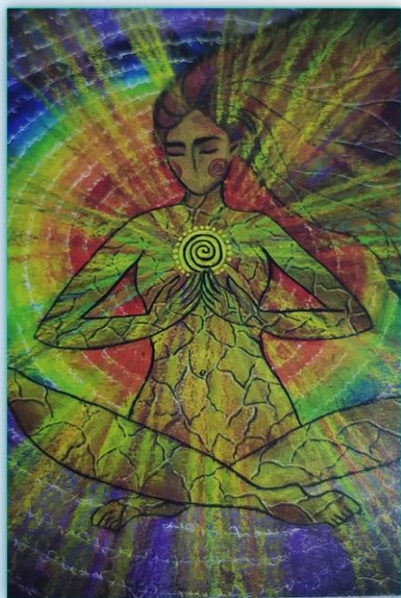




МАСТЕР – КЛАСС

«Техники восполнения ресурсного состояния для родителей»



Педагог-психолог
ГБУ НСО «ОЦДК»
Иванова Татьяна Геннадьевна

Ресурсное состояние
— это совокупность
показателей
физического и
психологического
здоровья, которая
проявляется в том,
что у человека
достаточно сил и
желания для решения
текущих задач, а
также энергии, чтобы
двигаться к
намеченным планам.



ПОРА СДЕЛАТЬ ПАУЗУ...

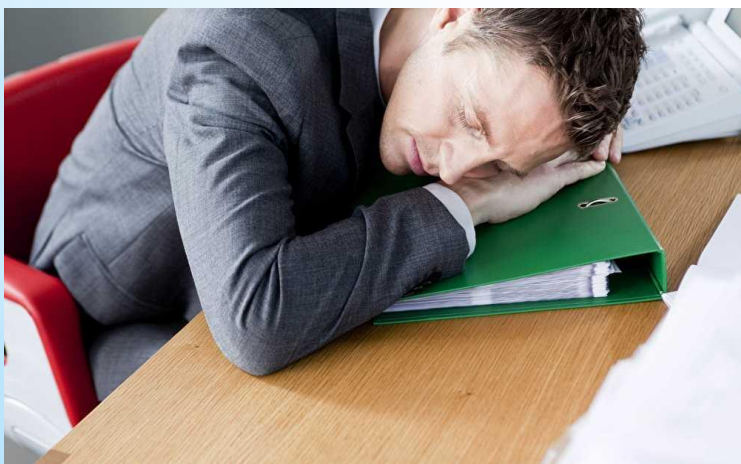
ПОВЫШЕННАЯ РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ



ОБИДИВОСТЬ



УСТАЛОСТЬ, ВЯЛОСТЬ



НЕГАТИВНЫЕ МЫСЛИ



«Осознание собственных ресурсов»

Ресурсные места

Ресурсные занятия

Ресурсные люди



Краткосрочное наполнение

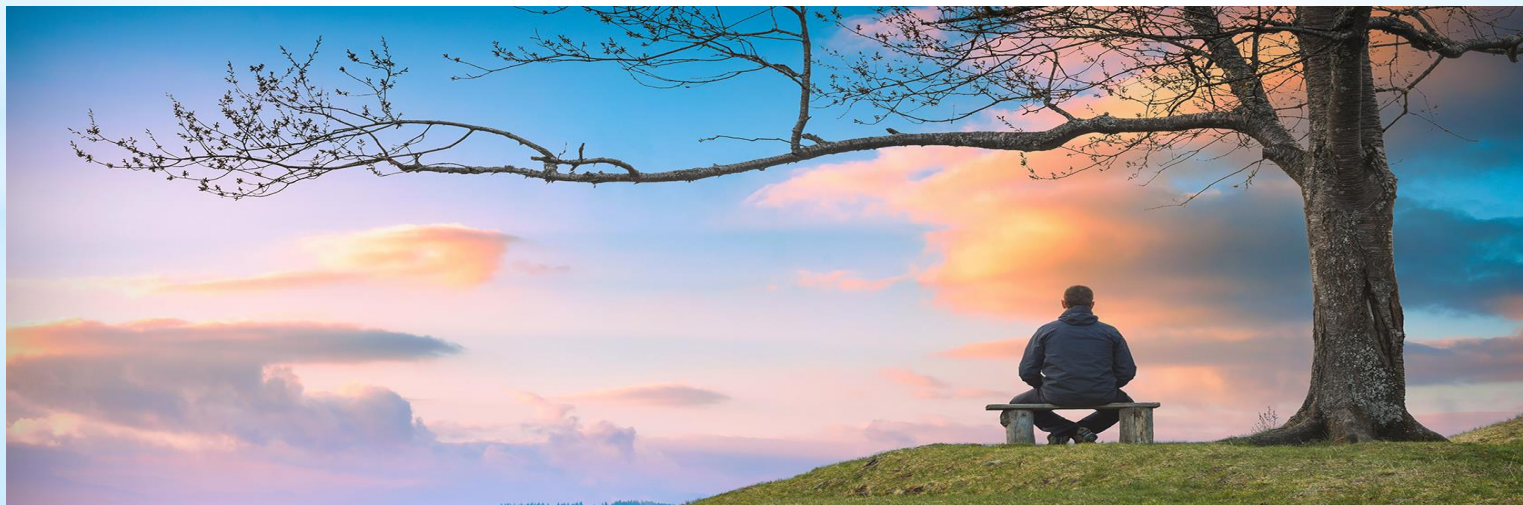
- ✓ Попить кофе
- ✓ Попить воды
- ✓ Принять душ
- ✓ Поухаживать за собой
- ✓ Послушать любимую мелодию
- ✓ Подышать воздухом
- ✓ Помыть посуду
- ✓ Почитать стихи
- ✓ Приготовление еды
- ✓ Самомассаж
- ✓ Дыхательные техники
- ✓ Специальная гимнастика

Длительное наполнение

- ✓ Путешествия
- ✓ Общение
- ✓ Хобби
- ✓ Медитации
- ✓ Обращение к высшим силам
- ✓ Планирование
- ✓ Расставление приоритетов
- ✓ Релаксация
- ✓ Саморазвитие
- ✓

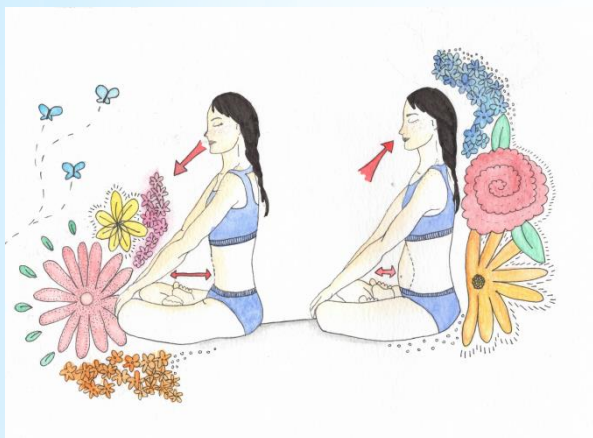
Техника «Место моей силы»

Сядьте удобно. Закройте глаза. Вспомните то место, где Вы чувствуете себя особенно хорошо, спокойно, комфортно, где у Вас улучшается настроение, после посещения которого Вы чувствуете себя отдохнувшим, сильным, уверенным. Представьте себе, что Вы снова там оказались. Почувствуйте снова ту обстановку. Вспомните что Вы слышали, видели, чувствовали до мельчайших подробностей. Почувствуйте, как Вы снова наполняетесь энергетикой того места. Как силы наполняют Вас. При каждом вдохе Вам становится легче дышать. Заканчивайте упражнение, когда почувствуете, что получили достаточный заряд.

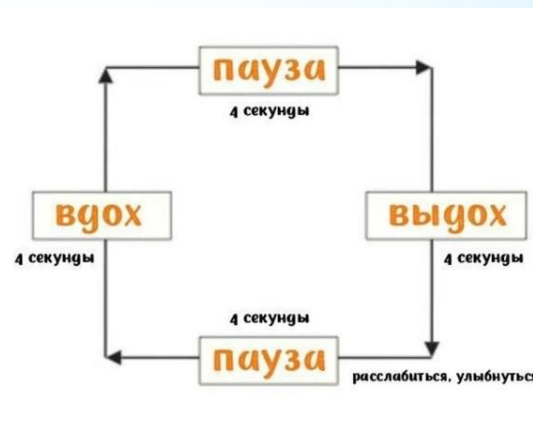


Дыхательные техники

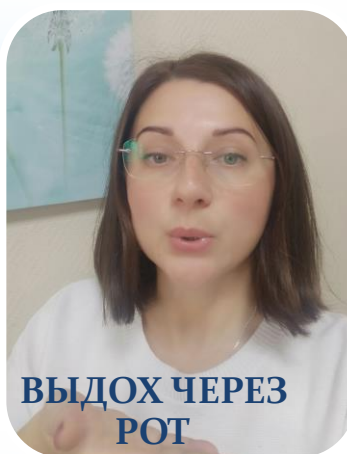
«Дыхание животом»



«Дыхание по квадрату»



«Контроль дыхания»



Техники вибрационного самомассажа

«Прохлопывание»



«Тряска»



Гимнастика мозга

Энергетические упражнения

Попить воды



«Позитивные точки»



Пол Деннисон – психолог, доктор наук в образовании. Разработал уникальный комплекс упражнений, который позволяет не только облегчить процесс обучения, но ещё данные упражнения помогают справиться со стрессом и тревожностью, наполниться энергией.

Снятие стресса

«Крюки»



«Шляпа мышления»



ВСЕМ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ!