



Психолого-педагогические ресурсные практики

педагог-психолог
ГБДОУ "Детский сад №15"
Тиглева А.И.



Жизненные ресурсы: основа энергии и благополучия

Ресурсы — это жизненно необходимая энергия, наши силы и здоровье, позволяющие быть энергичными, активными, уверенными и счастливыми. Они бывают внешними и внутренними.

Творчество и арт терапия как источник ресурса

Энергетика созидания

Процесс творчества восполняет жизненные силы, даря мощный энергетический заряд.

Повышение настроения

Созданные объекты искусства способствуют улучшению эмоционального состояния человека.

Рост самооценки

Успешное завершение творческого проекта значительно укрепляет уверенность в себе.





Природа: путь к умиротворению и восстановлению

Прогулки по лесу и паркам оказывают успокаивающее воздействие, помогая изменить направление мыслей. Взаимодействие с природой является одним из ключевых элементов для пополнения жизненных ресурсов.

Техники саморегуляции

это способы управлять своим психоэмоциональным состоянием, мыслями и поведением. Они могут быть дыхательными, релаксационными, осознанности или с использованием визуализации. Важно найти те техники, которые работают именно для конкретного человека, и помнить, что результаты приходят постепенно.



Спасибо за внимание