

Занятие по теме: «Если с тобой случилась беда...»



Цели занятия:

- ✓ коррекция эмоционального и физического состояния в ситуациях сильного напряжения;**
- ✓ формирование стрессоустойчивости и навыков саморегуляции;**
- ✓ повышение уверенности в себе.**

Азбука стресса



Стресс – интегральный ответ организма на повышенную нагрузку или экстремальное воздействие на него.

(Обида, страх, гнев, тревога, печаль, радость...)

Стресс – механизм регуляции отношений организма со средой.

(Реакции на уровне тела, эмоций, поведения)

Основные способы эффективного выхода из стрессовой ситуации



**Снятие стресса
достигается только
глубоким отдыхом,
чем глубже – тем лучше.**

Упражнения на дыхание



- *«Тонизирующее дыхание».*
- *«Снятие мышечного зажима на уровне горла и шеи».*
- *«Расслабление мышц лица и головы».*
- *«Расслабляющее дыхание».*

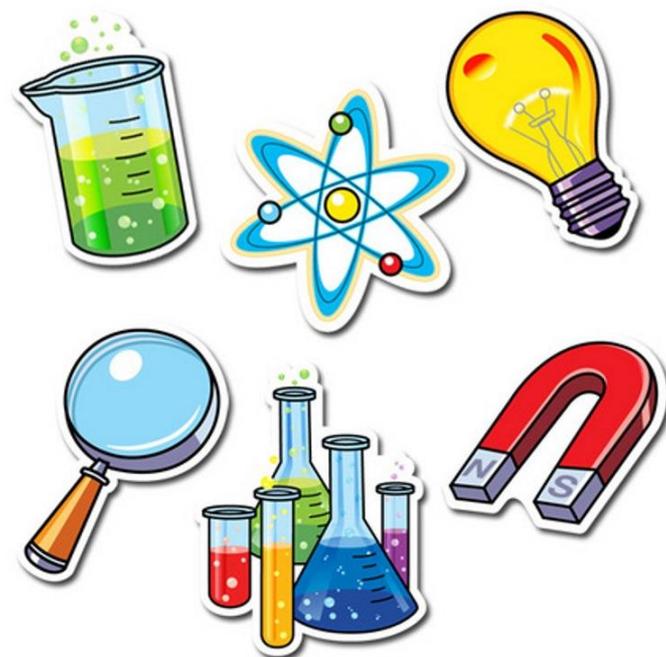
Игры:

«Ассоциации»

**«Рисование под
музыку»**

«Угадай эмоцию»

Игра «Музыкальное общение»



Игра «Эксперимент»