Достижение психологического комфорта

МБУ ЦЕНТР «УСПЕХ» 2021Г.

- *Комфорт* - заимствовано из английского языка, где comfort «поддержка, укрепление».
- *Психологический комфорт* - условия жизни, при которых человек чувствует себя спокойно, нет необходимости защищаться.

Факторы, способствующие возникновению психологического дискомфорта

- Уровень самооценки
- Страхи.
- Высокая тревожность.
- Слабая нервная система.
- Нарушение детско-родительских отношений.
- Дискомфортная социальная среда.

Последствия психологического дискомфорта

- Стресс.
- Бессонница.
- Снижение мыслительных процессов.
- Нарушение социальных связей.
- Апатия.
- Агрессия.
- Снижение мотивации.

Способы достижения психологического комфорта.

1. Релаксация — напряжение — релаксация — целенаправленно сжать и расслабить мышцы тела.
2. Спортивные занятия.
3. Контрастный душ.
4. Уборка в доме\комнате – порядок вокруг – порядок в голове.
5. Мытье посуды.
6. Пальчиковое рисование.
7. Скомкать газету и выбросить ее.

Способы достижения психологического комфорта.

8. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.

9. Громко спеть любимую песню.

10. Покричать то громко, то тихо.

11. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».

12. Смотреть на горящую свечу.

13. Вдохнуть глубоко до 10 раз.

14. Погулять в лесу, покричать.

15. Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ