

ПОЛЕЗНАЯ ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ОТ ПСИХОЛОГА

ПОЗИТИВНЫЕ УСТАНОВКИ - УСЛОВИЕ УСПЕХА!

Находите время для размышлений – это ИСТОЧНИК СИЛЫ!

Находите время для игры – это СЕКРЕТ МОЛОДОСТИ!

Находите время для чтения – это ОСНОВА ЗНАНИЙ!

Находите время для дружбы – это УСЛОВИЕ СЧАСТЬЯ!

Находите время для мечты – это ПУТЬ К ЗВЁЗДАМ!

Находите время для любви – это РАДОСТЬ ЖИЗНИ!

Находите время для веселья – это МУЗЫКА ДУШИ!

РЕЛАКСАЦИЯ – система мер, направленная на восстановление и активизацию жизненных функций организма (в том числе техники и упражнения на снятие усталости, общей тревоги, расслабления мышц, достижения покоя и уверенности).

Способы:

улыбка (контакт глаз);

прикосновение, поглаживание, объятия;

беседа «по душам»;

спокойная музыка, мультфильмы, фильмы о природе;

юмор;

душ, ванна, баня и т.п.

Формулы самовнушения:

- я приготовилась к отдыху;
- я успокаиваюсь;
- я отвлекаюсь от всего;
- посторонние звуки не мешают мне;
- уходят все заботы, волнения, тревоги;
- мысли текут плавно, замедленно;
- я отдыхаю;
- я совершенно спокойна...