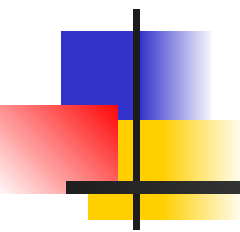


МБОУ СОШ № 11 им. С.М. Жолоба  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 11  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА ИМЕНИ  
ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА СТЕПАНА МИХАЙЛОВИЧА ЖОЛОБА



---

# «Психологическое здоровье человека»

# Психологическое здоровье человека

Это состояние психологического благополучия, комфорта человека в системе отношений к себе, другим и обществу в целом

Отсутствуют факторы риска для здоровья

Адекватные реакции на внешние раздражители

Хорошая физическая и умственная работоспособность

Хорошая социальная адаптация

**Здоровый человек**

Адекватная самооценка

Высокие резервные возможности организма

Стабильное гармоничное физическое и умственное развитие

Средняя и высокая мотивация достижения целей

Синхронные и постоянные показатели функционирования всех систем организма

Социальные условия жизни

# Причины и профилактика эмоциональных срывов



# Проявления

эмоциональных срывов

**По типу депрессии:**



Расстраивается сон,  
повышается рассеянность,  
появляется усталость,  
уныние, слезливость.



**По типу агрессии:**



Раздражительность,  
несдержанность,  
легкая возбудимость,  
страхи, тревожность,  
агрессивность, злость.

# Экспресс-приемы

## СНЯТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ



Каждый человек может научиться управлять собственными реакциями в напряженных ситуациях. То, что вас тревожит, действительно заслуживает пристального внимания уже потому, что лишает вас покоя.

### Сложите руки в «замок» за спиной.

Так как «-» эмоции «живут» на шее ниже затылка и на плечах, напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей.

### Сложите руки в «замок» перед собой.

Потянитесь, напрягая плечи и руки, расслабьтесь, встряхните руки и кисти (во время потягивания в организм выбрасывается эндорфин – «гормон счастья»).

### Улыбнитесь!

Зафиксируйте улыбку на лице на 10-15 секунд. При улыбке расслабляется гораздо больше мышц, чем при обычном положении. Почувствуйте благодать, которая расходуется по всему телу от улыбки. Сохраните это состояние.

### Если хочется скандала, широко откройте рот.

При этом мускулы лица расслабляются, и агрессия уменьшается.

### Дыхание по системе 4 + 4 + 4.

Сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте свое дыхание Оно спокойное, ровное, 4 сек. Вдох, 4 – на задержку дыхания, 4 – на выдох. Прodelайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как воздух наполняет легкие. Других мыслей быть не должно. Пауза закончена. Вы спокойны. Улыбнитесь.

**Профессиональные и личностные качества педагога тесно связаны.  
И также тесно они связаны с эмоциональным состоянием детей,  
которое определяет их познавательное  
и поведенческое состояние.**



*Влияние педагога на своих воспитанников*

- ★ **Фактор личностной тревожности** и сверхконтроля поведения со стороны педагога («болезнь безупречности») через доминирование или гиперопеку ведет к снижению социальной активности ребенка и затрудняет формирование его самостоятельности.
- ★ **Фактор преимущественного развития вербального интеллекта** у педагогов (преобладание в работе словесных форм обучения и воспитания).
- ★ **Поведенческий фактор**, когда педагог неосознанно провоцирует ответные реакции детей.
- ★ **Фактор неадекватного отношения к себе и неумение разобраться в себе и собственных проблемах.** Не умея принять себя и признать свои достоинства очень трудно это сделать по отношению к другим.
- ★ **Фактор равнодушия**, формального отношения к ребенку разрушает личностно-эмоциональное общение, мешает решению проблем ребенка.



# Игры-релаксации или методы "психологического душа"

Любое напряженное психологическое состояние характеризуется суженностью сознания и сверхконцентрацией человека на своих переживаниях. Для стабилизации состояния необходимо перевести внимание человека на другие объекты или распределить на множество объектов окружающего мира.



## Упражнение «Дерево»

В свободную минутку попробуйте представить себя деревом. Каким вам нравится, с каким легче всего себя отождествлять. Детально прорисуйте образ этого дерева: его мощный и гибкий ствол, переплетающиеся ветви, кольшущуюся на ветру листву, открытость кроны навстречу солнечным лучам и влаге дождя, корни, прочно вросшие в землю. Земля – это символ жизни, корни – это символ стабильности, связи человека с реальностью.

## Упражнение «Очищение»

После занятий сядьте расслабленно на стул, свесьте руки и мысленно представьте, что из вашего тела через руки и ноги стекает темная жижа неприятностей и проблем. После того, как вытечет последняя капля, Вздохните полной грудью и скажите себе: «У меня все получится!»





# Настройся на лучшее

## Упражнение «Внутренний луч»

Упражнение помогает снять усталость, обрести внутреннюю стабильность. Примите удобную позу. Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз. И медленно постепенно освещает лицо, шею, плечи, руки теплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщинки, исчезает напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, опадают брови, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного, удовлетворенного собой и своей жизнью, профессией и детьми.

Выполните упражнение несколько раз – сверху вниз. Заканчивайте выполнение упражнения словами: «Я стал новым человеком: спокойным и стабильным! Я все буду делать хорошо!»

## Упражнение «Тепло»

Упражнение способствует уменьшению эмоционального напряжения

## Игровое упражнение «Эмоция»

Это упражнение помогает достигнуть раскованности, делает более свободным общение и взаимопонимание.





# Психологическая зарядка

Упражнения направлены на овладение приемами релаксации и концентрации, способствующими повышению энергетического потенциала.

Стоя, свести лопатки, улыбнуться и подмигивая левым, потом правым глазом повторить:



Положив на лоб левую ладонь, затем правую повторять:

Потирая ладонь о ладонь повторить:

Встав на цыпочки, руки над головой сомкнуть в кольцо, повторить:

"Очень я собой  
горжусь, я на многое  
гожусь"

"Я решаю любые  
задачи,  
со мною всегда любовь  
и удача"

"Я приманиваю удачу, с  
каждым днем  
становлюсь богаче".

"Я согрета солнечным  
лучиком, я достойна  
самого лучшего"



# Психологическая зарядка

Руки в стороны, кулаки сжать, делая вращения руками:

"На пути у меня нет преграды, все получится так, как надо".

Руки на поясе, делая наклоны вправо - влево, повторить:

"Покой и улыбку всегда берегу, мне все помогут, и я помогу".

Руки на поясе наклоны вперед - назад, повторять:

"Ситуация любая мне подвластна, мир прекрасен – и я прекрасна".

Подпрыгивая на правой, затем на левой ноге, повторить:

"Я бодра и энергична, и дела идут отлично".

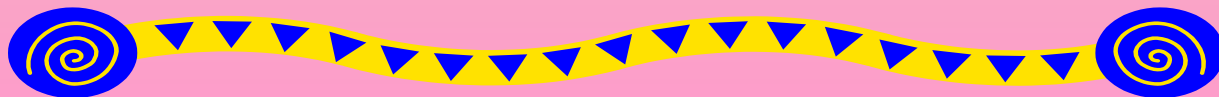
Сложив руки в замок, делая глубокий вдох:

"Вселенная мне улыбается, и все у меня получается".



# Методика мышечной релаксации по Джекобсону

- ◆ Е. Джекобсон обнаружил тесную взаимосвязь между эмоциями и мышечным тонусом.
- ◆ Методика мышечной релаксации предполагает напряжение каждой группы мышц с последующим расслаблением. Мышечное расслабление в данной методике используется для снятия эмоционального напряжения.
- ◆ Методика нервно-мышечной релаксации будет полезна не только для детей, но и для родителей, педагогов.



# Тренировка по Джекобсону



## Упражнение "Сосулька"

Сжать кисти рук максимально на вдохе (как будто сильно-сильно сжимаете сосульку), на выдохе разжать (ощущение легкого тепла).

## Упражнение "Тяни"

Вытянуть руки до противоположной стены на вдохе (как будто хотите что-то достать), опустить руки – на выдохе.

## Упражнение "Бабочка"



Свести лопатки на вдохе (как будто бабочка сложила крылышки), на выдохе лопатки – развести (бабочка расправила крылышки).



## Упражнение "Черепаша"

Плечи поднять к ушам на вдохе (прячем голову, как черепаха в панцирь), на выдохе плечи опустить и расслабиться (черепаха высунула голову из панциря).

# Тренировка по Джекобсону

## Упражнение "Пяточки"

Носки ног максимально потянуть к коленям (покажите пяточки), на выдохе— опустить.

## Упражнение "Носочки"

Пятки потянуть к икроножным мышцам на вдохе (вытянуть носки), на выдохе - расслабить ноги и опустить.

## Упражнение "Бяка-Бука"

Наморщить лоб, нос, свести глаза «в кучу» на вдохе, на выдохе – вернуться в обратное положение.

## Упражнение "Буратино"

На вдохе улыбнуться максимально широко (улыбка Буратино), на выдохе – губы сделать трубочкой и выдохнуть воздух со звуками: «У-тю-тю-тю-тю».





# Заповеди

## психологического здоровья

1. Не надо «переделывать» окружающих на свой лад.
2. Не оставайтесь один на один с неприятностями.
3. Самосовершенствуйтесь, вырабатывайте чувство собственного достоинства.
4. Будьте реалистом, не ожидайте «манны с небес».
5. Умейте смотреть на себя со стороны.
6. Не удерживайте в сознании тревожные мысли.



# Вам помогут:



Релаксация,  
аутогенная тренировка.



Юмор, самоирония.



Рисование, музыка, чтение  
и иные виды искусства.



Досуг (вязание, кулинария,  
книги, природа).



Ароматерапия.



Трудотерапия (огород, цветы  
и т.д.).



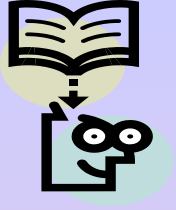
Спорт.



Творчество.







## Рекомендации

### по уменьшению профессионального стресса педагогов

#### 1. Главными опорами в жизни сделайте:

- ❖ Позитивное отношение к жизни.

**Психологическое правило:** если можешь изменить обстоятельства – измени, не можешь изменить – измени отношение к ним.

- ❖ Разумный образ жизни.

**Психологическое правило:** не можешь жить напряженнее – начинай жить умнее.

- ❖ Умение без ущерба для здоровья «пережить» неудачу.

**Психологическое правило:** жизнь ритмична: спады чередуются с подъемами.

#### 2. Выведение стресса по модельным каналам:

- ❖ Мышечная разрядка отрицательных эмоций (много ходить пешком, выполнять мышечно-волевые физические упражнения).

#### 3. «Формула выживаемости» профессора В.М.Шепеля.

На каждые 6 часов бодрствования должен приходиться 1 час, посвященный себе, своему отдыху, здоровью. Это время восстановления физических сил организма; время расслабления.

**4. Переключение мыслей:** вместо переживаний быстро придумайте как исправить положение.

**Мудрецы говорили:  
"Мы не умираем от болезней,  
мы умираем от образа жизни"**



***Можно выделить три вида отношений человека к своему здоровью.***

### **1 вид – «Концепция Прометея»**

До недавних пор типичное поведение граждан России. Ценность здоровья рассматривается через призму убеждения «Мое здоровье необходимо людям, ради которых я живу».

### **2 вид – «Концепция Диониса»**

Здоровье необходимо, чтобы как можно больше и дольше человек мог брать от мира все, что он дает. Навязывание этой концепции происходит повсеместно, например, через рекламу напитков и продуктов: «Оттянись со вкусом!»

### **3 вид – «Концепция Будды»**

Отношение к здоровью, согласно этой концепции, определяется через объективную данность «что дано, то дано...», где физическое тело страдает, если у него будет много желаний. Нужно их освободиться, и тело не будет страдать.

***В разные периоды жизни (счастливые и горестные) человек выбирает разные концепции:***

- подростки чаще выбирают позицию Диониса;
- зрелые люди находят смысл в жизни для других;
- в «третьем возрасте» формируется буддийское отношение к миру.



***Как говорил И.М.Сеченов, человек здоров, если сочетаются гармонично все виды деятельности: 8 часов должно быть посвящено сну (Будда), 8 часов – работе (Прометей), 8 часов – отдыху (Дионис).***

**Спасибо за внимание!**