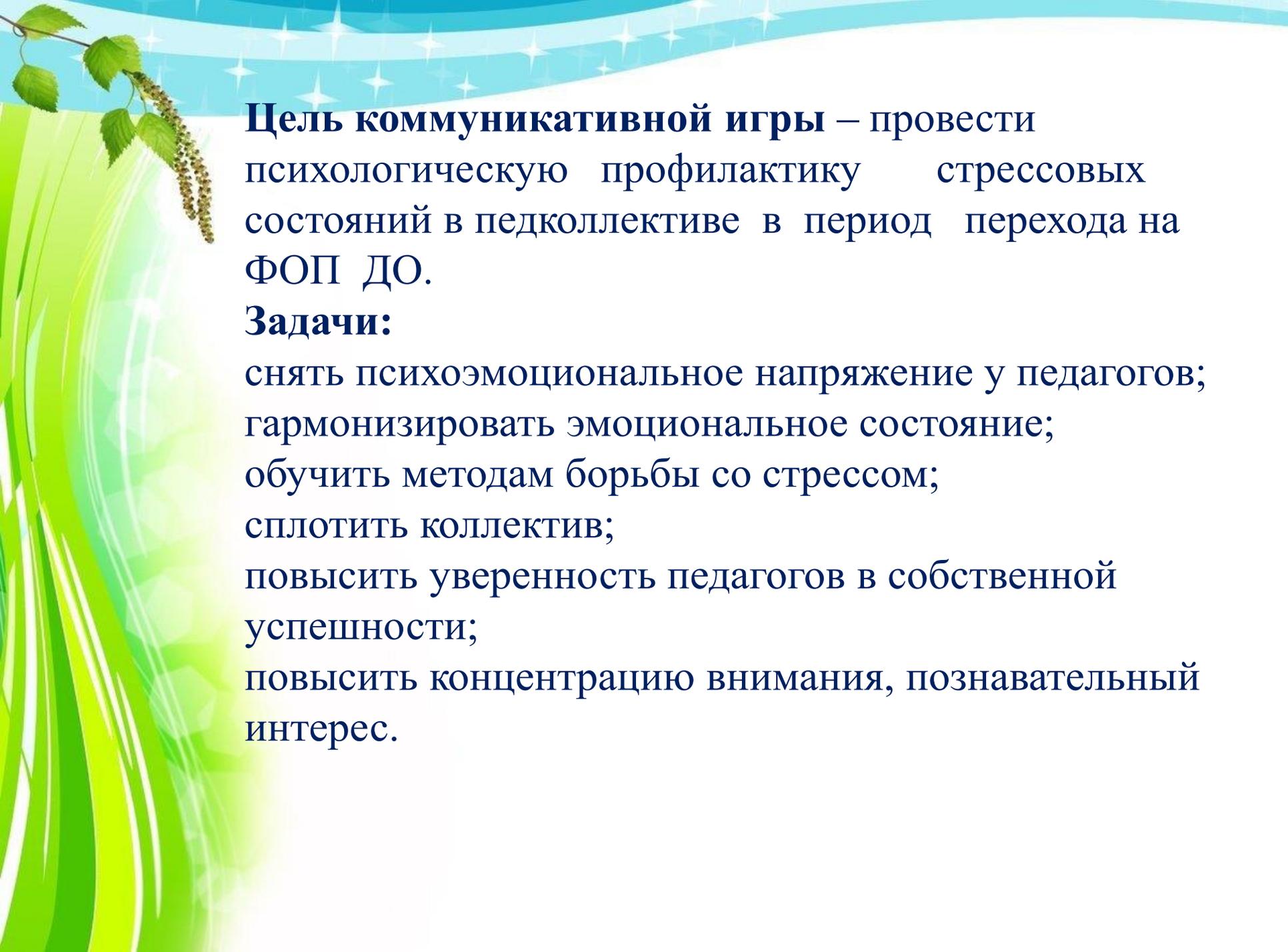


*Коммуникативная игра с педагогами
«Стресса не боюсь!»
педагог – психолог МБДОУ № 9
Неклюдова С.А.*

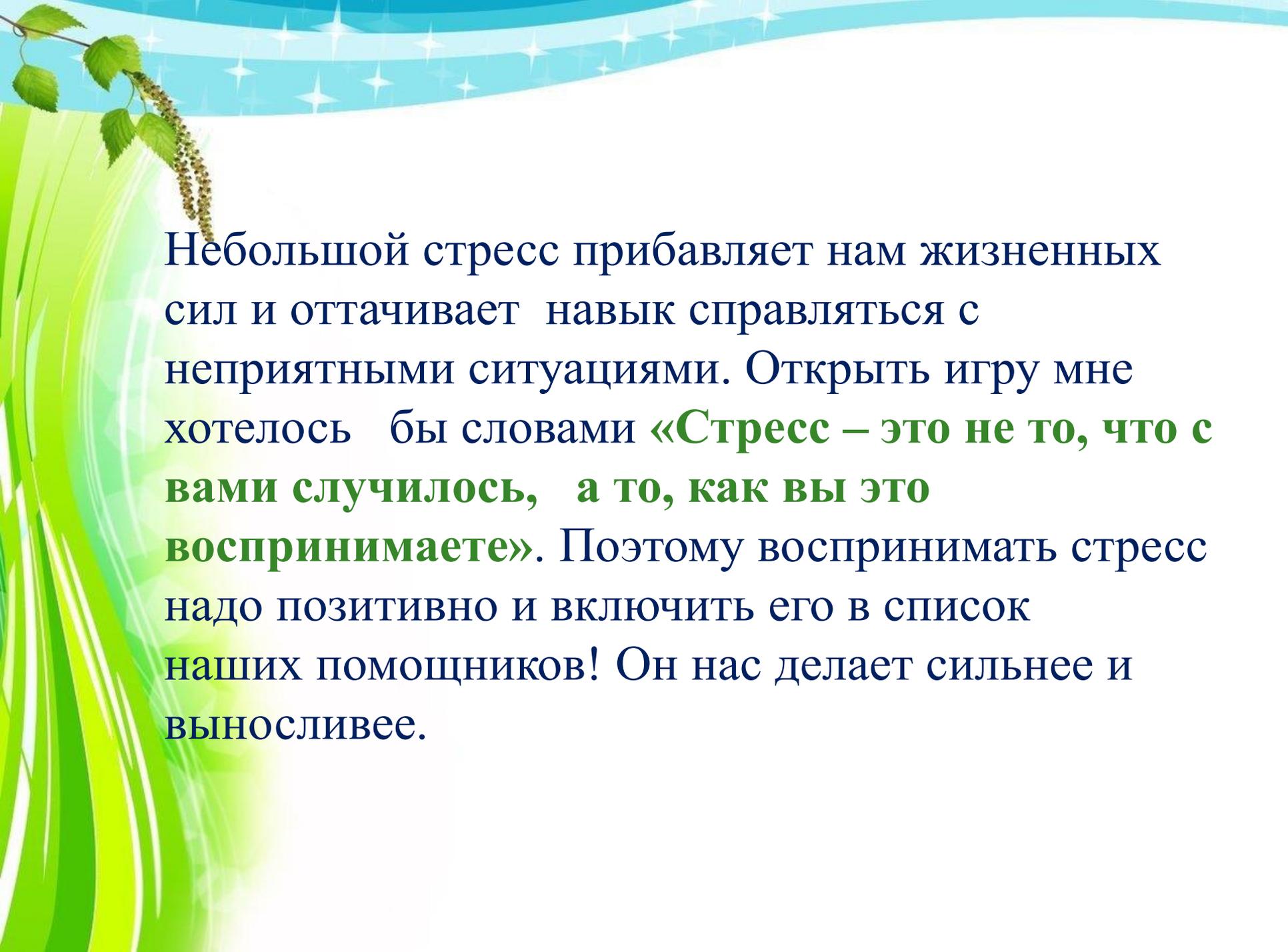




Цель коммуникативной игры – провести психологическую профилактику стрессовых состояний в педколлективе в период перехода на ФОП ДО.

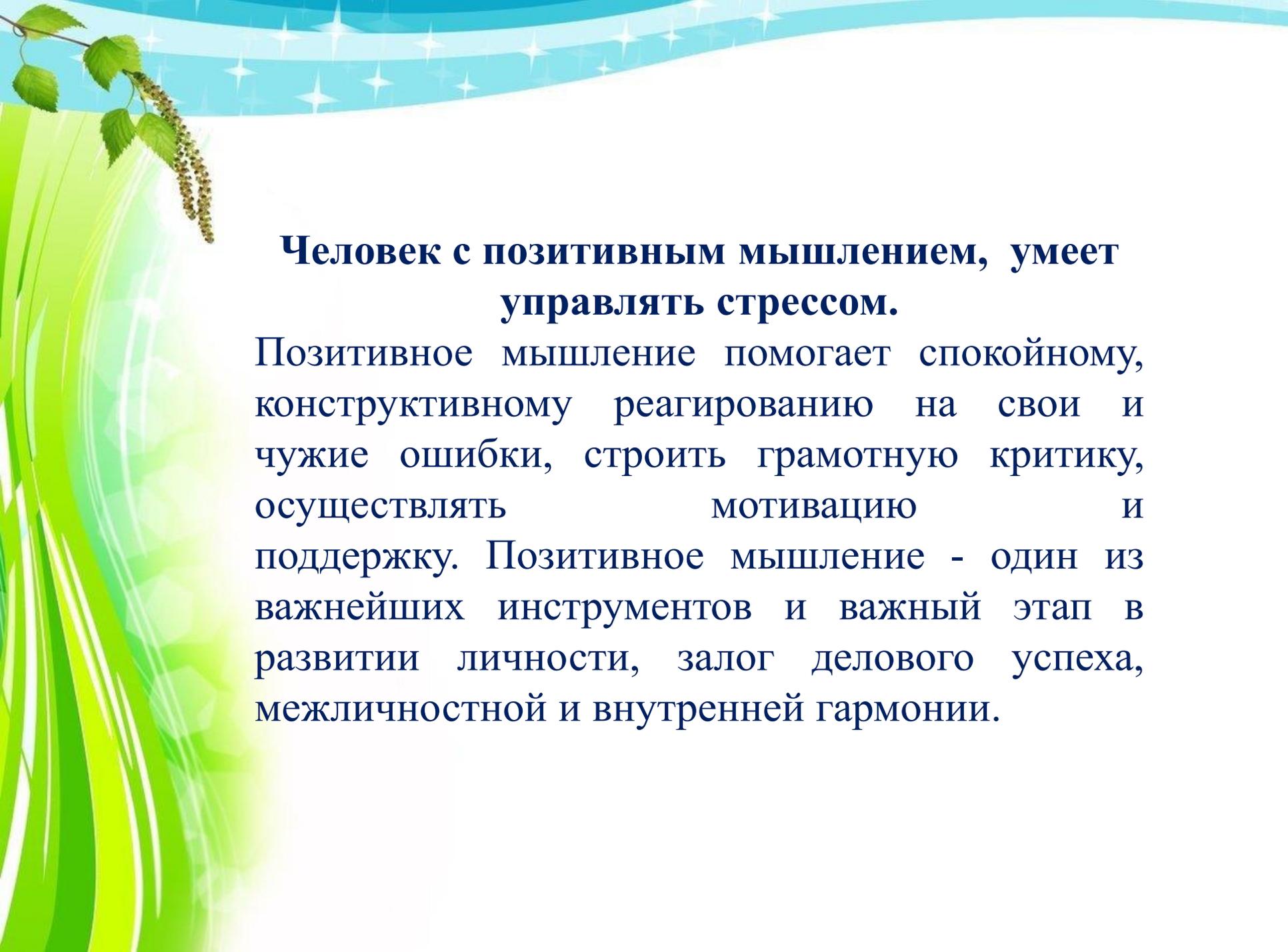
Задачи:

снять психоэмоциональное напряжение у педагогов;
гармонизировать эмоциональное состояние;
обучить методам борьбы со стрессом;
сплотить коллектив;
повысить уверенность педагогов в собственной успешности;
повысить концентрацию внимания, познавательный интерес.



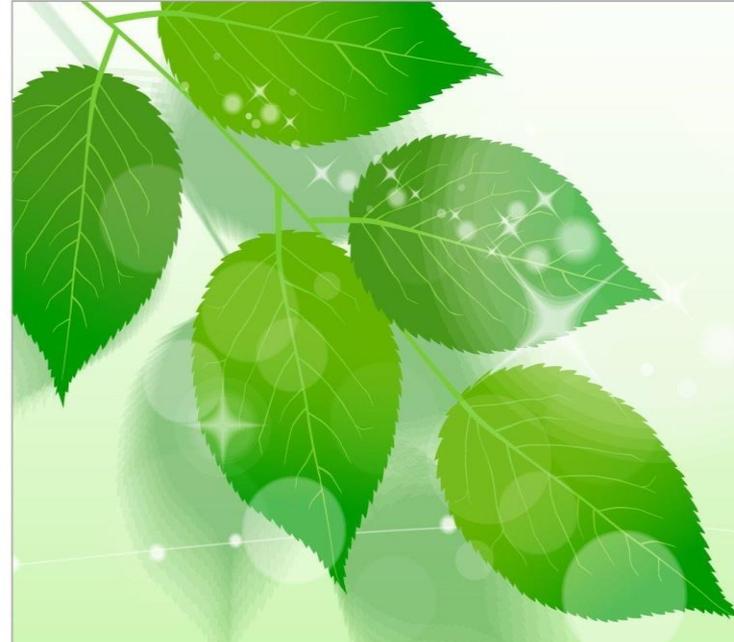
Небольшой стресс прибавляет нам жизненных сил и оттачивает навык справляться с неприятными ситуациями. Открыть игру мне хотелось бы словами **«Стресс – это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете»**. Поэтому воспринимать стресс надо позитивно и включить его в список наших помощников! Он нас делает сильнее и выносливее.

Причина стресса	Вариант ответа	
	Да	Нет
Финансовые проблемы	✓	
Недостаток сна	✓	
Перенапряжение	✓	
Соблюдение режима отдыха и труда		✓
Умение общаться		✓
Межличностные конфликты	✓	
Совместное обсуждение новшеств в работе, помощь коллег		✓
Правильное распределение времени		✓
Определение приоритетов		✓
Критика со стороны окружающих	✓	
Отказ от ненужных занятий		✓
Отказ от хобби и занятий по интересу	✓	
Переживания по поводу болезни	✓	
Большой объем работы	✓	



**Человек с позитивным мышлением, умеет
управлять стрессом.**

Позитивное мышление помогает спокойному, конструктивному реагированию на свои и чужие ошибки, строить грамотную критику, осуществлять мотивацию и поддержку. Позитивное мышление - один из важнейших инструментов и важный этап в развитии личности, залог делового успеха, межличностной и внутренней гармонии.



Спасибо за внимание

**Желаем Вам крепкого
психического здоровья!!!**

