

Кухня эмоциональных Ресурсов

Памятка



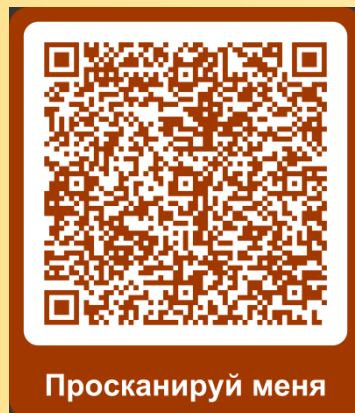
Красноярск 2024

И зачем тебе такой большой бурдюк с водой? Можно подумать, что ты задумал пройти всю пустыню Кавир. А ведь рядом с тобой течет чистая река, которая и дальше будет сопровождать тебя в пути!».

«Спасибо, добрый человек, только теперь я заметил, что тащу с собой в пути», - с этими словами путник открыл бурдюк, и тухлая вода вылилась на песок. Задумавшись, он стоял и смотрел на заходящее солнце. Последние солнечные лучи послали ему просветление: он вдруг увидел тяжелый мельничный жернов у себя на шее и понял, что из-за него шел сгорбившись. Путник отвязал жернов и швырнул в реку так далеко, как только смог.

Свободный от обременявших его тяжестей, он продолжал свой путь в вечерней прохладе, надеясь найти постоянный двор».

Полезная литература



Просканируй меня

Семинар – практикум:
«Профилактика
эмоционального выгорания
педагога»

Профилактика
профессионального
выгорания у воспитателей:
советы психолога



Просканируй меня

Притча

«В одной персидской истории рассказывается о путнике, который с великим трудом брел, казалось, по бесконечной дороге. Он весь был обвешан разными предметами. Тяжелый мешок с песком весел у него за спиной, туловище обвивал толстый бурдюк с водой, а руках он нес по камню. Вокруг шеи на старой истрепанной веревке болтался старый мельничный жернов. Ржавые цепи, за которые он волок по пыльной дороге тяжелые гири, обвивались вокруг его ног. На голове, балансируя, он удерживал наполовину гнилую тыкву. Со стонами он продвигался шаг за шагом вперед, звеня цепями, оплакивая свою горькую судьбу и жалуясь на мучительную усталость.

В палящую полуденную жару ему повстречался крестьянин. «О, усталый путник, зачем ты нагрузил себя этими обломками скал?» - спросил он. «Действительно, глупо, - ответил путник, - но я до сих пор их не замечал». Сказав это, он далеко отшвырнул камни и сразу почувствовал облегчение.

Вскоре ему повстречался другой крестьянин. «Скажи, усталый путник, зачем ты мучаешься с гнилой тыквой на голове и тащить за собой на цепи такие тяжелые железные гири?» - поинтересовался он. «Я очень рад, что ты обратил на это мое внимание. Я и не знал, что утруждаю себя этим». Сбросив с себя цепи, он швырнул тыкву в придорожную канаву так, что она развалилась на части, и вновь почувствовал облегчение.

Крестьянин, возвращавшийся с поля, с удивлением посмотрел на путника: «О, усталый путник, почему ты несешь за спиной песок в мешке, когда, посмотри, там вдали, так много песка?»

Упражнения для снятия эмоционального напряжения и расслабления

Упражнение «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Горячий воздушный шар»

Цель: устранение эмоционального напряжения.

Можно выполнять под медитативную музыку.

Сядьте удобно: закройте глаза, сделайте глубокий вдох и медленно сосчитайте от 10 до 1.

Постепенно полностью расслабьтесь. Вообразите себе гигантский воздушный шар на утопающем в зелени лугу. Рассмотрите эту картину как можно подробнее. Вы складываете все свои проблемы и тревоги в корзину шара. Когда корзина будет полной, представьте, как верёвка шара сама отвязывается, и он медленно набирает высоту. Шар постепенно удаляется, превращаясь в маленькую точку и унося весь груз ваших проблем.

Формулы Психологической устойчивости

Устойчиво стою я на земле

Устойчиво стою я на земле. Вот так!

Несчастьям своим я дам под зад. Вот так!

Друзей моих я буду обнимать. Вот так!

Смеяться буду громко я. Вот так!

Только смеяться

Только смеяться и улыбаться, но

не сдаваться, не распускаться!

И подниматься, и распрямляться,

крепко держаться и снова смеяться!



Формулы принятия несчастья

Чтобы со мною не случилось

Чтобы со мною не случилось,

я совершенно спокоен,

Потому что я расслабляюсь, а

потом, как дитя, улыбаюсь.

То, что в судьбе неизбежно

То, что в судьбе неизбежно, я легко принимаю

Невозможно прожить без несчастий,

это я хорошо понимаю.

Формула позитивных мыслей

Начинается мой новый день

Начинается мой новый день

Начинается моя снова жизнь!

Загорается во мне новый свет,

И рождается во мне новый свет,

И рождается во мне чудо-жизнь!

Здравствуй, новый мой прекрасный день!

Здравствуй, новая моя чудо-жизнь!

Здравствуй, новый в сердце дивный свет!

Здравствуй, новая моя чудо-мысль!

Формула повышения самооценки и позитивного восприятия окружающих

Я хороший

Я, я, я хороший. Я, я, я спокойный.

Я, я, я здоровый. Я, я, я веселый.

Я, я, я очень умный. Я, я, я очень добрый.

Я, я, я очень сильный.

Я люблю себя.

