

Визуализация

Визуализация – создание у себя в голове мысленных образов, чтобы совершить виртуальное путешествие в спокойное место. Чтобы расслабиться, необходимо задействовать как можно больше чувств.

1. Визуализация человека, который помогает снимать стресс. Визуализируйте выбранного человека, используя все свои чувства. Воссоздайте в памяти его или ее голос, смех, улыбку. Вспомните общение и разговоры, в которых вы чувствовали себя в безопасности, и постарайтесь сделать глубокий вдох, когда будете наполнять воображаемую картину деталями.

2. Визуализация места, где мы спокойны и счастливы. Возможно, вы там были, а возможно, только мечтаем побывать. Не забывайте использовать все свои чувства. Например, если вы представляете, что находитесь на пляже у океана, вспомните всплеск волн и крики чаек, вкус соли на губах, свежий аромат бриза и ощущения, когда ваши ступни касаются песка.

3. Визуализация для ощущения энергии внутреннего роста. Эта практика предназначена для того, чтобы помочь сосредоточиться на внутреннем росте, сыграть для себя роль садовника. Расслабьтесь и сосредоточьтесь на визуализации. Вообразите себя в саду, наполненном красивыми цветами с приятным ароматом. Найдите области вашего тела, в которых чувствуется наибольшее напряжение и стресс. Это могут быть ваши спина и плечи, или руки. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь снять напряжение. Представьте, что вы — росток, пробивающийся из земли и медленно раскрывающийся навстречу солнцу. Вообразите яркий свет и лучи на вашем лице, почувствуйте, как они медленно движутся по телу, согревая шею и грудь. Расслабьте руки и ладони, высвобождая внутреннюю силу, о которой вы давно забыли. Сделайте еще один глубокий вдох и представьте себя садовником, выращивающим цветок. Удерживайте в сознании этот образ — вы одновременно садовник и цветок. Глубоко вдохните и хорошенько потянитесь.

СТРЕСС –

это состояние повышенного напряжения организма как защитная реакция на воздействие неблагоприятных факторов (физических, психосоциальных).



ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.

Если мы счастливы – дети учатся у нас быть счастливыми. Если мы несчастны – дети учатся быть несчастными.

МАОУ «Школа-интернат №4 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» г.Перми

**ПАМЯТКА
для педагогов**



**РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ
У ПЕДАГОГОВ**

*подготовила
педагог-психолог
Соколова О.С.*

Пять лепестков.

Чайная медитация – практика пяти чувств.

Первый лепесток, зрение: момент начала. Начинайте ритуал чаепития с сервировки стола. Не спеша и осознанно расставляйте посуду и все, что вам понадобится.

Второй лепесток, слух: приготовление чая. Начав готовить чай, позвольте звуку каждого предмета по-своему сфокусировать на себе ваше внимание. Отметьте шорох зачерпываемого чая или шуршание пакетика, брошенного в чашку. Послушайте журчанье наливаемой воды, звон танцующих в тандеме чашки и ложки.

Третий лепесток, осязание: заваривание чая. В процессе заваривания позвольте себе сосредоточиться на физическом прикосновении к чаю. Можно обхватить ладонями чашку, чтобы почувствовать ее тепло.

Четвертый лепесток, обоняние: ощущение чая. Как только чай начнет отдавать свой аромат, позвольте себе прочувствовать напиток через прекрасные запахи. Обоняние связано с качеством нашего дыхания, поэтому полностью вдыхайте каждый аромат и выдыхайте его в пространство, наполненное спокойствием и тишиной.

Пятый лепесток, вкус: наслаждение чаем. Делая первый глоток, обратите внимание, какие чувства он у вас вызывает. Потягивайте напиток медленно, позвольте ароматам развернуться во всей полноте. Только так вы сможете по достоинству оценить время, проведенное в полном внимании к текущему моменту.

5 - 4 - 3 - 2 - 1
ТЕХНИКА ЗАЗЕМЛЕНИЯ

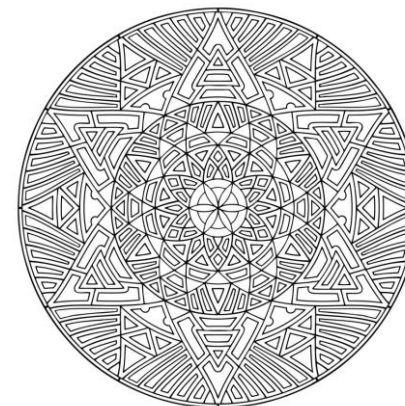
Успокаивающая техника, которая соединяет вас с настоящим, исследуя пять чувств.

 5 вещей, которые можешь увидеть	 4 вещи, которые можешь потрогать	
 3 вещи, которые можешь услышать	 2 вещи, которые можешь понюхать	 1 вещь, которую можешь попробовать на вкус

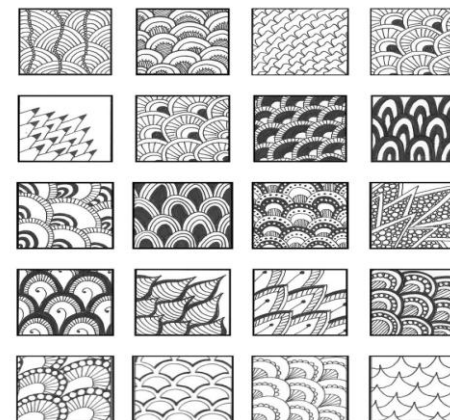
Ароматерапия

- Гармонии способствуют: герань, роза, ладан, апельсин, жасмин.
- Способствуют расслаблению: лаванда, роза, базилик, апельсин, кориандр, сандал, нероли, чайное дерево, жасмин, ромашка, кипарис.
- Успокаивающее воздействие оказывают: роза, нероли, жасмин, фенхель, эвкалипт, анис, чабрец, чайное дерево, лаванда, апельсин, можжевельник, мускатный шалфей, ромашка.
- Освежающий эффект наступает от апельсина, розмарина, лимона, мяты, лаванды, пихты.
- Тонизирует нервную систему: корица, шалфей, пачули, имбирь, мята, розмарин, чабрец, туя, можжевельник, кедр, сосна.
- Для увеличения работоспособности выбирают имбирь, лимон, пачули.
- Для снятия переутомления идеально подходит туя, розмарин, лавр, герань, жасмин, эвкалипт, мята, базилик.

Мандала



Зентангл



Дудлинг

