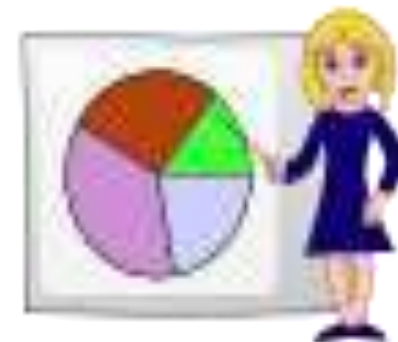




Поддержка психического здоровья педагогов

Педагог-психолог
Кулешова Н.В.





Техники самовосстановления:

- МЕТОД РАЦИОНАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ
- МЕТОД ОТВЛЕЧЕНИЯ
- МЕТОД РОЛЕВОГО АУТОТРЕНИНГА
- МЕТОД МОЛНИЕНОСНОЙ МЫШЕЧНОЙ РЕЛАКСАЦИИ
- МЕТОД ПАССИВНОГО ОЧИЩАЮЩЕГО ДЫХАНИЯ
- МЕТОД ДИНАМИЧЕСКОГО МЫШЕЧНОГО НАПРЯЖЕНИЯ
- ГИДРОКИНЕСТЕТИЧЕСКИЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ НАВЯЗЧИВЫХ СТРАХОВ

МЕТОД РАЦИОНАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ :

- Метод рациональной психотерапии наиболее показан при обиде, т. е. при неоправдавшихся надеждах.
- Относительно быстро при обиде человек успокаивается в двух случаях: когда он прощает обидчика и когда он отомстит обидчику.
- При самостоятельном анализе конфликтной ситуации причину конфликта надо искать прежде всего в себе.

МЕТОД ОТВЛЕЧЕНИЯ

- Метод отвлечения очень эффективен при несильных, но постоянно действующих отрицательных раздражителях.
- Способы отвлечения - спортивные игры, обращение к любимому виду искусства, если вы чувствуете, что в вас закипает злоба, пойдите в гости к вашим хорошим знакомым, дружбой с которыми вы дорожите.

МЕТОД РОЛЕВОГО АУТОТРЕНИНГА

Данный метод основан на вживании в образ спокойного или веселого человека.

Его хорошо применять в качестве профилактики при предстоящих стрессовых и конфликтных ситуациях.

Он может быть эффективен только у людей с артистичной натурой.

МЕТОД МОЛНИЕНОСНОЙ МЫШЕЧНОЙ РЕЛАКСАЦИИ

Задача метода молниеносной мышечной релаксации значительно проще – снимать нервное напряжение оперативно и в любой ситуации.

1. Тренировка начинается с мышц лица.
2. Упражнение для шеи.
3. Упражнение для рук.
4. Упражнение для ног.
5. Упражнение для всех мышц.

МЕТОД ПАССИВНОГО ОЧИЩАЮЩЕГО ДЫХАНИЯ

Давно замечено, что дыхательные упражнения оказывают огромное влияние на здоровье человека и особенно влияют на его психическую деятельность.

Пассивное очистительное дыхание проводится следующим образом. Вначале необходимо сделать вдох чуть глубже обычного, а затем резко расслабить дыхательные мышцы. Грудная клетка как бы опадает, за счет этого происходит произвольный форсированный выдох. После чего продолжить держать легкие и брюшную стенку в расслабленном состоянии, самому не вдыхать, ждать, пока легкие расправятся произвольно под влиянием развившейся гипоксии.

Таким образом подышать несколько минут. Упражнение лучше проводить лежа на спине. Дышать только через нос. При правильном выполнении отрицательные эмоции значительно ослабевают.

МЕТОД ДИНАМИЧЕСКОГО МЫШЕЧНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

Снимая мышечное напряжение, мы добиваемся ослабления нервного напряжения. Однако расслабляющие методики хороши лишь в преддверии раздражения, волнения или гнева.

Самый лучший выход — все-таки дать мышцам адекватную нагрузку, т. е. перевести статическое напряжение в динамическое. Очень хорошо пробежаться, повыколачивать ковер, поносить тяжести, т. е. любым способом дать работу мышцам.



ГИДРОКИНЕСТЕТИЧЕСКИЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ НАВЯЗЧИВЫХ СТРАХОВ

- Суть гидрокинестетического метода – заложить самостоятельно в себя новую программу реагирования на навязчивый страх.
- Нужно приготовить три ведра воды.
- В первом ведре вода должна быть теплой, а вернее, такой, вылив которую на себя, вы испытали бы удовольствие.
- Во втором ведре вода чуть холоднее, в третьем еще холоднее.
- Сесть удобно в ванну на стульчик.
- Вспомнить то, что вам вспоминать неприятно, что вызывает сильные отрицательные эмоции. Перед вами должен стоять таз с водой из первого ведра. И вот как только вы почувствуете, что пошли отрицательные эмоции, быстро вылейте на себя всю воду из таза. Ваши ощущения и ход мыслей резко изменятся, поскольку организм начнет отвечать не на неприятные воспоминания, а на более сильный и приятный раздражитель – поток воды.
- Теперь налейте в таз воды из второго ведра, немного отвлекитесь и вновь попробуйте сосредоточиться на неприятных ощущениях.
- Затем все то же проделайте с третьим тазом. Излечиться можно за один сеанс тройного обливания.
- Если все сделано правильно, то уже в этот момент вы заметите меньшую эмоциональную значимость для вас неприятного воспоминания.



ВЫВОДЫ:

- **ЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ ПСИХИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ, КОЛЛЕГИ!**
- **НЕ ДОВОДИТЕ УРОВЕНЬ ПСИХИЧЕСКИХ НАРУЗОК ДО КРИТИЧЕСКИХ!**

