

Советы на каждый день тем, кто хочет стать позитивным

1. Каждый раз перед сном прокручивайте в своей памяти все приятные события дня. Радуйтесь каждому прожитому мгновению, благодарите за него судьбу. Так вы постепенно будете учиться мыслить позитивно.
2. Когда у вас хорошее настроение, не забудьте поделиться им с окружающими.
3. Смейтесь, когда вам смешно. Даже если вы смеетесь над собой. Это полезно
4. Старайтесь чаще улыбаться.
5. Старайтесь видеть позитивное даже в негативном. Извлекайте уроки из неприятных ситуаций.

Позитивные высказывания:

Я имею право на уважительное обращение.
Я имею право побыть в одиночестве.
Я имею право быть счастливым(ой).
Я имею право свободно распоряжаться своим временем



Позитивный настрой.

«Я смогу»,
«Я достоин»,
«У меня получится»
«Я сделаю»

Позитивные утверждения.

- Сегодня я обретаю эмоциональную свободу.
- Я отпускаю прошлое.
- Я прощаю себя и других людей.

Таблица "Помоги себе сам"

Неправильно распределенная энергия и неумение вовремя выходить из ролей, сдерживание негативных эмоций приводит к психосоматическим проявлениям.

Психологическая причина болезни	В каком органе проявляется болезнь	Повторяйте себе несколько раз в день
Долгая неразрешенная эмоциональная проблема	Высокое давление	Я с радостью отпускаю прошлое, я спокоен
Самокритика, страх	Головная боль	Я люблю и одобряю себя
Ощущение обреченности, тяжелые мысли, горечь	Желудок	Я люблю себя. Я с радостью освобождаюсь от прошлого.
Черствость, отказ от радости	Сосуды	Я принимаю радость и хочу замечать все хорошее. Любовь наполняет меня с каждым ударом сердца.
Хроническое нытье	Печень	Я ищу радость и любовь, везде ее нахожу.

МБДОУ ДСКВ № 5 станицы Ясенской МО Ейский район



разработала учитель – логопед:
Стеценко А. В.

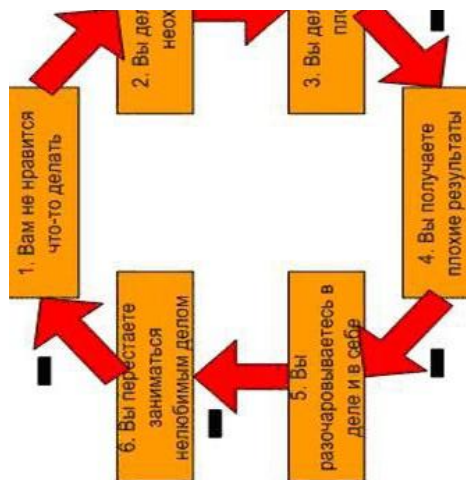
Эмоциональное выгорание –

Это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека

Это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности.

Это несоответствие между требованиями, предъявляемыми к работнику, и его реальными возможностями.

Этот синдром возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов чел...



Основные симптомы синдрома «эмоционального выгорания»:

1. Ухудшение отношений с коллегами и родственниками

2. Нарастающий негативизм по отношению к другим (коллегам, детям....).
3. Утрата чувства юмора, постоянное чувство неудачи, вины.
4. Повышенная раздражительность (дома и на работе).
5. Упорное желание переменить род занятия.
6. То и дело возникающая рассеянность.
7. Нарушение сна.
8. Обостренная восприимчивость к инфекционным заболеваниям
9. Повышенная утомляемость, чувство усталости на протяжении рабочего дня.



ДЕСЯТЬ СОВЕТОВ М. БЕРКИЛИ –АЛЕН

«Порой я балую себя»

1. Сделай себе небольшой подарок (букет цветов, билет в театр или на спортивное соревнование, поужинайте в ресторане).
2. Разрешите себе побыть некоторое время в одиночестве.
3. Найдите время с удовольствием заняться своим любимым делом.
4. Позвольте себе полдня провести за «ничего не деланием».
5. Займитесь тем, чем вы давно уже хотели заняться, но на что никогда не хватало времени.
6. В выходной позвольте себе подольше поспать.
7. Похвастайтесь перед другом или родственником своими достижениями.
8. Потратьте некоторую сумму из своих сбережений и купите себе какую-нибудь безделушку.
9. Каждый вечер вставайте под душ и «смойте» события прошедшего дня, т.к. вода издавна является мощным универсальным проводником.
10. Если у Вас имеются нарушения со сном, читайте на ночь стихи, а не прозу. Так как стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.
11. Высыпайтесь. Здоровый сон составляет 5–6 часов. Перед сном обязательно проветривайте помещение. Это способствует улучшению сна.
12. Чаще совершайте прогулки. Особенно прогулки полезны вечером.

