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 sun filtering through the foliage, creating a warm, golden glow. The overall atmosphere 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;

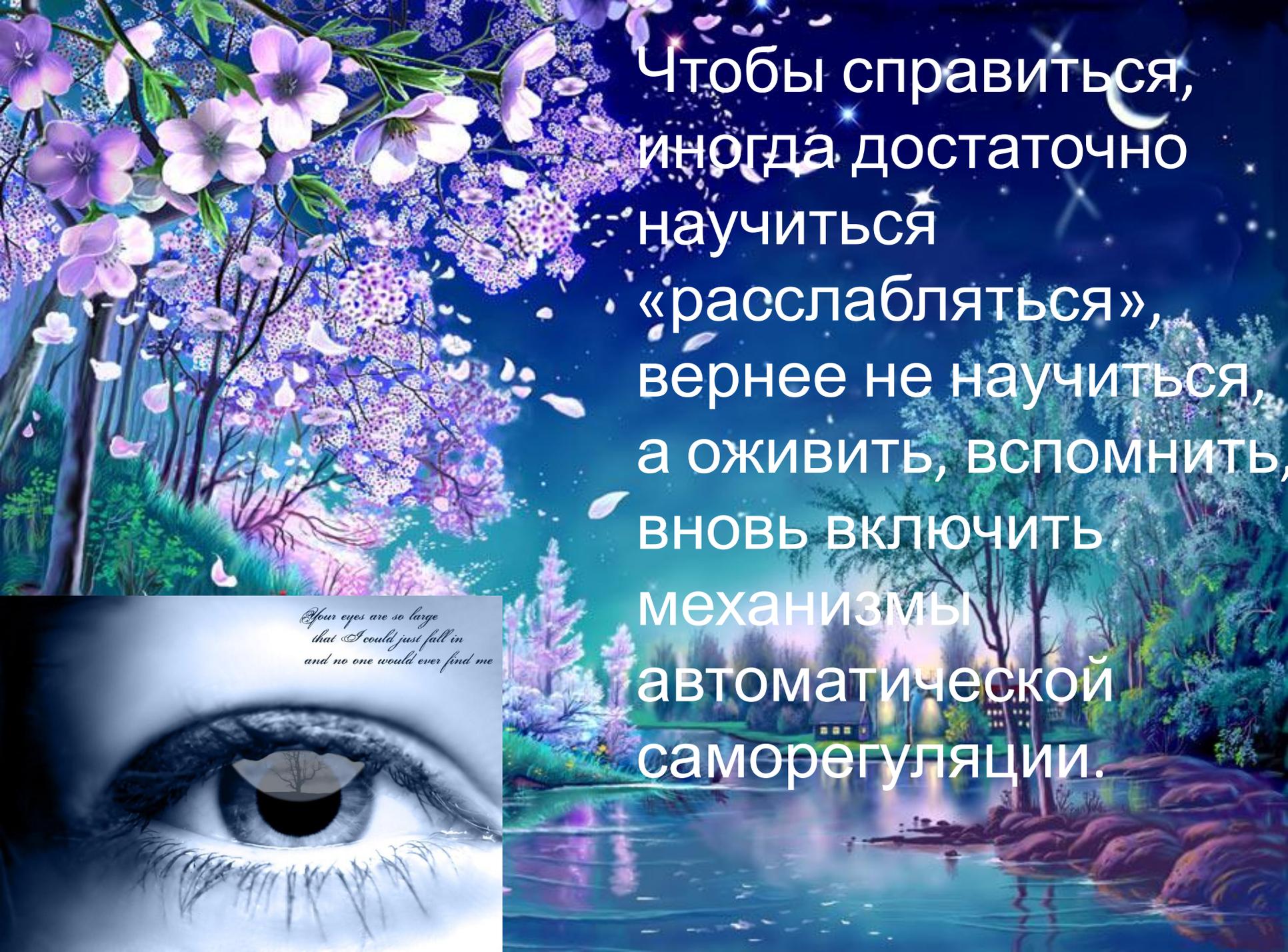
Откуда наши привычные «спутники»: напряженность, нервозность, страх и раздражительность:

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



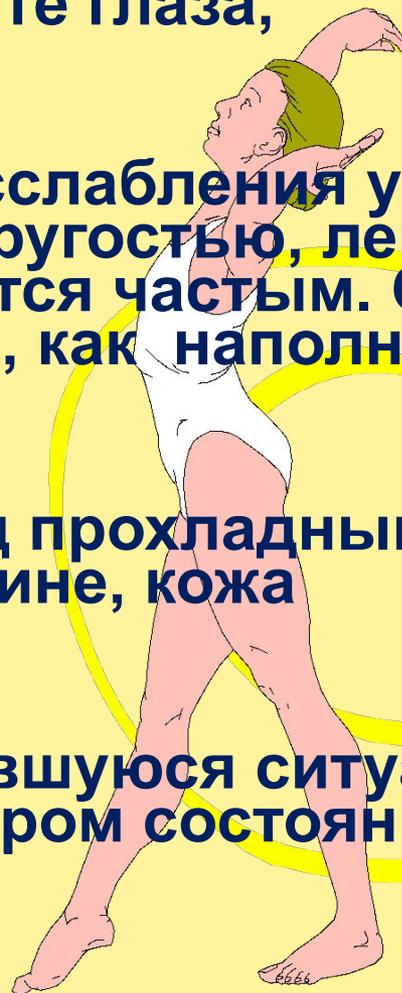
- **«Мобилизующее потягивание»,**
- **«Энергичное дыхание»,**
- **«Прохладный душ»,**
- **«Самовнушение»**

- **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



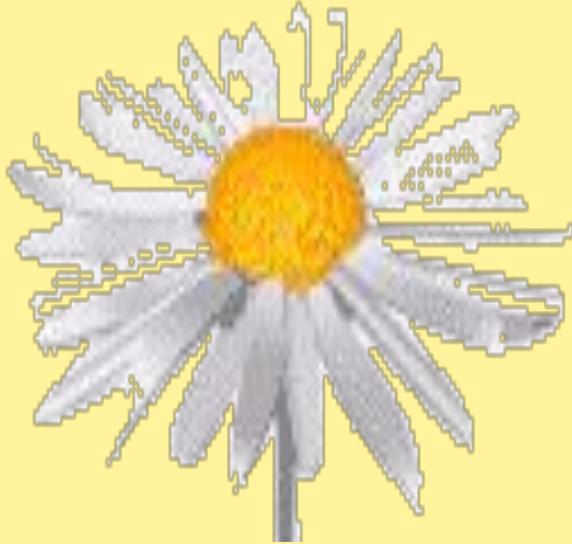
- «Со стороны виднее»,
- « Манипулирование ситуацией»,
 - « Изменение будущего»,
 - «Талисман»,
- «Воспоминание о будущем».

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)**



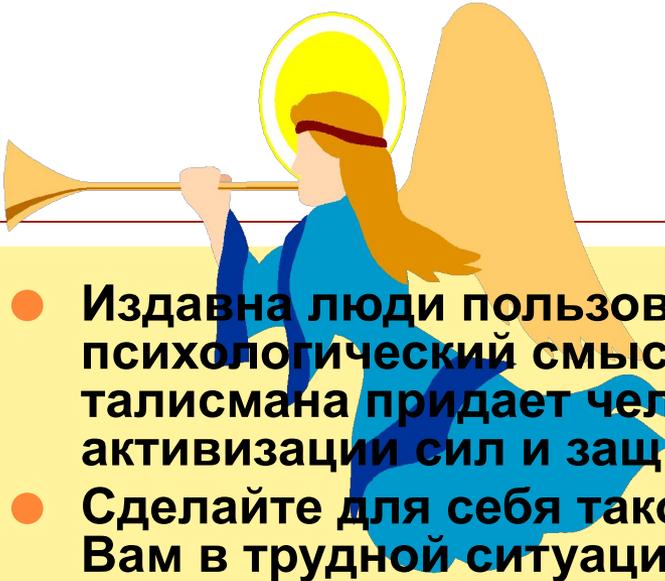
Воспоминание о будущем



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!*

