



Центр психолого-педагогической и консультационной помощи родителям
«Мы вместе» БГПУ им. М. Акмуллы в рамках реализации Федерального проекта «Современная школа» Национального проекта «Образование»



**УПРАВЛЯЙ СВОИМ
ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ!**

*Шаяхметова Эльвира
Шигабетдиновна, профессор БГПУ
им. М. Акмуллы*







Слайд 1.

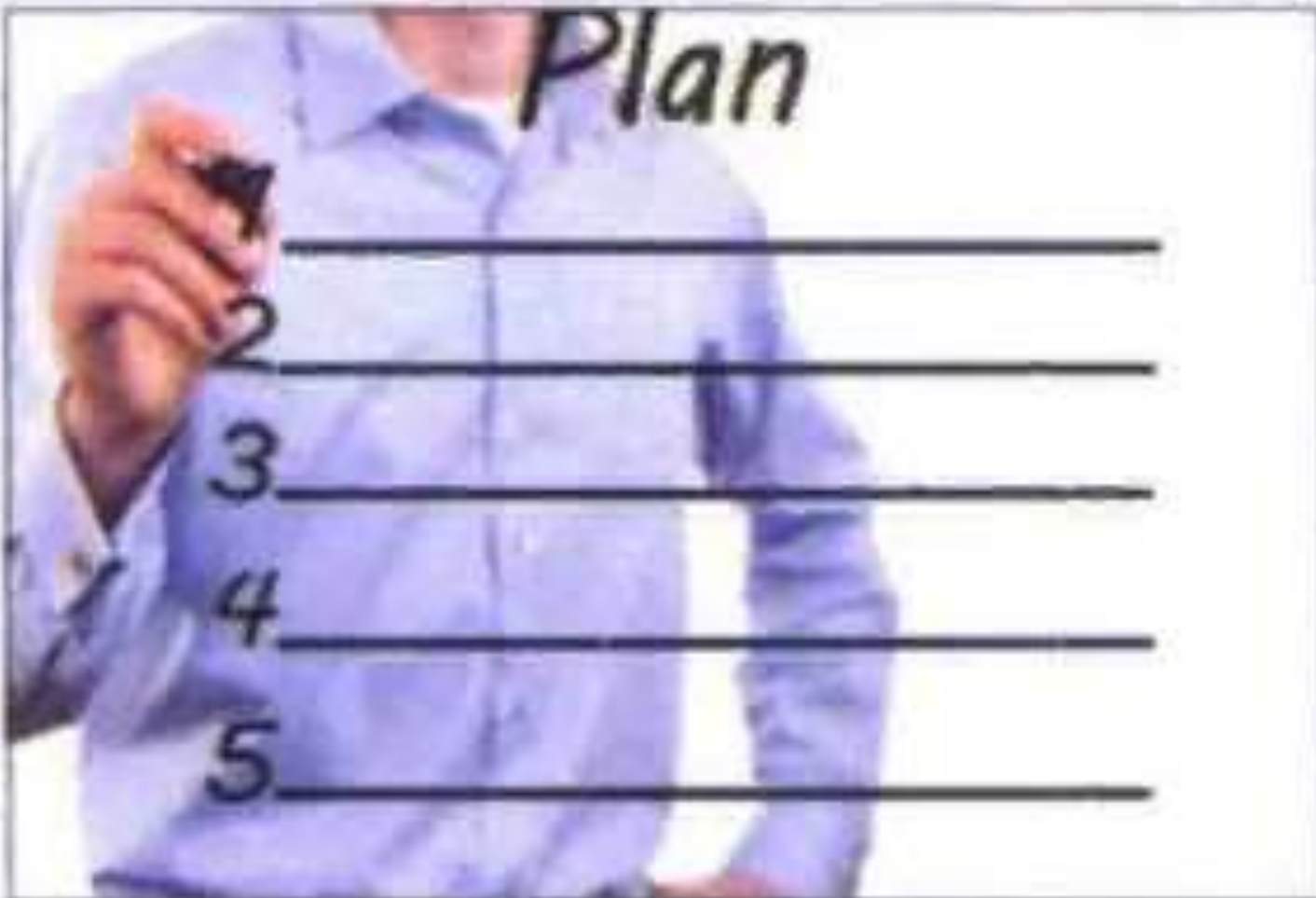
Три хороших вещи сегодня



Снижайте стресс



Сократите потребление новостей



Четкие планы в делах

**СМЕНИ
ВИД**

ДЕЯТЕЛЬНОСТИ





Делайте физические упражнения



Гуляйте



Бывайте на солнце



Спите днём



Общайтесь с животными



Делайте что-то бескорыстно



Меняйте обстановку



Пробуйте новое



**Насыщайте свой ведущий канал
восприятия**



**Устраивайте себе
«цифровую детоксикацию»**



Иногда говорите «нет»



Избегайте негатива



**Не забивайте голову ненужной
информацией**



Посвящайте время природе



Бывайте с людьми



Обнимайте и касайтесь других



Благодарите



Дайте волю своим чувствам



Плачьте



Слушайте грустную музыку



Смейтесь



Смотрите старые фотографии



Балуйте себя



**Сообщайте миру о том, что с вами
происходит**



**Вознаграждайте себя и компенсируйте
себе перерасход сил**

В помощь родителю

МЫ ВМЕСТЕ



Федеральный информационный портал

Растим детей

• Навигатор для современных родителей •



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



БГПУ
им. М. Акмулы

Бесплатные
консультации
для родителей

Контакты Службы оказания

психолого-педагогической помощи родителям:

тел. **8-800-23-44-765** с 9.00ч. до 18.00ч.

электронная почта: ppsbgpu@mail.ru