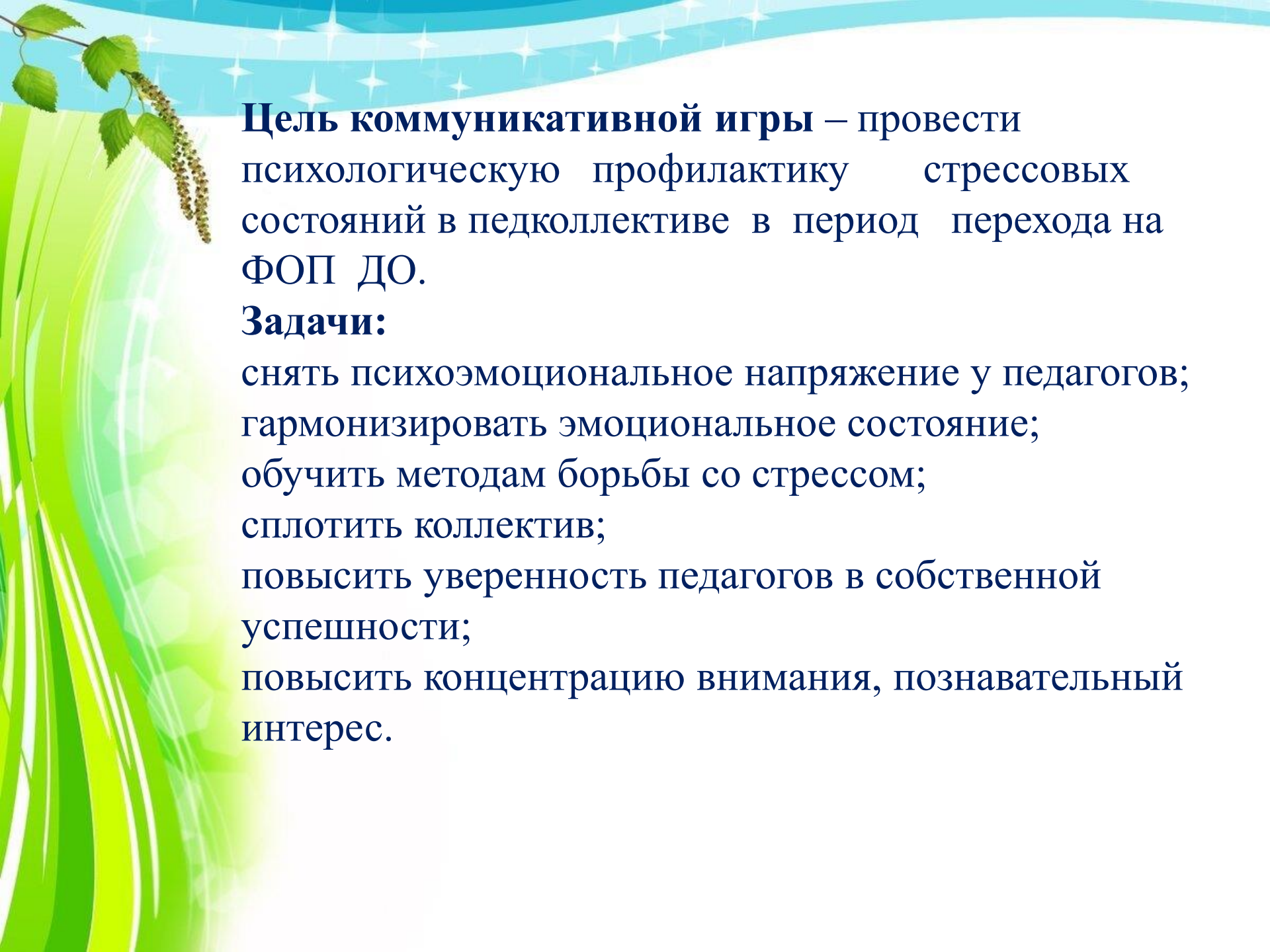


*Коммуникативная игра с педагогами  
«Стресса не боюсь!»  
педагог – психолог МБДОУ № 9  
Неклюдова С.А.*

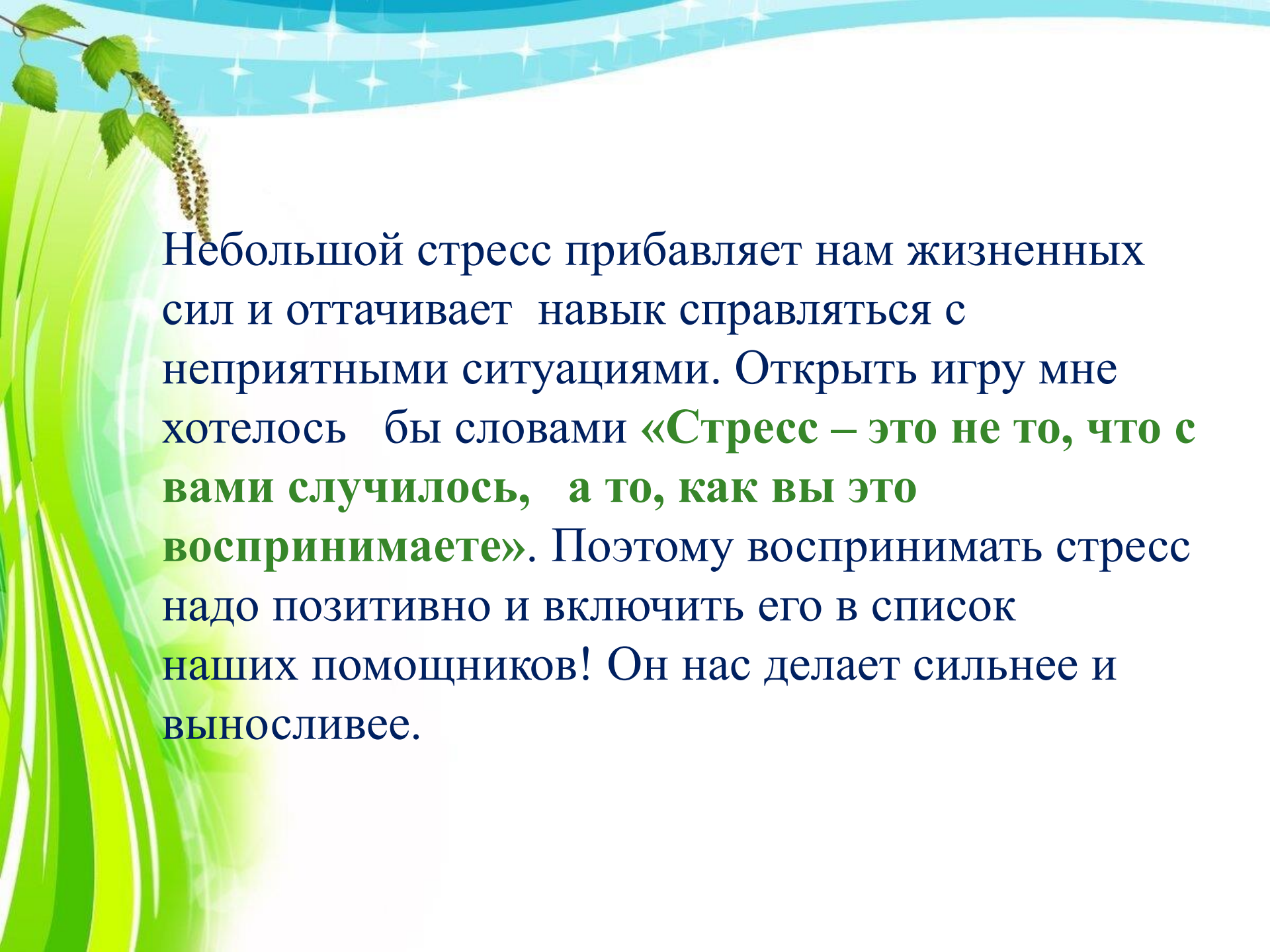




**Цель коммуникативной игры** – провести психологическую профилактику стрессовых состояний в педколлективе в период перехода на ФОП ДО.

**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!!!**

