

Районное методическое объединение педагогов –психологов
Красносельского района г.СПб

**Стабилизация и активация
энергетического потенциала
организма
в профилактике кризисных
состояний**

Попова Юлия Викторовна
педагог-психолог ГБДОУ
ЦРР д/сад № 23

Тихонова Наталья Юрьевна
педагог-психолог ГБДОУ
д/сад № 25

В зависимости от изменения уровня
адаптационных возможностей
стресс делится на:

○ Эустресс

(адаптация)

- Стресс, при котором адаптационные возможности организма повышаются, организм мобилизуется, происходит его адаптация к стрессовому фактору и происходит ликвидация самого стресса.

○ Дистресс

(истощение)

- Стресс, при котором адаптационные возможности организма снижаются. Дистресс приводит к развитию болезней адаптации, возможной гибели.

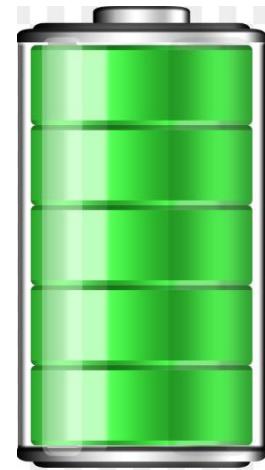
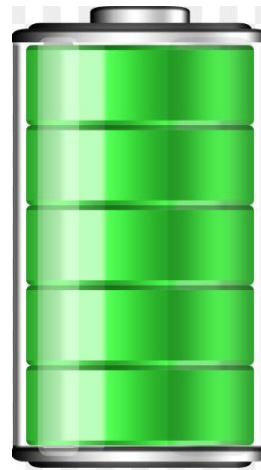
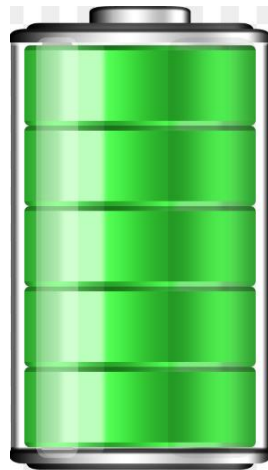
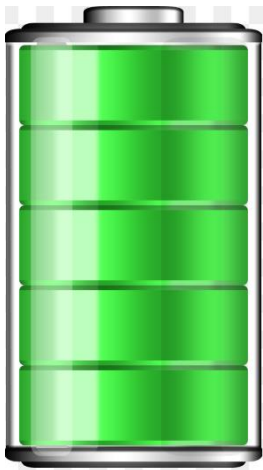
Внутренние батарейки

Физическая

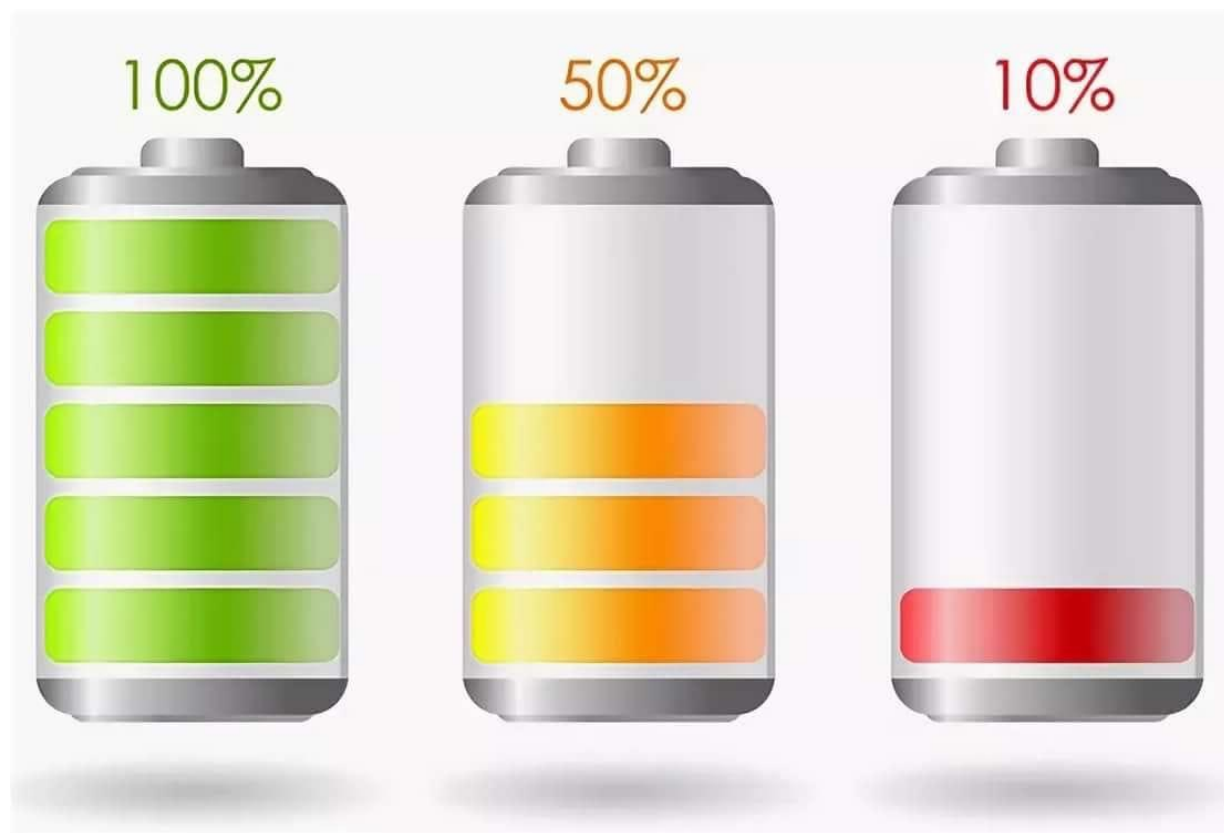
Эмоциональная

Интеллектуальная

Духовная

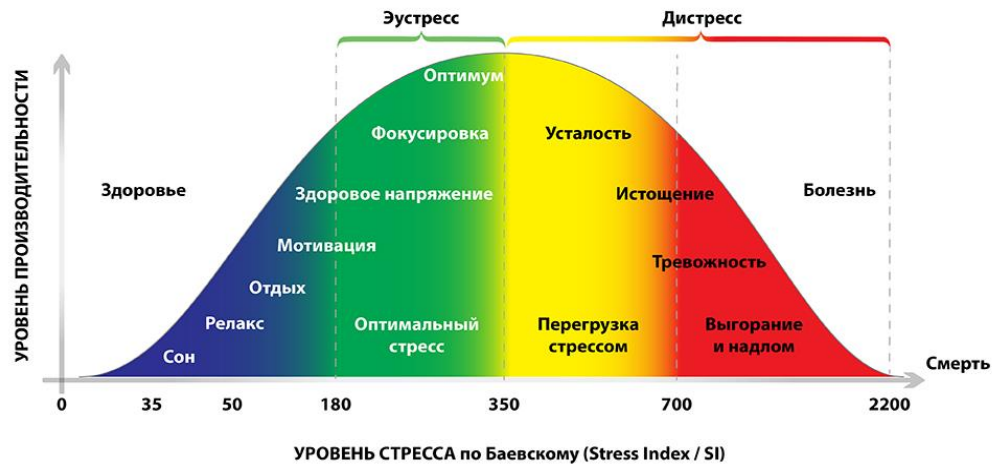


Состояние батареек



Взаимосвязь эффективности и уровня стресса

Стресс и уровень производительности



Индекс стресса



Внутренние батарейки



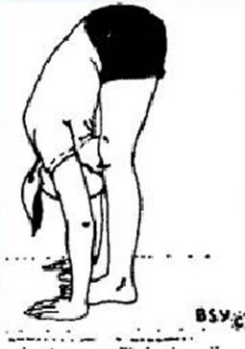
Физическая	Движение, сон, отдых (ритм цикла 1,5 / 15) , питание	Энергетики, алкоголь, переедание, необузданный интернет
Эмоциональная	(+) Эмоции, благодарность другим, самоуважение и уважение других	(-) Воспринимаемые нами эмоции, нерешительность, пассивное и агрессивное поведение.
Интеллектуальная	Творческая активность, разработка и реализация идей	Перегруженность информацией, отсутствие «интеллектуального вызова».
Духовная	Наличие смысла командного и личного. Понимание собственной роли в общем процессе. (+) образы будущего	Ощущение бессмысленности работы, сплошная операционная деятельность. Лечение - логотерапия

Восстанавливаем жизненные силы

Практические инструменты
восстановления и повышения
уровня энергии



Тест на гибкость – тест на молодость тела



Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.



Оценка теста на гибкость

- Ладони полностью легли на пол – 20-30 лет
- Удалось достать кончиками пальцев до пола – 40 лет
- Ладони «зависли» на уровне щиколоток или голеней – 45-50 лет
- Трудно достать ноги ниже коленей - 60 лет

Практики осознанности «Здесь и сейчас»

1. Начнем с дыхания

Вдох – активация симпатической нервной системы (стресс-ответ).
Выдох – активация парасимпатической нервной системы (восстановление и расслабление).

- Для активации парасимпатки выдох должен быть длиннее вдоха.

ТЕХНИКА: Короткий вдох- Долгий выдох - Пауза (погружение).

2. «Квадратное дыхание» (4-4-4-4)

3. «Техника 5-4-3-2-1»

4. Физические упражнения



Волевое напряжение мышц и релаксация

1. Стопы в пол (сидя или стоя).
2. Вдох.
3. Выдох и напряжение до легкой дрожи – руки, кулаки, бедра, живот, лицо.
4. Расслабление: вдох и выдох.
5. Повторить 3 раза.



Тибетский самомаж

Питание:

1. Витамин Д-3.
2. Уменьшаем количество углеводов.
3. Полезные продукты.





Делать добрые дела

«Чтобы поверить в добро, надо начать делать его».

(Л.Толстой)

Благодарность и ее польза

- Записывать 5 событий за неделю / за день и говорить благодарности людям и событиям.
- Больше удовольствий от позитивных событий **В ЖИЗНИ.** (формируются гормоны счастья).



Практика «10 Ок»

- 10 вещей Ок со мной.
- 10 вещей Ок с моим окружением.
- 10 вещей Ок с миром вокруг.

АРТ-терапия:

что делать, если...



Советы от арт-терапевта Виктории Назаревич

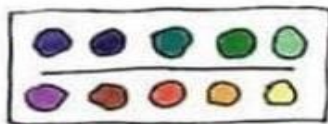
- Устал – рисуй цветы.
- Злой – рисуй линии.
- Болит – лепи.
- Скучно – заполни лист бумаги разными цветами.
- Грустно- рисуй радугу (радость).
- Страшно – плети макраме или делай аппликации из ткани.
- Ощущаешь тревогу – сделай куклу-мотанку.
- При возмущении – рвите бумагу на мелкие кусочки.
- Чувствуешь беспокойство – складывай оригами.
- Хочешь расслабиться – рисуй узоры.
- Важно вспомнить – рисуй лабиринты.

- **Ощуаешь неудовольствие** – сделай копию картины.
- **Чувствуешь отчаяние** – рисуй дороги.
- **Надо что-то понять** – рисуй мандалы.
- **Надо быстро восстановить силы** – рисуй пейзажи.
- **Хочешь понять свои чувства** – рисуй автопортрет.
- **Важно запомнить состояние** – рисуй цветовые пятна.
- **Если надо систематизировать мысли** – рисуй соты или квадраты.
- **Хочешь разобраться в себе и своих желаниях** – сделай коллаж.
- **Важно сконцентрироваться на мыслях** – рисуй точками.
- **Для поиска оптимального выхода из ситуации** – рисуй волны и круги.
- **Чувствуешь, что «застрял» и надо двигаться дальше** – рисуй спирали.
- **Хочешь сконцентрироваться на цели** – рисуй сетки и мишени.

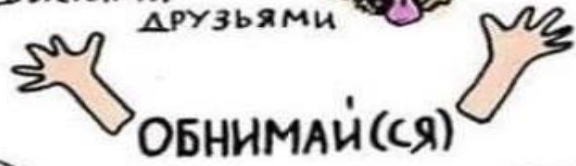


♥ ЧИТАЙ ♥

ЗАБОТА О СЕБЕ — ВАРИАНТЫ —



ТВОРИ



ГОВОРИ НЕТ КОГДА ЭТО ТЕБЕ НУЖНО



≥ ПОЙ ≤
БОЛТАЙ С ДРУЗЬЯМИ
СМЕЙСЯ - ШУТИ
≥ ЕШЬ ≤



ПОКАЖИ СЕБЕ СВОЮ ДОБРОТУ И ЛЮБОВЬ

карт. @staryubov / intueat



ПОСПИ

ДЕЛАЙ ТО ЧТО ТЫ ЛЮБИШЬ ЭТО СДЕЛАЕТ ТЕБЯ СЧАСТЛИВОЙ!



ВЫПЕЙ ВОДЫ

Каким может быть *ваше*
безопасное место?



Сначала

НАПОЛНИ СЕБЯ,

ТОГДА ТЫ СМОЖЕШЬ

ДАТЬ ДРУГИМ

Аврелий Августин



MyDaisy

Упражнение на развитие позитивного мышления **«Именно сегодня»**

1. **Именно сегодня** у меня спокойный день, и я счастлива. Счастье – это внутреннее состояние каждого человека. Счастье не зависит от внешних обстоятельств. **Моё счастье заключено внутри меня.** Каждый человек счастлив настолько, насколько он хочет быть счастливым.
2. **Именно сегодня** я включена в жизнь, которая окружает меня, и не пытаюсь приспособить её к своим желаниям. **Я принимаю** моего ребёнка, мою семью, мою работу и обстоятельства моей жизни такими, какие они есть, и полностью им соответствую.
3. **Именно сегодня** я забочусь о своём здоровье. Я делаю зарядку, ухаживаю за своим телом, избегаю вредных для здоровья привычек и мыслей.
4. **Именно сегодня** я уделяю внимание своему общему развитию. Я занимаюсь полезным делом. Я без лени заставляю работать свой ум.
5. **Именно сегодня** я продолжаю своё нравственное самосовершенствование. Я полезна и нужна своему ребёнку, семье, себе самой.
6. **Именно сегодня** я доброжелательна ко всем. Я выгляжу еще лучше, чем вчера, я любезна и щедра на похвалы. Я не придираюсь к людям и не пытаюсь их исправить.

! Каждое утро проговаривайте себе этот текст. Стимулируйте себя к действию. Не забывайте говорить себе ободряющие слова. Думайте о счастье, силе, покое.

ТРЕКЕР активации энергетического здоровья

Ноябрь - 2023



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Физический уровень:																														
1 - забота о себе																														
2 - физ. упражнения																														
3 - сон																														
4 - отдых (ритм цикла 1,5/15)																														
5 - витамин Д-3																														
6 - уменьшение углеводов																														
7 - полезные продукты																														
8 - дышат. упражнения																														
9 - техника «Здесь и сейчас»																														
10 - тибетский самомассаж																														
Эмоциональный уровень:																														
11 - делать добрые дела																														
12 - благодарить																														
13 - положит. эмоции																														
14 - практика 10 о*кей																														
15 - «обнимашки»																														
Интеллектуальный уровень:																														
16 - творчество																														
Духовный уровень																														
17 - упр. «Именно сегодня»																														
18 - чтение																														

Просто возьми и сделай!

У тебя все получится!

Удачи!



«Дорогу осилит идущий»

(восточная мудрость)



Спасибо
за
внимание!