

ПОЛЕЗНАЯ ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ОТ ПСИХОЛОГА

ПОЗИТИВНЫЕ УСТАНОВКИ находите время для работы – это **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;

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...