**2.1 АУТОТРЕНИНГ**

**Аутогенная тренировка (АТ)**, или кратко – **аутотренинг** представляет собой систему упражнений, направленных человеком на себя и предназначенных для саморегуляции психических и физических состояний. Основы аутотренинга заложены в работах немецкого врача И.Шульца, который, исследуя влияние гимнастики йогов на организм человека, обнаружил, что глубокое мышечное расслабление (релаксация) влечёт за собой устранение эмоциональной напряжённости, улучшение функционального состоянии ЦНС и работы внутренних органов.

Используя словесные формулы, направленные на возникновение ощущений тепла и тяжести, можно сознательно добиться снижения мышечного тонуса и затем, на этом фоне, путём самовнушения, направленно воздействовать на различные функции организма. Словесные формулы, используемые в аутотренинге, описывают характер ощущений, подлежащих воспроизведению, и область тела, где их воспроизведение желательно. Наряду с этим была обнаружена большая роль чувственных образов, мысленных представлений, их глубокая связь с физиологическими функциями.

Аутотренинг полезен в тех видах деятельности, которые вызывают у человека повышение эмоциональной напряженности, в том числе в педагогической работе, так как в общении педагога с детьми и с их родителями нередко возникают ситуации, которые называют трудными, и которые требуют эмоционально – волевой саморегуляции. Люди, кто систематически занимается аутотренингом, получают возможность рационально распределять и экономно использовать свои силы в повседневной жизни, а в нужные моменты предельно их мобилизовать.

Аутотренинг основан на сознательном применении человеком разнообразных средств психологического воздействия на собственный организм и нервную систему с целью их релаксации или, напротив, тонизирования.

Аутотренинг включает упражнения, направленные на управление вниманием, произвольное оперирование чувственными образами, словесные самоинструкции, волевое регулирование тонуса мышц, управление ритмикой дыхания. Система управления вниманием предполагает выработку способности концентрироваться и длительно удерживать внимание, на каком – либо предмете, объекте, событии, факте.

При помощи специальных слов и выражений, произносимых с разной громкостью, в плане внешней речи и речи про себя отрабатываются навыки словесного самовнушения. Такое самовнушение, если оно используется человеком умело, ускоряет наступление у него нужного психологического или физиологического состояния. Словесные самовнушения в аутотренинге сочетаются с определенной ритмикой дыхания. Все эти упражнения отрабатываются в трех основных положениях: лежа, сидя и стоя.

Упражнения, связанные с произвольной регуляцией мышечного тонуса, также отрабатываются в определенной системе и последовательности. Сначала учатся расслаблять и напрягать мышцы.

Особенно сложными и важными упражнениями, входящими в аутотренинг, являются те, которые направлены на регулирование состояния кровеносных сосудов головы и тела человека, их расширение с целью достижения состояния релаксации и успокоения или сужение с целью повышения тонуса и активизации организма. В этих упражнениях используется естественное тепло ладони руки человека и образные представления тепла или холода волевым путем.

**Настройка на дорогу:** Наслаждайтесь дорогой, будьте спокойны и доброжелательны. Приходите в школу свежим и бодрым.

**Настройка на приход в школу:** Оставьте личные проблемы, настройтесь на позитив по отношению к детям. Излучайте свет, тепло и доброжелательность.

**Настройка на урок:** Мысленно представьте класс, детей, план урока. Будьте готовы к неожиданностям, делайте передышки во время урока.

**Настройка на серьезный разговор:** Сосредоточьтесь, активизируйте свои ресурсы. Держите в голове сильные аргументы, верьте в себя.

**Настройка на сон:** Просмотрите события дня, расслабьтесь. Простите всех, почувствуйте мир и покой.

2.3 ВИЗУАЛИЗАЦИЯ (ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОЗИТИВНЫХ ОБРАЗОВ)

Визуализация всегда была одним из средств, при помощи которых многие философы и мистики стремились достигать безмятежного спокойствия. Они мысленно воссоздавали идеальную картину, приносящую им внутренний покой. Так как они сосредоточивали на этой картине все внимание, у них быстро появлялось чувство расслабления и гармонии.

Навыки в визуализации делают значительно богаче внутренний мир человека, повышают его креативность и способность к эмпатии, обостряют интуицию.

Не подлинная природа вещей определяет наши поступки и чувства, а мысленные образы. У нас есть истинные представления о себе, окружающем мире и людях в нем, и мы ведем себя так, будто эти разнообразные представления точно отражают реальную действительность, подлинную их суть.

Четкое представление желаемого результата ведет к позитивному мышлению. Вы вовсе не освобождаетесь от необходимости предпринимать усилия и работать, но эти усилия тратятся на то, чтобы вести вас к цели, а не на бесполезные внутренние конфликты, которые возникают, когда вы хотите и делаете одно, а рисуете в своем воображении другое

Существует ряд экспериментальных научных работ, свидетельствующих о позитивном влияний ожиданий и представлений на улучшение функционирования иммунной системы человека.

**2.6 ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ**

**Дыхание** – один из эффективных способов психической и физиологической саморегуляции. Еще в древности люди заметили связь между дыханием и эмоциями, а также физическим и ментальным состоянием.

Нет такого органа в нашем теле, который не нуждался бы в дыхании. Поэтому дыхательная гимнастика положительно влияет на все системы организма: эндокринную, дыхательную, кровеносную, пищеварительную, мочевыводящую, нервную. Дыхание подчиняется контролю сознания, и мы можем в определенных дозах управлять своим дыханием и через него оказывать определенное воздействие на деятельность внутренних органов. Правильное использование ритма дыхания позволяет полнее и быстрее овладеть навыками мышечной релаксации.

Один из наиболее простых способов использования антистрессового потенциала дыхания является концентрация внимания на дыхании. Можно сконцентрироваться на движении грудной клетки, ритмично поднимающейся и опускающейся в такт дыханию

Существует два основных типа дыхания: грудное и брюшное. Брюшное дыхание считается более физиологичным, так как способствует лучшему снабжению организма кислородом, улучшает пищеварение и вентиляцию легких.

В йоге существует лунное дыхание, которое помогает улучшить сон (дыхание через левую ноздрю) и придать бодрость (дыхание через правую ноздрю).

Дыхательные упражнения противопоказаны при заболеваниях сердца, крови, тяжелых черепно-мозговых травмах, повышенном внутричерепном давлении и психических расстройствах.

**Общие рекомендации по дыхательной гимнастике:**

* Занимайтесь в хорошо проветриваемом помещении.
* Выполняйте упражнения не ранее, чем через 1,5-2 часа после легкого перекуса и через 5-6 часов после обеда, а если выпили стакан жидкости, то приступайте через 30 минут.
* Дышите носом.
* Начните с разминки для рук, ног и туловища.
* Концентрируйтесь на процессе дыхания во время выполнения упражнений.
* Выполняйте упражнения осторожно, прислушиваясь к своему организму.
* Не напрягайте ноздри и мышцы лица.
* Занимайтесь 2 раза в день: утром и вечером.

**2.7 АРОМАТЕРАПИЯ**

Ароматерапия – наука и искусство влияния ароматов на психологическое и физическое состояние человека.

Польза ароматерапии:

* Предотвращение переутомления, раздражительности, депрессии.
* Повышение устойчивости к неблагоприятным факторам.
* Помогает саморегуляции и саморазвитию личности.
* Эфирные масла влияют на эмоции человека.

Методы применения эфирных масел:

* Ванны: Лучшая температура воды 36-37 градусов, а продолжительность принятия ванны от 10 до 20 минут. Добавьте 6-12 капель эфирного масла в ванну (разведите в молоке, кефире, йогурте или сливках). Применять ароматические ванны можно 2-3 раза в неделю.
* Ингаляции: Добавьте 2-5 капель эфирного масла в тазик с горячей водой (не кипятком). Ингаляцию проводите 5-10 минут с перерывами в 30 секунд. Проводить 1 раз в день
* Массаж: Смешайте 3-5 капель эфирного масла с 10 мл базового масла. Массируйте тело, уделяя внимание кистям, стопам и зонам дискомфорта.
* Аромакулон: Нанесите 1-3 капли эфирного масла на стеклянный флакон и при необходимости подносить к органам дыхания или носите на шее.
* Аромалампы: Добавьте 1-2 капли эфирного масла на 50-100 грамм воды в аромалампу на 5 квадратных метров площади.
* Аромамасло на батарее: Капните масло в чашку с горячей водой или на влажную марлю и положите на батарею.
* Травяные подушечки: Положите корни или сушеные цветы, травы в мешочек из натуральной ткани.
* Масло на подушку: Нанесите 2 капли эфирного масла на подушку.

Ароматы оказывают влияние на наше эмоциональное состояние. Приятные запахи могут успокаивать, улучшать настроение, а неприятные – вызывать раздражение и повышать давление.

Принцип ароматерапии: используйте ароматы, которые вам нравятся. Если запах вам неприятен, он вам не подходит.

**Рекомендации по выбору аромата:**

* Существуют рекомендации по применению ароматов в течение недели:
* Понедельник: жасмин, лимон, сандал.
* Вторник: базилик, кориандр, имбирь, наструрция.
* Среда: лаванда, шалфей мускатный, эвкалипт.
* Четверг: гвоздика (пряность), мелиса, бадьян.
* Пятница: кардамон, роза, тысячелистник.
* Суббота: кипарис, мимоза, мирра, пачули. Воскресенье: кедр, ладан, розмарин.
* Время года:
  + Осень: пачули, герань, мелиса.
  + Зима: эвкалипт, камфара, миндаль, роза, корица, герань.
  + Ранняя весна: ваниль, мирра, сосна, кедр, ель, пихта, роза.
  + Поздняя весна: розмарин, жасмин, нероли.
  + Лето: сандал, лаванда, ладан, бергамот, фиалка, лимон.
* Темперамент:
  + Холерики: герань, мята, ваниль, пихта, нероли.
  + Сангвиники: лаванда, сандал, ладан, бергамот, нероли.
  + Флегматики: роза, камфара, мирра, апельсин, бергамот, фиалка, гиацинт, мандарин, пачули.
  + Меланхолики: мелиса, лаванда, мята, роза, жасмин, сосна.
* Ароматы по знакам зодиака:
  + Овен: апельсин, гвоздика, имбирь, кориандр, ладан, мята болотная, перец черный, сосна, тмин.
  + Телец: жимолость, кардамон, магнолия, пачули, роза, сирень, тимьян, яблоня.
  + Близнецы: лаванда, ландыш, мята бергамотная, мята перечная, тмин, укроп.
  + Рак: жасмин, кардамон, лилия, мирра, роза, ромашка, сандал, тысячелистник.
  + Лев: апельсин, базилик, имбирь, корица, лавр, ладан, можжевельник, розмарин.
  + Дева: жимолость, кипарис, мелиса, пачули, пижма, тмин, укроп, фенхель, шалфей.
  + Весы: ваниль, герань, мята перечная, ромашка, сосна, укроп, эвкалипт.
  + Скорпион: кардамон, кофе, перец черный, сосна, хмель.
  + Стрелец: бергамот, гвоздика (пряность), календула, мелиса, мускатный орех, розмарин.
  + Козерог: жимолость, кипарис, мимоза, мирра, пачули, сирень, тюльпан.
  + Водолей: лаванда, лимонная вербена, пачули, петрушка, пижма, сосна, хмель.
  + Рыбы: ваниль, гардения, гиацинт, жасмин, иланг-иланг, камфара, кардамон, лилия, мирра, сандал, яблоня.
* Пол:
  + Мужчины: базилик, сосна, лимон, анис, эвкалипт, кедр, ладан, сандал, шалфей.
  + Женщины: жасмин, лаванда, роза, апельсин, бергамот, герань, иланг-иланг, мускатный орех, мирра, роза.
* Телосложение:
  + Стройные: гвоздика, герань, ладан, мелиса, мята, мускат, пачули, роза, сандал.
  + "Пышные": апельсин, грейпфрут, лимон, мандарин, можжевельник, розмарин, сосна.
* Время дня:
  + Утро: цитрусовые (повышение работоспособности).
  + День: тонкий цветочный аромат.
* Эффекты:
  + Снятие стресса: жасмин, эвкалипт, лимон.
  + Улучшение межличностных контактов: лаванда, анис.
  + Снятие головной боли, улучшение работы мозга: пижма, рябина, ромашка, мята, мелиса.
  + Расслабление мышц: пижма, полынь.
  + Успокоение, улучшение дыхания: листья березы.
  + Предупреждение утомления, снятие тревоги: лист черной смородины.
  + Релаксация, отгон грустных мыслей: розовое масло.
  + Улучшение памяти, концентрации внимания: розмарин, жасмин.
  + Снятие раздражения, успокоение: ромашка, ваниль.
  + Прибавление рассудительности, оптимизма: жимолость, фиалка.
* Проблемы со здоровьем:
  + Бессонница: ваниль, валериана, базилик, апельсин.
  + Укусы комаров: лаванда.
  + Простудные заболевания: камфара, лимон, пихта, чайное дерево.
  + Насморк: эвкалипт, чайное дерево, тимьян, тысячелистник, мята.
  + Кашель: тимьян, лаванда, эвкалипт, розмарин, можжевельник.
* Эфирные масла:
  + Лаванда: успокаивает, нормализует работу сердца. Противопоказания: беременность, эпилепсия.
  + Лимон: общеукрепляющее, тонизирующее. Противопоказания: индивидуальная непереносимость, нельзя загорать после применения.
  + Пачули: нельзя применять при беременности, не принимать внутрь.
  + Роза: улучшает работу сердца, укрепляет сосуды, снижает давление, регулирует эндокринные железы.
  + Розмарин: улучшает работу мозга, помогает при нервных расстройствах, тонизирующее действие. Противопоказания: беременность, гипертония.
  + Апельсин повышает оптимизм.
  + Герань восстанавливает веру в себя.
  + Мята снимает тревогу.
  + Сосна восстанавливает силы после эмоциональных ударов.

Масла можно применять для точечного массажа. Для этого эфирное масло смешивают с маслом для массажа и наносят на рефлексогенные точки. Массаж проводится по биологически активным точкам несколько раз в день.

**2.9 АРТТЕРАПИЯ**

Арттерапия – это лечение изобразительным искусством, включающее такие направления, как рисование, библиотерапия, музыкотерапия, танцы, кино и куклы.

Применяют арттерапевтические методики как самостоятельные, так и в качестве вспомогательных к другим видам терапии.

Арттерапия показана, в первую очередь, в случаях тяжелых эмоциональных нарушений, а также в случае трудностей в общении, замкнутости, стеснительности. Наиболее полно разработана рисуночная терапия.

Рисуночная терапия основана на том, что картины создают настроение и вызывают определенные чувства. Они помогают расслабиться и абстрагироваться от повседневных забот.

Одно из самых мощных выразительных средств, которыми пользуется изобразительное искусство, это краски, воплощающие многообразие окружающего нас мира. Они помогают выразить свои чувства.

Выбор цветов расскажет о многом: красный цвет предполагает гнев, черный - печаль, а серый - беспокойство. Специалисты утверждают, что отдельные цвета вызывают особые душевные состояния, в частности желтый и красно-желтый цвета рождают бодрое, деятельное настроение, мрачные тона вызывают и соответствующие настроения. Зеленый цвет является самым успокаивающим цветом, он поднимает настро- 78 ение, способствует отдыху при нервной раздражительности, бессоннице.

Психологи и психиатры используют арттерапию для диагностики и лечения. Картины, рисунки и каракули, сделанные во время разговора, могут многое рассказать о человеке

Простые методы арттерапии помогут управлять эмоциями, менять настроение и жизнь в лучшую сторону.

**Упражнение «Картина радости»:**

Применятеся если вам грустно, скучно.

Когда будете водить кисточкой по бумаге, обязательно прислушайтесь к своим ощущениям и внутреннему голосу. Погрузитесь в рисование, как будто вы знаменитый художник. Но все время помните, что вы рисуете свою РАДОСТЬ. Это может быть что-то конкретное или просто абстрактная «мазня», круги и всякие завихрения.

Отложите рисунок на 10-15 минут. Если при взгляде на него вы чувствуете тепло, значит, вы отдались своей картине полностью.

**Упражнение "Сожги свою боль"**

Применяется, если страдаете от несчастной любви или вас терзают смутные сомнения. Вы должны нарисовать или сделать из бумаги символ своей боли.

Как только вы материализуете свою боль в реальном мире - она начнет отступать. А чтобы она никогда не возвращалась, вам нужно просто сжечь фигурку (рисунок).

**Упражнение "Письма к себе"**

Применяется, когда появляются стрессы, обиды, навязчивые ненужные воспоминания и мысли - все это можно снять с помощью писем к себе.

На разных цветных листах нужно:

1. На “белой” - Описать ситуацию
2. На “коричневой” - Выразить негативные эмоции
3. На “желтой” - Описать позитивные эмоции
4. На “зеленой” - Творчески переосмыслить проблему
5. На “синем” - Дать себе серьезные советы.

Последний лист с выводами и решением становится основой для преодоления проблемы.

**Упражнение «Рисуем кремом на стекле»**

На органическом стекле наносим крем (лучше детский), равномерно распределяем пластмассовым шпателем или линейкой. Такой рисунок имитирует рисование на запотевшем стекле. Пальчики и стекло легко очищаются бумажной салфеткой.

Цель - консультирование, терапия, развивающее занятие для детей 1-3 лет, когда они еще не могут держать кисть и карандаш. Хорошие результаты при совместном рисовании, когда нарушен эмоциональный контакт (по болезни, при усыновлении).

Для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата - укрепление мышц рук и суставов

Рисование кремом благотворно влияет на эмоции, снимает мышечные зажимы. Добавив пищевые красители, можно рисовать пальцами как красками, что готовит к рисованию на бумаге и снимает страх неудачи.

Вместо стекла можно использовать пластик. Такое «веселое рисование» снимает напряжение и развивает коммуникативные навыки.

2.10 ЦВЕТОТЕРАПИЯ

Цветотерапия - уже в Древнем Египте в храмах существовали специальные помещения, в которых солнечные лучи определенным образом преломлялись в тот или иной цвет спектра. Археологи утверждают, что эти комнаты были лечебными. В IX в. знаменитый Авиценна составил особый атлас, в котором запечатлел зависимость цвета, темперамента и здоровья. В Средние века великий врач Парацельс готовил свои лекарства, руководствуясь не только свойствами компонентов, но и их цветом. Цвет окружает человека повсюду. Это мощная энергия, которая постоянно воздействует на человеческий организм.

Современные ученые подтверждают, что нехватка или избыток цвета может стать причиной болезней. Каждый цвет радуги отражается в ауре человека, связан с органами и тканями.

В России психоневролог Бехтерев доказал влияние цвета на человека. Он установил, что красный и розовый возбуждают, выводит из депрессии, а синий и голубой успокаивают, тормозят.

У каждого цвета своя длина волны, поэтому электромагнитное излучение воспринимается не только глазами, но и кожей. Цветотерапия оказывает влияние на организм, поскольку каждый орган работает на определенной частоте, а цвет ее меняет.

Цвет влияет и на психику. Макс Люшер, швейцарский психолог, обнаружил связь между цветовыми предпочтениями и эмоциями человека.

* Красный цвет активизирует жизненные силы, снимает усталость, депрессию, укрепляет волю. Красный разогревает, укрепляет сердце и кровообращение.
* Оранжевый - цвет молодости и оптимизма. Он возвращает интерес к жизни, надежду, помогает преодолевать трудности.
* Желтый - укрепляет нервную систему, улучшает настроение, способствует усвоению информации, налаживанию контактов. Желтый положительно влияет на желудочно-кишечный тракт, кожу, зрение.
* Зеленый:
  + Успокаивает эмоции, снимает стресс, стабилизирует давление.
  + Символизирует стабильность, решительность, помогает принимать решения.
  + Дает ясность мыслям, избавляет от негативных воспоминаний.
  + Помогает при клаустрофобии, расширяет пространство.
  + Приносит удачу в бизнесе.
  + Является тонизирующим средством.
* Серый:
  + Нейтральный, но обладает богатыми возможностями.
  + Соединяет в себе черный и белый, символизирует стабильность и гармонию.
  + Характеризуется одиночеством и нейтральностью.
  + Дает силу слабым и уязвимым, успокаивает нервы.
  + Положительные характеристики: здравомыслие, реализм.
  + Негативные характеристики: меланхолия, печаль, депрессия.
  + Подходит для рабочих помещений, делает помещение стильным.
* Синий и голубой:
  + Природные цвета, приносят успокоение и энергию.
  + Благотворно влияют на костную систему, позвоночник, мозг и глаза.
  + Понижают давление, очищают воздух, воду и пищу.
  + Усиливают интуицию, дают силы для достижения цели.
  + Создают освежающий эффект в интерьере.
  + Визуально расширяют пространство.
  + Подходят для рабочих зон и помещений, ориентированных на юг.
  + Создают предпосылку к размышлениям, призывают к поиску смысла жизни.
  + Могут вызывать меланхолию и слабость в большом количестве.
  + Положительные характеристики: организованность, непреклонность, сила духа.
  + Негативные характеристики: фанатизм, подчиненность.
  + Помогают при нервном перенапряжении, расстройстве кишечника, усиленном сердцебиении.
  + Подходят для классических интерьеров, рабочих помещений и помещений, где часто спорят.
* Фиолетовый – это цвет высшей энергии, сочетающий в себе силу и мягкость. Он символизирует гуманизм, доброту и любовь.
  + Преимущества:
    - Помогает выявить и раскрыть скрытые возможности.
    - Укрепляет иммунитет, полезен при воспалениях, головной боли, усталости и боли в глазах.
    - Успокаивает эмоционально неустойчивых людей.
    - Дает чувство защищенности и силы.
    - Соединяет тело и дух.
    - Обостряет зрение и чувства.
    - Подавляет аппетит.

Противопоказания цветов:

* Красный: гипертония, повышенная возбудимость, агрессивность, злость.
* Синий: гипотония, депрессия, чувство страха.
* Фиолетовый: депрессия, угнетенное состояние.
* Желтый: повышенная возбудимость.
* Зеленый: нет противопоказаний.

Применение в жизни:

* Одежду радостных оттенков выбирают при усталости и плохом настроении.
* Успокаивающие цвета (зеленый, синий) носят при избытке энергии.
* Предметы и картины соответствующих цветов могут зарядить энергией.

Цветотерапия:

* Используются светильники с цветными лампами, цветные пленки и очки.
* Процедуры проводятся 1-2 раза в неделю по 30 минут.
* Цветотерапия использует различные источники цвета: камни, окрашенная вода, сок, цветное стекло.
* Методы цветотерапии были известны с древних времен:
  + Воображаемая кисть окрашивает пространство в приятный цвет.
  + Погружение в состояние расслабленности.

Цветотерапия – наука, основанная на свойствах цвета.

Она исходит из того, что в нашем теле существует определенный баланс цветов. Когда баланс нарушается, организм ослабевает. Цветотерапия очень часто используется для активизации энергии и сил нашего организма.

Психологи и врачи давно заметили лечебные свойства воды и влияние цвета на человека. Сочетание воды и цвета обладает особой силой.

Цветная вода:

1. Наполните емкость нужного цвета чистой водой и поставьте на свет.
2. Используйте цветные пленки для окрашивания прозрачных емкостей.
3. Вода впитывает солнечную энергию и приобретает новые свойства.
4. Пейте по 2-3 глотка несколько раз в день.

Цветные подставки:

* Используйте салфетки, бумагу или картон нужного цвета.
* Поставьте стакан с водой на подставку на 3-10 минут.
* Вода «впитает» цвет и передаст вам его энергию.

Цветовые эффекты:

* Зеленый: успокаивает, снимает напряжение.
* Розовый: помогает справиться с остатками напряжения.
* Голубой: предотвращает конфликты, успокаивает.
* Лимонный: снимает стресс, помогает справиться с горем, укрепляет память.
* Красный: придает энергию, бодрит.
* Фиолетовый: очищает мысли, гармонизирует работу мозга.

Советы:

* Подставки делайте из натуральных материалов.
* Выбирайте цвета, которые вам приятны.
* Используйте цветную воду для профилактики и облегчения состояния.

2.11 БИБЛИОТЕРАПИЯ

**Библиотерапия** – это одна из форм психотерапии, направленная на улучшение состояния, способствующая его духовному росту. Она довольно сильно и длительно воздействует на человека, устраняет последствия депрессии, отрицательные эмоции.

**Рекомендуемые авторы:** Л. Толстой, И. Тургенев, А. Пушкин, Ф. Достоевский, В. Короленко, А. Чехов, М. Шолохов, М. Горький, В. Шекспир, Р. Киплинг, Ч. Диккенс, В. Гюго, А. Дюма, Э. Золя, О. Бальзак.

Рекомендуется использовать сатирическую и юмористическую литературу, она помогает укрепить уверенность в себе, стимулирует положительные эмоции.

**Сказкотерапия** – метод, использующий сказки для развития личности, творческих способностей, расширения сознания и улучшения взаимодействия с миром.

**Сказки** вызывают интенсивный эмоциональный резонанс, воздействуя на сознание и подсознание. Они помогают в коррекционной работе, создавая эффективную коммуникацию.

**Преимущества сказок:**

* Отсутствие прямых нравоучений.
* Логичные и естественные истории.
* Передача жизненного опыта поколений.
* Победа добра, обеспечивающая психологическую защищенность.
* Помощь героям в становлении умнее, добрее, сильнее и мудрее.

**Курс сказкотерапии** развивает: творческое мышление, воображение, внимание, память, восприимчивость, коммуникацию и самооценку.

**Сказки можно:** анализировать, сочинять, переписывать, рассказывать, рисовать, ставить с куклами.

**Сказки помогают:**

* Отработать эмоции.
* Выявить внутренние конфликты.
* Разрядить страхи.
* Сделать эмоциональный мир гибким и насыщенным.

**Медитативные сказки** развивают воображение, внимание и учат ощущать Настоящее.

**Принцип построения медитативных сказок:**

* Перенос в сказочную страну, на Волшебную Поляну.
* Создание ярких образов с помощью зрительных, слуховых, обонятельных, кинестетических и тактильных ощущений.

**Медитативные сказки:**

* Создают положительный образный опыт.
* Снимают психоэмоциональное напряжение.
* Формируют лучшие модели взаимоотношений.
* Развивают личностные потенциалы.

2.13 ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Позитивное мышление — это не просто оптимизм, а способность мыслить продуктивно, основываясь на вере в себя и в свои силы. Оно тесно связано с самооценкой, оптимистичным взглядом на мир и умением принимать себя со всеми своими достоинствами и недостатками.

**Вера в себя и позитивное мышление — это основа для достижения успеха.**  
Д. Карнеги, известный своими работами о самосовершенствовании, писал: "Наша жизнь есть то, что мы о ней думаем". Наши мысли формируют реальность. Если мы фокусируемся на негативе, мы привлекаем в жизнь больше проблем. Если же мы думаем о хорошем, то увеличиваем шансы на успех и благополучие.

**Позитивное мышление — это способность видеть в любом явлении как положительные, так и отрицательные стороны и сосредотачиваться на хорошем.**  
В процессе аналитического мышления мы учимся оценивать ситуации объективно, устранять отрицательные эмоции и находить решения.

**Ключевые элементы позитивного мышления:**

* **Безусловная любовь к себе:** Принятие себя со всеми достоинствами и недостатками.
* **Позитивный взгляд на мир:** Вера в то, что мир вокруг нас — хороший.
* **Прощение себя:** Освобождение от чувства вины за прошлые ошибки.
* **Умение говорить "нет":** Отстаивание своих границ без чувства вины.
* **Интуиция:** Доверие своему внутреннему голосу.
* **Любовь к своему делу:** Нахождение смысла в своей работе.

**Позитивное мышление — это не панацея, но мощный инструмент для достижения гармонии и успеха в жизни.**  
В его основе лежит способность управлять своими мыслями, создавать позитивное отношение к себе и к окружающему миру.