



***Предупреждение и снятие психологической
нагрузки
членов педагогического коллектива***



Учителя – представители стрессогенной профессии. Они нуждаются в постоянной реабилитации, в различных психотерапевтических процедурах.





Музыкальная терапия



Уменьшение раздражительности	Бах. Кантата №2 Бетховен «Лунная соната»
Уменьшение чувства тревоги, неуверенности	Шопен «Мазурка» Штраус Вальсы
Общее успокоение, умиротворение	Шуберт «Аве Мария» Шопен «Ноктюрн»
Уменьшение эмоционального напряжения	Моцарт «Дон Жуан» Лист «Венгерская рапсодия» №1

Одно из самых мощных выразительных средств, которыми пользуется изобразительное искусство, это краски, воплощающие многообразие окружающего мира.



В танцевальной терапии нет стандартных танцевальных форм, поэтому для личной выразительности могут использоваться все формы: танец примитивных племен, народный танец, вальс, рок, полька.



Методы ароматерапии и использования эфирных масел



Какие масла вам необходимы



Антидепрессанты	бергамот, ромашка, жасмин
Антисептики	эвкалипт, можжевельник, лимон
Болеутоляющие	мята, чайное дерево
Отхаркивающие	кедр, базилик, эвкалипт
Противовоспалительные	мята, роза, ромашка, розмарин
Успокаивающее	иланг-иланг, сандал, розмарин
Стимулирующие работу мозга	эвкалипт, чайное дерево, лимон

Основные правила ароматерапии

- перед началом процедур необходимо провести тест на чувствительность;
- надо обратить внимание на запах;
- начинать с небольших количеств;
- ароматическая смесь должна состоять не более чем из пяти компонентов



Подушечки, наполненные целебными травами, помогают снять последствия стресса и переутомления.





Сшейте из хлопковой ткани маленькую наволочку и не очень туго набейте ее высушенной травой.



Два отреза ткани разных расцветок, тесьма или лента, нитки, иголка обычная, булавки с головками, ножницы, трава, которую мы заранее выбрали (изучили противопоказания, убедились, что нет аллергии на это растение), воронка из плотной бумаги небольшого размера, закрепленная скотчем.



Накладываем маленькое сердечко на большое.



Самое маленькое сердечко закрепляем на большом булавками с головками. Пришиваем маленькое сердечко к большому ручным или машинным швом.



В отверстие вставляем бумажную воронку и наполняем подушечку ароматной травой. Зашиваем отверстие вручную.



Пришиваем в верхней части петлю из ленточки. Теперь подушечку можно повесить и украсить интерьер комнаты.



К маленькому сердечку пришиваем симпатичный бантик, используя ту же самую ленточку.



Учитель должен ставить здоровье в ряд главных жизненных ценностей, признавать активную роль самого человека в сохранении своего здоровья, постоянно «работать над собой», жить в режиме разумных ограничений и нагрузок.



Будьте здоровы!
Спасибо за внимание!

