

**ПРАКТИКУМ
«СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГОВ»**

Цель: Повышение уровня компетентности учителя в области психологического здоровья

Задачи:

- Информирование педагогов о способах сохранения и укрепления психологического здоровья
- Формирование навыков здорового образа жизни и действий по сохранению собственного здоровья
- Мотивирование к дальнейшему поиску реабилитационных упражнений и использованию полученных знаний и навыков в реальной жизни

Каждый человек в течение всей жизни, стремится к чему-либо... к успеху, признанию, материальному благополучию, стремится к реализации целей, желаний, стремится к любви, счастью, стремится к власти и ко многому другому.

Чтобы люди не делали, не создавали, большинство из них желают делать это хорошо. Год от года они совершенствуют свою деятельность, делают свою работу лучше и лучше. Год от года они добиваются поставленных целей, ставят перед собой новые задачи, снова добиваются результата...

Но чтобы деятельность человека была успешной, нужной, продуктивной, необходимо вкладывать в работу не только умственные и физические способности как таковые. Необходимо, так же отдавать работе эмоции, чувства и кроме этого здоровье. Стремясь к совершенству в работе, в жизни, в делах и отношениях, мы порой забываем о своем здоровье.

Совершенству предела не существует, а у здоровья человека, будь оно физическим или психологическим, предел всегда есть.

Профессия учителя предполагает нагрузку в основном на эмоциональную, чувственную сферу. Это "работа сердца и нервов", как говорил Сухомлинский.

Тем не менее, современная статистика такова: учительство как профессиональная группа отличается крайне низкими показателями физического и психического здоровья.

По данным многих исследований, даже у молодых учителей частыми являются болезни сердечно-сосудистой системы, заболевания неврогенного характера (нервные истощения, неврозы). Для учителей со стажем работы 15–20 лет характерны "педагогические кризы", "истощение", "сгорание".

Поэтому настало время серьезно задуматься о создании условий для охраны учительского здоровья его профессионального долголетия.

Практика показывает, что учителю в большей мере нужны не лекарственные препараты, а **социально-психологическая поддержка**, целью которой является организованная помощь в выработке необходимых профессиональных качеств, умений и навыков, направленных на сохранение эмоциональных резервов и повышение адаптации к напряженным ситуациям в работе.

Проявив профессиональную любознательность, без труда можно овладеть и приемами релаксации, и специальными дыхательными упражнениями, и техниками снятия "мышечных зажимов", постепенно научиться справляться со стрессами, усталостью и напряжением, тем самым сохранять и укреплять свое психологическое здоровье. Ведь известную поговорку «В здоровом теле - здоровый дух!», можно перефразировать и наоборот.

Каждый учитель довольно часто попадает в напряженные педагогические ситуации. Поэтому необходимо знать и уметь пользоваться способами саморегуляции своего эмоционального состояния.

Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Регулярное использование упражнений по саморегуляции будет способствовать, уважаемые педагоги, развитию эмоциональной гибкости и устойчивости, что поможет вам снизить психоэмоциональное напряжение и сохранить свое здоровье.

Естественные способы регуляции организма.

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем за окном; вдыхание свежего воздуха;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- чтение стихов; афоризмов
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Успокаивающего действия редкого дыхания, можно добиться, удлиняя выдох и делая паузы между выдохами и вдохами. Крупный специалист по профилактическому и лечебному действию волевого ограничения глубокого дыхания К. П. Бутейко считает, что каждая секунда задержки дыхания увеличивает продолжительность жизни на полгода за счет повышения резервов организма.

Способ 1. «Передышка»

Высвобождение дыхания - один из способов выбрасывания из головы проблем и одновременно релаксации.

Забудьте обо всех неприятностях, просто позвольте себе это. Вы сможете к ним вернуться, когда пожелаете, но нет беды в том, чтобы дать себе передышку. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко, можете даже закрыть глаза, если вам так больше нравится. Если хотите, посчитайте до пяти, пока делаете вдох, и до семи, когда выдыхаете. Представьте, что когда вы наслаждаетесь этим глубоким, неторопливым дыханием, все ваши неприятности и беспокойство улечиваются.

Способ 2: «Дыхание на счет 7 - 11», который помогает снять сильное физическое напряжение, не выходя из стрессовой ситуации.

Дышите очень медленно и глубоко, причем так, чтобы весь цикл дыхания занимал около 20 секунд. Сосчитайте до 7 при вдохе и до 11 при выдохе. Возможно, в начале вам будет нелегко это сделать, но не отчаивайтесь. Такое растягивание дыхания требует полной концентрации внимания. Многие находят его захватывающим. **Если вы почувствовали легкое головокружение, впервые попробовав этот способ, в следующий раз сократите период полноценного цикла и дышите менее глубоко.**

В приложении к практикуму, вы можете ознакомиться с дыхательными упражнениями «вечернего» и «утреннего» типов. «Вечернее», успокаивающее, дыхание. «Утреннее», мобилизующее, дыхание.

Способы саморегуляции при помощи слов.

Известно, что «слово может убить, слово может спасти». Вторая сигнальная система есть высший регулятор человеческого поведения. С помощью слова мы непосредственно воздействуем на психофизиологические функции организма.

Способ 1. «Простые утверждения»

Повторение коротких, простых утверждений позволяет справиться с эмоциональным напряжением и снимает беспокойство.

Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Вот несколько примеров.

- «Именно сегодня у меня все получится»;
- «Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»;
- «Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом. Я образец выдержки и самообладания».

Мысленно повторите фразу несколько раз. Для лучшего усвоения этого способа первое время занимайтесь в тихом месте и менее десяти минут. Постепенно ваш разум научится ассоциировать (соединять) этот способ с релаксацией. В конце концов, он начнет срабатывать за 2 - 3 минуты.

Кроме того, часто люди не получают положительной оценки своего поведения со стороны. А в ситуациях нервно-психических нагрузок, — это одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!» Найдите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.

В общении с другими людьми не следует забывать, что человека от животного отличает стремление к собственной значимости. Поэтому надо поощрять людей говорить о себе и научиться слушать. Кроме того, имя человека, самый сладостный и самый важный для него звук на любом языке, поэтому следует стремиться запомнить как можно больше имен и использовать их в общении.

Способы саморегуляции при помощи мысленных образов, и управление мышечным тонусом.

Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания и образы, с ними связанные, то можно пережить их вновь и даже усилить. И если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

Способ 1«Убежище».

Представьте себе, что у вас есть удобное надежное убежище, в котором вы можете укрыться тогда, когда пожелаете. Место не обязательно должно существовать в реальности, его можно придумать. Это может быть остров в океане, космический корабль или просто корабль, берег реки и т.д. Мысленно опишите это безопасное и удобное место. Когда ложитесь спать, представьте себе, что вы направляетесь туда. Вы можете там отдыхать, слушать музыку или разговаривать с другом. Можно фантазировать подобным образом в течение дня. Закройте на несколько минут глаза и пойдите в свое личное убежище.

Если вы не можете вообразить картину четко, не беспокойтесь, просто работайте с тем, что вам удалось добиться. И ГЛАВНОЕ ПОМНИТЕ: ваше воображение будет совершенствоваться с практикой.

Кроме того, есть еще более простой способ отвлечения внимания от неприятных или стрессовых мыслей. Это способ позитивного отвлечения, который блокирует эти отрицательные мысли и чувства. В течение нескольких минут нужно сконцентрировать свое внимание на каком-нибудь нейтральном предмете. Можно:

1. Записать 10 наименований предметов или вещей, о которых вы мечтаете. Это могут быть не обязательно важные вещи, просто те, которые вам доставят удовольствие.

2. Можно медленно сосчитать предметы, эмоционально окрашенные нейтрально, например, листья на цветке, буквы на странице и т. д.

3. Потренировать свою память и вспомните 20 осуществленных вами вчера дел.

4. Или в течение 2 минут заняться перечислением качеств, которые вам в себе нравятся.

Так же позитивному отвлечению, формированию оптимизма и психологической устойчивости способствует и развитие смеховой культуры. Видимо, следует пересмотреть отношение к юмору, иронии, остроумию, как к чему-то второстепенному - это защита человека от самого себя, от своего уныния и отчаяния. Недаром говорится: «Веселье от всех бед спасенье», «Шутка-минутка заряжает на час»,

«Веселого болезнь боится», «Улыбка дарит нам продление века, злоба старит человека».

Английский врач 19 в. Сиденхэм отметил, что прибытие в город паяца значит для здоровья его жителей гораздо больше, чем десятки муллов, нагруженных лекарствами. Известный врач XIX в. Х. В. Гуфеланд считал, что смех благоприятно воздействует на кровообращение и пищеварение, а авторы книги «Психология здоровья» В. Н. Сергеев и В. Р. Николаев говорят о благотворном действии искреннего смеха на дыхательные пути и легкие, мускулатуру грудной клетки и живота, обмен веществ и работу почек. Особенно благотворна для психологического климата в коллективе шутка руководителя и смех по ее поводу подчиненных.

Сотрудники нескольких университетов США, изучавшие эмоциональные реакции женщин на видеофильмы, отметили, что смех повышает, а печаль угнетает иммунитет.

Поэтому вносите здоровый смех и юмор в свою жизнь. Соберите домашнюю коллекцию видео с записями выступлений сатириков, с комедийными фильмами. Подберите юмористические и смешные книги, сборники забавных рассказов и анекдотов и перечитывайте их время от времени. Здоровые люди должны смеяться и улыбаться. Помните об этом.

Продолжая дальше, так же хочется сделать акцент на том, что при возникновении усталости, напряжения, переутомления или стресса, особенно большой продолжительности, эффективно и такое средство, как **музыка**.

Автор «музыкальной фармакопеи» Р. Г. Шеффлер рекомендует слушать при меланхолическом настроении оду «К радости» Л. Бетховена, а при депрессии - «Короля гномов» Ф. Шуберта, шум прибоя, леса, дождя, птичьего голоса.

Известно что около 14 % всех записей классической музыки, продающихся в Европе, принадлежит В. Моцарту. Пациенты с неизлечимыми болезнями просят регулярно слушать его произведения. А в городе Хальмстаде (Швеция) во время родов, женщины слушают концерт В. Моцарта. В этом городе необычайно низка детская смертность.

Тихая и плавная музыка успокаивает, а громкая и радостная тонизирует. Восприятие музыки, ее исполнение и музыкальное творчество наполняют человека смелостью и мужеством, чего так не хватает в жизни. Вокальное же исполнение, перенося человека в другой образ, помогает ему познать себя и - за счет бессловесного контакта с внешним миром - ощутить себя его частью, идентифицировать себя в нем.

Цветовая культура также является фактором, способным повлиять на его настроение человека и помочь преодолеть психические стрессы. Известно, что белый цвет может уменьшить психическое напряжение, но быстро утомляет; серый - успокаивает, черный - «давит», страшит, но в малых дозах помогает сосредоточиться. Красный цвет возбуждает, воодушевляет, но при этом учащает дыхание и пульс, а на лиц слабых и уставших он действует раздражающе. Коричневый цвет - в большом количестве может вызвать апатию. Зеленый и синий цвета успокаивают и усыпляют, снижают АД и частоту дыхания, желтый - дает надежду, помогает мечтать и фантазировать. Голубой цвет делает человека более

миролюбивым и безмятежным, фиолетовый вызывает скрытую активность, повышает внушаемость.

Используя эти особенности восприятия цвета, можно подбирать комнатные растения, одежду, декор интерьера и многое другое.

Способ саморегуляции при помощи управления мышечным тонусом.

В приложении к практикуму вы можете увидеть подробное описание тибетского массажа. Это облегченный и адаптированный для европейцев вариант гимнастики, которой подбадривают себя по утрам тибетские монахи. Особенно приятно, что данная система упражнений выполняется прямо в кровати, лучше всего сразу после пробуждения с закрытыми глазами. Ее очень легко освоить, она станет для вас настоящим открытием, так как несет прилив бодрости и заряд энергии на целый день.

Продолжая разговор о сохранении здоровья, я вам предлагаю ответить на вопрос: **что значит быть психологически здоровым?**

Участники отвечают. В основном все ответы сходятся на том, что у человека отсутствуют какие-либо болезненные проявления.

Спасибо за ответы! Вы все, говоря о здоровье, сообщали об отсутствии каких либо болезненных, беспокоящих признаков у человека. Соответственно, нельзя говорить о здоровье, забывая о болезни.

Проективная методика «Человечки»

У вас в руках силуэты двух человечков, я предлагаю вам раскрасить их в любой последовательности, но строго поделив их на «больного и «здорового».

Рефлексия: По завершении игры необходимо с педагогами проводится анализ рисунков. Почему понятно, что здесь здоровый, а здесь больной? Обсуждаются трудности и успехи в рисовании болезни и здоровья, выборе цветов и др.

Наши мысли всегда отражаются в наших поступках. Иногда даже не разговаривая с человеком, мы можем понять, что он расстроен, обеспокоен, встревожен, что он плакал, что он рассержен и т.д. Если мысли проецируются на поведение, значит можно сделать и наоборот? Если усилием воли, заставить вести себя уверенно, спокойно, сдержанно – постепенно и наше внутреннее состояние наполнится теми же положительными чувствами.

Вывод: Всегда, не смотря ни на что, преподносите себя! Ученикам, родителям, коллегам и школьной администрации. Всем своим видом выражайте стопроцентную уверенность в себе. Стопроцентную психологически здоровую личность! Плечи смотрят в небо, Голова высоко поднята. Походка уверенная и спокойная. Нет суетливости и нервозности. Смотрим людям в глаза и улыбаемся. Выражение лица - доброжелательное-спокойно-уверенное. Движения плавные и спокойные. Пусть вы даже и не испытываете это внутри себя, но вести себя надо именно так. И через некоторое время вы начнете ощущать себя более уверенно, rispetабельно, спокойно. Вам даже начнут завидовать.

Мы учителя в основной своей массе очень ответственные люди. На нас можно возложить многое. И мы безотказно и гордо несём этот нелёгкий груз ответственности. Поэтому уже давно пора взять ответственность и за собственное здоровье на себя и не строить никаких иллюзий в отношении врачей и медицины.

У Гиппократов есть такая мысль: «Врачуется больноого его природа, врач же должен этой природе прислуживать». Но, по-моему, ещё больше врача прислуживать природе своего организма должен сам владеец этого организма; сам человек. Он просто обязан это делать.

«Я не могу себе позволить НЕ заниматься собственным здоровьем!» эти слова должны стать девизом нашей жизни. Необходимо сделать заботу о собственном здоровье и здоровом образе жизни своим главным жизненным приоритетом. В книге о здоровом образе жизни И.Литвиной «Три пользы» автор предлагает включить в своё питание принцип «трёх польз», т. е. каждый день съедать три (хотя бы три!) из указанных в списке особо ценных продуктов. И.И. Литвина утверждает, что жить по принципу «трёх польз» довольно удобно. Я же хочу, основываясь на принципе «трёх польз», предложить вам, уважаемые коллеги, следующее.

Давайте составим список особо полезных для вашего здоровья дел. Например:

1. Физзарядка.
2. Сеанс массажа.
3. Самомассаж.
4. Разгрузочный день.
5. Контрастный душ.
6. Лыжная прогулка зимой, длительная пешая прогулка летом.
7. Приём травяных настоев.
8. Занятие на велотренажёре.
9. Аутотренинг.
10. ...

В вашем списке таких полезных для здоровья дел, может быть сколько угодно, лишь бы, вы ежедневно приносили собственному здоровью «три пользы», выполняя любые три пункта вашего списка. Если «три пользы» ежедневно трудно? Ну, хорошо, приносите собственному здоровью две или, для начала, хотя бы одну пользу.

Главное, постоянно что-нибудь предпринимать в данном вопросе. И ежедневно, засыпая, строго с себя спрашивать: «Какую пользу Я принёс сегодня собственному организму? » И если никакую, то ругать себя беспощадно, а на следующий день непременно что-то изменять в своём графике жизни. И тут никакие отговорки о нехватке времени не принимаются! Пусть вам не хватает времени смотреть телевизор, или болтать по телефону или ходить по магазинам. Но на оздоровительные процедуры время, вы просто обязаны выкраивать.

Часто говорят: «Знание – сила» На мой взгляд, это не совсем так. Знание - лишь первая ступенька к настоящей силе. Ведь можно знать и не делать. Ведь большинство из нас очень хорошо осведомлены о том, что - полезно, а что - вредно. Да, мы знаем, но ведь не делаем! Действие - это сила! Так давайте делать, давайте действовать, а не только пассивно складировать соответствующие знания. Желаю вам быть по-настоящему сильными!

И в завершении нашего практикума еще один маленький советик, или просветик, потому что речь пойдет как раз о роли света в нашей жизни. Как известно, поздней осенью и долгой зимой, по мере укорачивания светового дня,

всё больше и больше людей начинают хандрить, ощущать подавленное настроение и даже впадать в депрессию. Замените в доме и на своём рабочем месте все лампочки на более яркие. Заведите привычку жечь дома свечи. Говорят, они порой творят волшебство. Во-первых, огонь сжигает отрицательную информацию и убирает плохую энергетику, витающую порой в наших домах. Во-вторых, вид горящих свечей успокаивает. Давайте проверим. Я зажгу свечу. Смотрите, какой красивый огонь. Удивительно, но человеку трудно оторвать взгляд от пламени свечей.

Говорят любовь к огню, у нас от древних, она в нашей генетической памяти и передается из поколения в поколение. Устраивайте себе периодически свечетерапию или светотерапию, когда жгут свечи или зажигают все светильники, имеющиеся - в доме.

Сейчас мы начнем передавать свечу, друг другу, и я надеюсь, что каждый нам что-нибудь пожелает. Это и будет символическим завершением практикума. Передавайте ее друг другу. Вместе с горящей свечей, мы передаем друг другу тепло наших слов и рук.

«В своей жизни каждый человек идёт особым путём, но счастливым может быть только тот, кто живёт просто, питается чисто, мыслит искренно и доброжелательно, уважает и ценит духовные богатства, любит и бережёт природу, знает, что такое справедливость и доброта» Я желаю вам идти по тому пути, которой обязательно приведет вас к счастью! Будьте здоровы!

Благодарю за внимание!

Литература:

1. Агеева И.А. «Успешный учитель: тренинговые и коррекционные программы», - С-П: Речь, 2006
2. Бикеева А. «Уроки психологии для школьного учителя: советы усталому педагогу», - Ростов н/Д: Феникс, 2005
3. Битянова В.Н. Психология личностного роста. — М., 1996.
4. Васильева О.С. Психология здоровья человека. Эталоны. Представления. — М., 2001.
5. Зеленова И. Программа деятельности педагога-психолога в образовательном учреждении по сохранению психического здоровья педагогов - // «Школьный психолог» № 10,2003, № 13, 2005.
6. Кан-Калик В.А. Учителю о педагогическом общении. — М., 1988.
7. Колядинцева О.А., Посашкова И.П. Личность учителя: постижение себя на пути к успеху: Методическое пособие. — Омск: ООИПКРО, 2002.
8. Митина Л.М., Митин Г.В., Анисимова О.А. «Профессиональная деятельность и здоровье педагога», - М.: Издательский центр «Академия», 2005

Дыхательные упражнения «вечернего» и «утреннего» типов в цифровой записи.

Первой цифрой обозначена интенсивная продолжительность вдоха, второй - выдоха. В скобки заключена продолжительность паузы - задержки дыхания.

«Вечернее», успокаивающее, дыхание:

1. 4-4-(2); 4-5-(2); 4-6-(2); 4-7-(2); 4-8-(2);
2. 4-8-(2); 5-8-(2); 6-8-(3); 7-8-(3); 7-8-(3); 8-8-(4);
3. 8-8-(4); 7-8-(3); 6-7-(3); 5-6-(3); 4-5-(2).

«Вечерний» тип дыхания характеризуется постепенным удлинением выдоха до продолжительности удвоенного вдоха. В дальнейшем вдохи удлиняются, пока не сравняются с выдохами. Затем все фазы дыхательного цикла вновь укорачиваются, возвращаясь к исходной последовательности, но все же вдох укорачивается быстрее. Продолжительность паузы после выдоха всех случаях равна половине вдоха.

«Вечернее» дыхание используется для того, чтобы погасить избыточное возбуждение и нервное напряжение, препятствующее, в частности, засыпанию.

«Утреннее», мобилизующее, дыхание:

1. 4-(2)-4; 5-(2)-4; 6-(3)-4; 7-(3)-4; 8-(4)-4;
2. 8-(4)-4; 8-(4)-5; 8-(4)-6; 8-(4)-7; 8-(4)-8;
3. 8-(4)-8; 8-(4)-7; 7-(3)-6; 6-(3)-5; 5-(2)-4.

«Утреннее» дыхание - это как бы зеркальное отражение «вечернего» дыхания. Удлиняются не выдохи, а вдохи, дыхание «изживается» не после выдоха, а после вдоха. Все остальные условия упражнения и для «вечернего», и для «утреннего» варианта остаются общими. Следует тщательно соблюдать паузы, а также научиться распределять вдохи и выдохи на весь мысленный счет.

«Утреннее» дыхание помогает преодолеть вялость и сонливость при утомлении, способствует быстрому и безболезненному переходу от сна к бодрствованию, мобилизации внимания.

ТИБЕТСКИЙ МАССАЖ

1. Положите ладони рук на ушные раковины. Большие пальцы расположите за ушами, указательные пальцы должны «проходить» по всей ушной раковине. Резко проведите ладонями по ушам вниз. Сделайте так 30 раз.
2. Правую ладонь положите на лоб, левую ладонь поместите сверху. При движении мизинец проходит над бровями. Двигайте ладони вправо-влево, не мене 20 раз в каждую сторону.
3. Кругообразными движениями массируйте закрытые глаза костяшками согнутых больших пальцев. Выполните не мене 15 движений
4. Обхватите горло одной рукой и проведите по нему сверху вниз. Поменяйте руку. Выполните не мене 20 таких движений каждой рукой.
5. Лежите на спине, максимально втяните живот. Затем, наоборот, максимально выпятите его. Повторите каждое движение не мене 20 раз.
6. Теперь садитесь на пол. Левую ногу положите на колено правой ноги, и ладонью правой руки, помассируйте свод стопы, сделав не менее 20 движений. Повторите тоже самое, с правой ногой.
7. Сидя, сложите пальцы рук в замок и расположите их на затылке. Кругообразными движениями массируйте затылок, слегка откинувшись назад. Выполните не менее 10 движений.
8. Снова положите ладони на ушные раковины. Только пальцы на этот раз расположите на затылке – так, чтобы они касались друг друга. Поочередно постукивайте кончиками пальцев по затылку.

Спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук. Припеваем следующие звуки:

- А – воздействует благотворно на весь организм;
- Е – воздействует на щитовидную железу;
- И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;
- О – воздействует на сердце, легкие;
- У – воздействует на органы; расположенные в области живота;
- Я – воздействует на работу всего организма;
- М – воздействует на работу всего организма;
- Х – помогает очищению организма;
- ХА - помогает повысить настроение;

Цветовая культура

Белый цвет может уменьшить психическое напряжение, но быстро утомляет;

Серый - успокаивает, черный - «давит», страшит, но в малых дозах помогает сосредоточиться.

Красный цвет возбуждает, воодушевляет, но при этом учащает дыхание и пульс, а на лиц слабых и уставших он действует раздражающе.

Коричневый цвет - в большом количестве может вызвать апатию.

Зеленый и синий цвета успокаивают и усыпляют, снижают АД и частоту дыхания, желтый - дает надежду, помогает мечтать и фантазировать.

Голубой цвет делает человека более миролюбивым и безмятежным, фиолетовый вызывает скрытую активность, повышает внушаемость.

Место для дополнительных записей

*Служба практической психологии
Нефтеюганского района*

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ
ПРАКТИКУМ
"СОХРАНЕНИЕ И
УКРЕПЛЕНИЕ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГОВ"**

