

Памятка для педагогов

«В помощь к аттестации»

Подборка следующих упражнений и техник будет полезной для Вас, уважаемые коллеги, и не только в этот не простой промежуток в повышении профессионального роста!



Способы визуализации связаны с использованием образов.

Множество своих позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений человек не запоминает, но если запомнить их, а потом осознанно вызвать воспоминания и образы, связанные с ними, то можно вновь пережить и даже усилить эти состояния. Образы, рожденные памятью и воображением, открывают доступ к мощным подсознательным резервам психики.

Самофутурирование (визуализация будущего). Данный прием помогает строить реальность будущего, т.е. видеть себя в ситуации, которая еще не произошла, и мысленно ее представить, проиграть. Итак, воображаем себя делающим (или имеющим) то, к чему мы стремимся, и – получаем желаемое. (10 мин. перед отходом ко сну и 10 мин. утром. Итого примерно 20 минут).

Этапы визуализации:

- решите, чего вы хотите добиться: четко, зримо, в красках (мысленно создайте точные картины и сцены);
- расслабьтесь;
- в течение 5 – 10 мин. мысленно представляйте желаемую реальность (внутренний видеофильм успешных действий).

Помните: при визуализации нужна систематичность, ежедневная практика. Результат появится, если образ вновь и вновь отпечатывается в сознании на протяжении недель, месяцев. Не забывайте: уверенность и вера в успех, желание играют не последнюю роль! Если возникнут сомнения, избегайте бороться с ними. Надо просто проигнорировать их. Отрезать и отбросить!

Техника «Отрезать (отрубить) и отбросить». Данная техника пригодна для работы с негативными мыслями («у меня опять ничего не получится, не выйдет...» и т.д. и т. п.) Как только почувствуете, что появилась подобная «разрушающая» мысль, - немедленно «отрежьте и отбросьте ее», - сделав резкий, «отрезающий» жест левой рукой (резко вниз и в сторону). Хорошо, если действие еще будет и визуализировано.

А на место удаленной негативной ПОМЕСТИТЕ МЫСЛЬ ПОЗИТИВНУЮ!

Техника «Лейбл или ярлык». Если в голову пришла негативная мысль, мысленно отстранитесь от нее и наблюдайте за ней со стороны, не позволяя ей завладеть собой. Можно «вытащить» и произвести в воображении некоторые действия. Например брызнуть на нее какой –нибудь «приятной» краской из баллончика, к примеру, ядовито – зеленой и т.п.

Негативные мысли имеют силу над нами (и получают эту силу от нас!) только в том случае, если мы реагируем на них со страхом, тревогой. КАК ТОЛКО Вы ПЕРЕСТАЕТЕ РЕАГИРОВАТЬ НА НИХ, ОНИ ТЕРЯЮТ ВЛАСТЬ!
Скажите: «ЭТО ВСЕГО ЛИШЬ НЕГАТИВНАЯ МЫСЛЬ!»

Самопрограммирование. Во многих ситуациях полезно и необходимо «оглянуться назад», вспомнив о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи пробуждают эмоциональную и «мышечную» память, напоминают человеку о своих возможностях, активизируют внутренние ресурсы и вселяют уверенность в своих силах. Порядок действий такой:

- ✓ вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями;
- ✓ сформулируйте текст программы – позитивное утверждение;
- ✓ повторите его несколько раз; мысленно повторяйте в трудной ситуации.

Для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»: «Именно сегодня у меня все получится», «Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной», «Именно сегодня я буду находчивой и уверенной»...

Под воздействием психических нагрузок возникает напряжение, которое приводит к «мышечным зажимам». Данный эффективный **способ основан на чувстве ритма**. С помощью монотонных ритмичных движений попробуйте задать организму определенный ритм. Для этого можно использовать движения больших пальцев рук в «полузамке», перебирание бусинок на браслете, бусах и т.д. Медленно пройдите по коридору (кабинету) несколько раз, делая на два шага вдох и на пять шагов – выдох.



«Положительные мысли
создают благоприятные ситуации
в нашей жизни,
а негативные - болезни и страдания»