КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ

МБДОУ «Детский сад № 55»

2018 год

Подготовил:
педагог-психолог МБДОУ № 55
Раевская Л.Ш.

СТРЕСС – ЭТО РЕАКЦИЯ ОРГАНИЗМА НА СИЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ



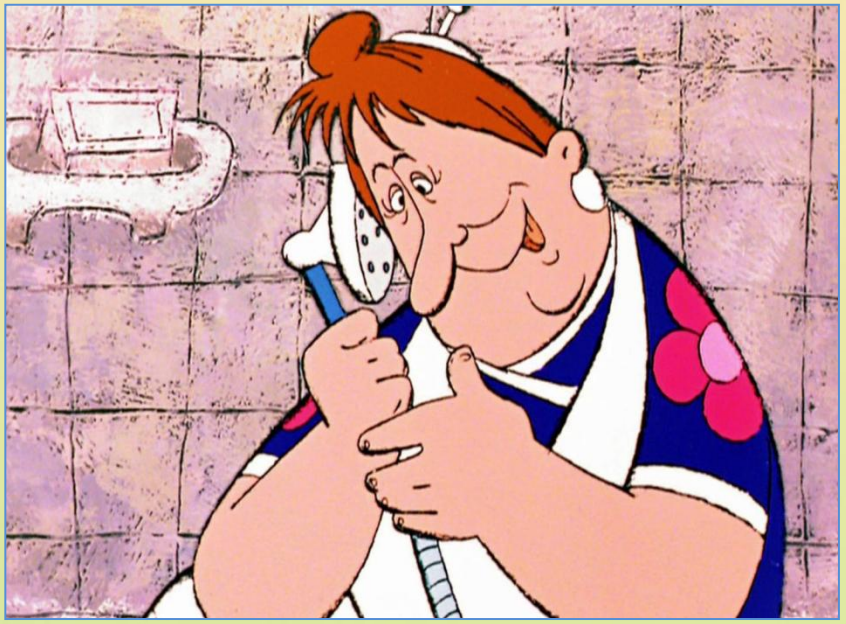
СТАДИИ СТРЕССА







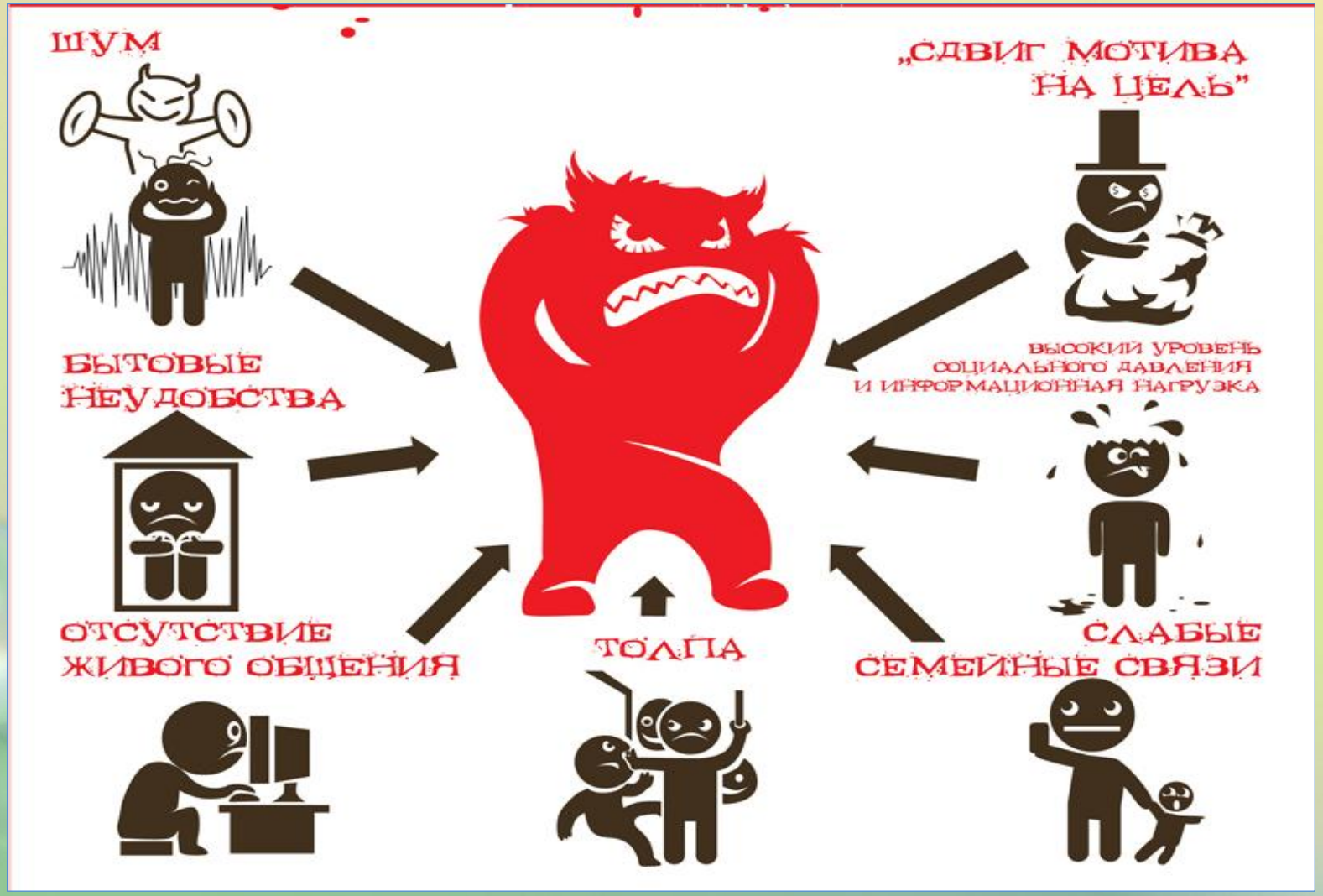




ПОСЛЕДСТВИЯ СТРЕССА



ПРИЧИНЫ СТРЕССА



РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ



ПРИЕМЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ



УПРАЖНЕНИЕ «ЛАСТИК»



УПРАЖНЕНИЕ «КРАТЕР ВУЛКАНА»



УПРАЖНЕНИЕ «КОЛЬЦО ОГНЯ»



УПРАЖНЕНИЕ «7 СВЕЧЕЙ»



УПРАЖНЕНИЯ «ГЛОБАЛИЗАЦИЯ»



ОСОЗНАНИЕ СВОИХ ЛИЧНЫХ РЕСУРСОВ



Принципы и способы борьбы со стрессом

Стресс не страшен, если вы сможете:
- научиться по - новому смотреть на жизнь;
- быть оптимистом;
- регулярно заниматься физическими упражнениями;
- стремиться к разумной организованности;
- научиться говорить «нет»;
- научиться радоваться жизни;
- не концентрироваться на себе;
- не копаться в своём прошлом;
- правильно питаться;
- высыпаться;
- не злоупотреблять алкоголем.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!