

A vibrant, painterly landscape featuring a stone bridge over a stream. The scene is filled with lush greenery, colorful trees (including pink and purple blossoms), and a bright sunburst effect in the upper center. The overall mood is serene and natural.

**ПСИХОТЕХНОЛОГИИ  
СБЕРЕЖЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ  
ПЕДАГОГА**



**К сожалению,  
наша жизнь и  
работа  
связана с  
множеством  
стрессов...**

# НИЧЕГО СТРАШНОГО НЕ ПРОИСХОДИТ???

Тогда откуда эти странные боли в сердце, апатия, или наоборот, сверхвозбужденное состояние, бессонница;

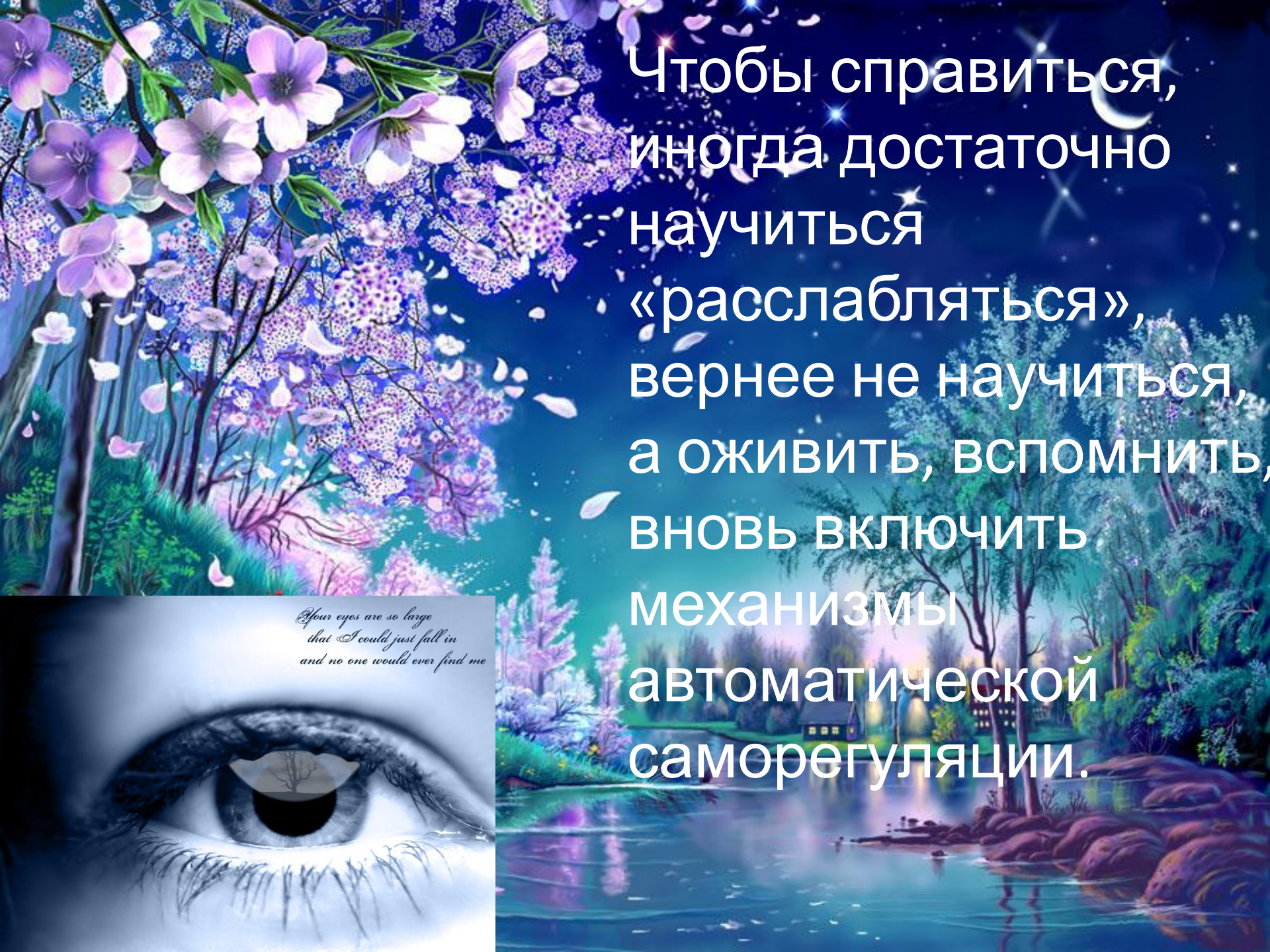
Откуда наши привычные «спутники»: напряженность, нервозность, страх и раздражительность:

И затем: эмоциональное «сгорание», ранние инфаркты и инсульты, внезапные головокружения, обмороки и депрессии.



# «психическая напряженность»

«Скачет» внимание,  
Трудно сосредоточиться на чем-то,  
Голова становится «тяжелой»,  
Мысли «разбегаются»...  
Голова перестает «соображать»,  
Одолевают рачные предчувствия...  
...усталость.



Чтобы справиться,  
иногда достаточно  
научиться  
«расслабляться»,  
вернее не научиться,  
а оживить, вспомнить,  
вновь включить  
механизмы  
автоматической  
саморегуляции.

*Your eyes are so large  
that I could just fall in  
and no one would ever find me*



# СПОСОБЫ РАССЛАБЛЕНИЯ

- «Резиновая игрушка»,
- «Солнечная масса»,
- «Голубое небо»,
- «Приятное прошлое».

Блин, а еще и  
завтра работать...



# Резиновая игрушка

Закройте глаза и представьте, что Вы - резиновая игрушка, надутая воздухом. -упругая, напряженная. Это сделать легко, если напрячь мышцы всего тела. А теперь представьте, что из игрушки вынули затычку! И из нее начинает выходить воздух, - она теряет упругость, пока не окажется в некотором равновесном состоянии. Почувствуйте, как уходит напряжение из мышц Вашего тела, мышцы расслабляются.



# Солнечная масса



**Представьте, как в вас проникает через макушку головы теплая, легкая, золотистая «солнечная масса».**

**Вы представляете, как легко она заполняет, обволакивает все пространство вашего тела,**

**как медленно, постепенно согревает каждую его клеточку – приятная, теплая, золотистая масса.**



# Голубое небо

Представьте, как перед глазами  
появляется купол голубого неба...

Медленно плывущие большие  
белые облака...

Не хочется шевелить ни руками, ни  
ногами...

Возникает приятное чувство  
отдыха и  
покоя

# Возвращение бодрости



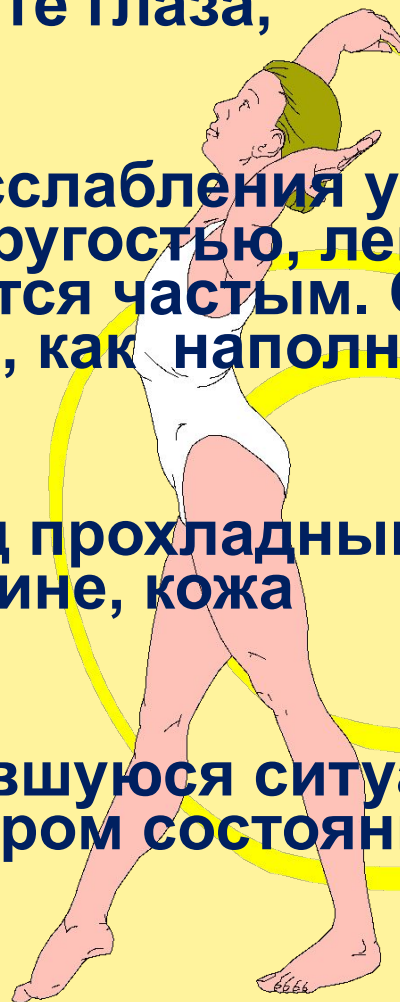
- **«Мобилизующее потягивание»,**
- **«Энергичное дыхание»,**
- **«Прохладный душ»,**
- **«Самовнушение»**

- **1. Медленно сожмите пальцы в кулак, согните руки в предплечьях, потяни-и-тесь! ,при потягивании сделайте глубокий вдох, затем, одновременно с опусканием рук- выдох, откройте глаза, улыбнитесь!**

- **2. Представьте, как тяжесть расслабления уходит из рук и ног, они наполняются упругостью, легкостью. Дыхание углубляется, становится частым. С каждым вдохом Вы чувствуете, как наполняетесь энергией и бодростью!**

- **3. Можно представить себя под прохладным душем: прохладная вода стекает по спине, кожа покрывается «пупырышками».**

- **4. Вызовите в памяти запомнившуюся ситуацию, когда Вы были в хорошем, бодром состоянии!**



# САМОРЕГУЛЯЦИЯ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ



- «Со стороны виднее»,
- « Манипулирование ситуацией»,
  - « Изменение будущего»,
    - «Талисман»,
- «Воспоминание о будущем».

# Манипулирование ситуацией

- **Интересующую Вас ситуацию всегда можно представить в деталях и произвести с ней любые манипуляции:**
- **Посмотреть на ситуацию «сверху»**
- **Отстраниться- увидеть себя не включенным, как бы сторонним наблюдателем**
- **Войти в ситуацию, изменить общую картину или отдельные ее детали (поменять цвет, рост участников ситуации, изменить одежду)**



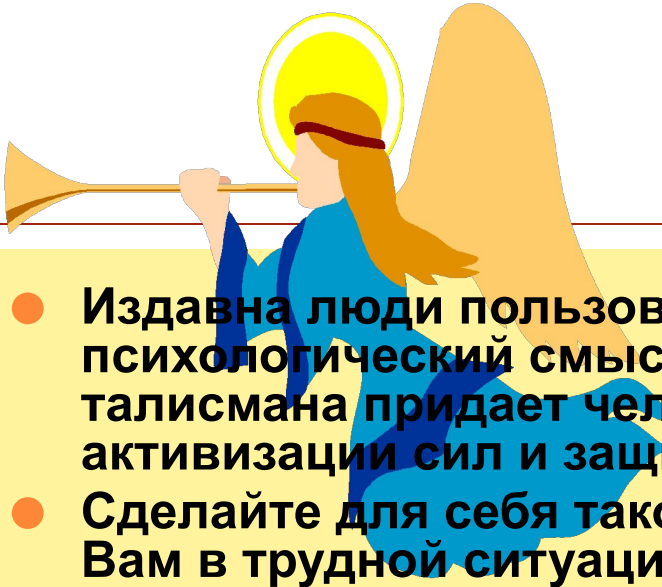
# Воспоминание о будущем



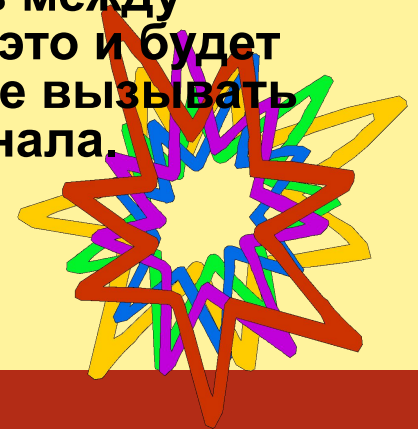
**Если, несмотря на все попытки снять тревогу, Вы все же сильно волнуетесь, и это мешает Вам сосредоточиться и погрузиться полностью в выполняемую работу ,то пробуйте вызвать ощущение, что работа уже благополучно закончена!**

**Представьте то облегчение, ту радость и блаженство, которое Вы испытываете после завершения работы! И сразу плечи становятся легкими и свободными, волнение отступает!**

# Талисман



- Издавна люди пользовались талисманами и в этом есть свой психологический смысл, связанный с верой в то, что помощь талисмана придает человеку уверенность, способствует активизации сил и защищенности.
- Сделайте для себя такой «талисман», который будет помогать Вам в трудной ситуации:
- Вспомните ситуацию из жизни, когда Вам что-либо удавалось. Это вдохновенное состояние, когда вы чувствуете себя победителем и довольны собой.
- Попробуйте закрепить это чувство, используя любой возникший спонтанно образ ( звезда, корона и т.п.); какое-нибудь действие (нажатие на кнопку ручки, удерживание собственного мизинца, показ большого пальца и т.п.) Если возникнет связь между состоянием вдохновения и условным сигналом, то это и будет Вашим «талисманом»! В нужный момент Вы сможете вызывать необходимое состояние через включение этого сигнала.



# УЛЫБАЙТЕСЬ ЧАЩЕ !!!



- *Умение найти в своей жизни что-то хорошее, радостное и позитивное- великое искусство. Большое значение имеет устремленность к светлomu и позитивному. Такая устремленность – это фокусная направленность души человека.*
- *Своим отношением к миру мы сами строим себя и свою жизнь!*

