНЦЕПЦИИ, ПОВЫШАЮЩИЕ САМООЦЕНКУ

Жизнь полна периодически возникающими разочарованиями, поражениями, проблемами и, если не быть осторожным, этот груз просто утянет на дно. Необходимо повышать самооценку, чтобы поддержать в себе энергию.

1. Вы уникальны. На свете нет даже двух одинаковых камней, а тем более – одинаковых людей. Именно в неповторимости, непохожести на других – наша ценность. Радуйтесь мысли, что живете на Земле и что Вы хороши таким, каковы есть. Держитесь с достоинством.

2. Жизнь предоставляет безграничные возможности и варианты, и слишком часто мы, погрязнув в обыденности и рутине, упускаем из виду то, чего можем достигнуть, приложив усилия.

3. У Вас безграничная власть над собой. Никто не может диктовать Вам, как или о чем думать. Вы и только Вы определяете, что делать с этой властью. Вы в состоянии создать, построить или стабилизировать любую область своей жизни.

Робкие мысли создают робкого человека.

Слабые – безвольного.

Неосуществимые – непрактичного.

Беспомощные – беспомощного.

Сильные – решительного



Вода принимает форму сосуда, в котором находится, будь то стакан, ваза или русло реки. Точно так же Ваше сознание будет творить в зависимости от того, какие образы Вы заложите в него.

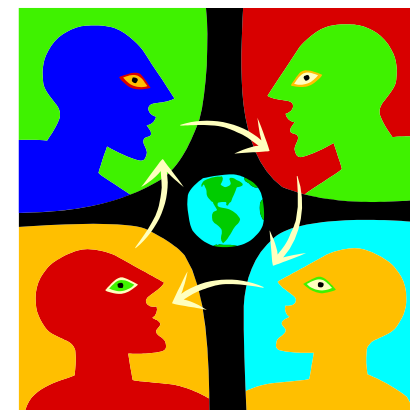
Адрес МАДОУ «Детский сад № 26»
Свердловская область, город Верхняя
Пышма, ул. Петрова 55 А
Телефон (8 343 68) 7-90-41

Дни приема педагога-психолога
родителей

- Среда с 15.30- 17.00.
- Пятница с 10.00.-11.00.

МАДОУ «Детский сад № 26»
СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Сильнее всех
владеющий собою



рациональные способы
снятия стресса

Педагог-психолог Попова Г.М.

ГО Верхняя Пышма