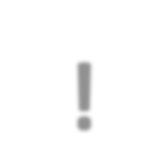
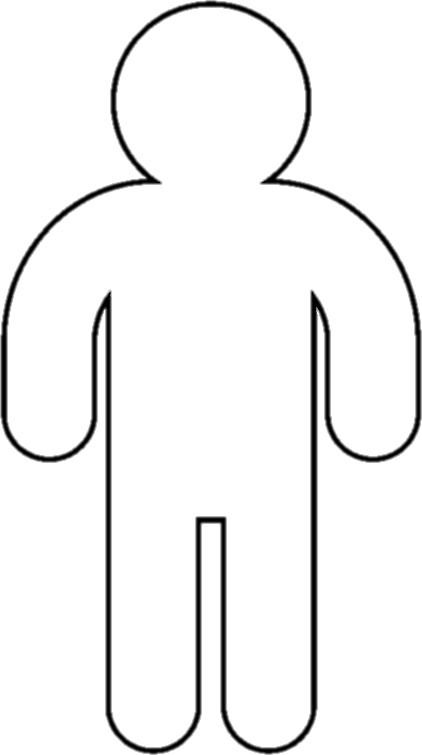
**«Как педагогу справляться**

**с негативными состояниями?»**

ГДЕ «ОБИТАЮТ» ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ?



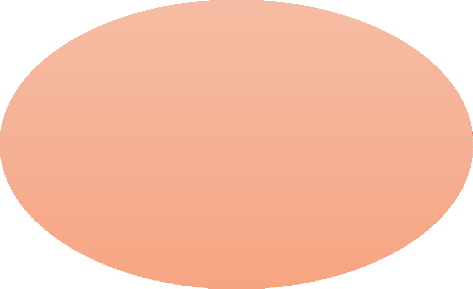
**! Ум –** мысли, анализ, обработка информации

**Чувства и эмоции –** то, что мы чувствуем, переживаем

**Энергетика –** много сил, мало сил

Физическое тело

ЧТО ТАКОЕ НЕГАТИВНЫЕ СОСТОЯНИЯ

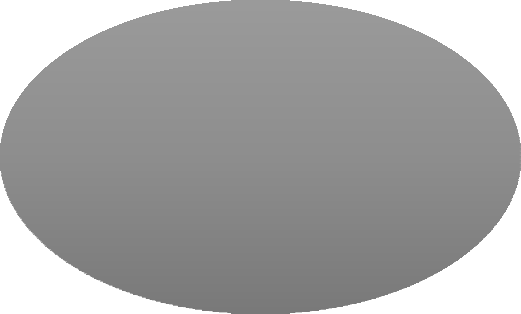
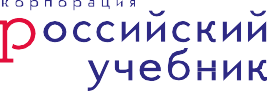


**То, что**

**нравится чувствовать, принимаем**

* Радость
* Любовь
* Удовольствие
* Уверенность
* Счастье
* Гармония
* …

Позитивные состония



**То, что не**

**нравится чувствовать, подавляем**

* Раздражение
* Печаль
* Обида
* Вина
* Страх
* Злость
* Бессилие
* …

Негативные состояния

ЗАЧЕМ РАБОТАТЬ СО СВОИМИ НЕГАТИВНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ

# VS

ЗАЧЕМ РАБОТАТЬ СО СВОИМИ НЕГАТИВНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ

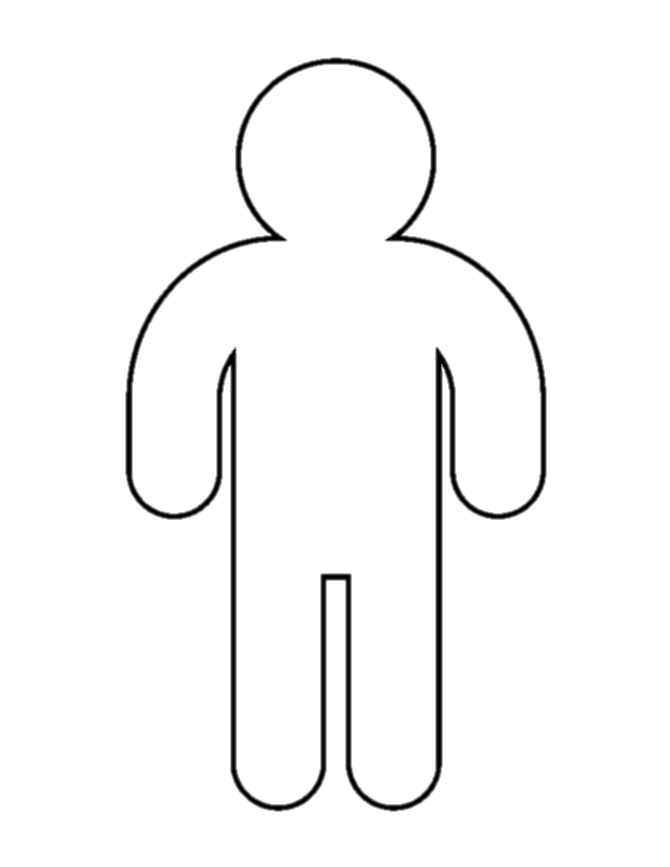
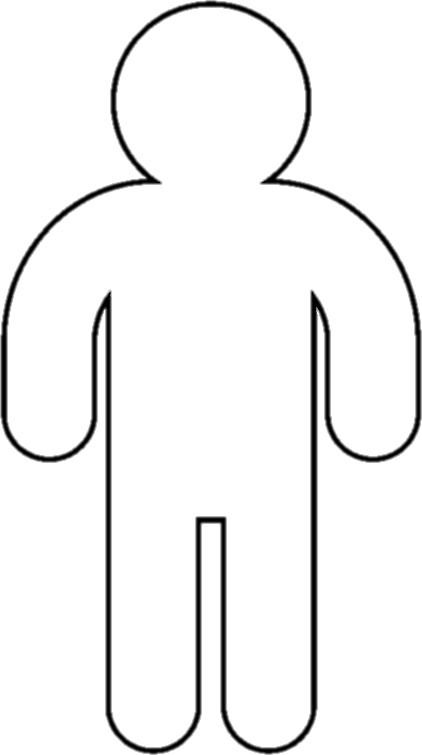
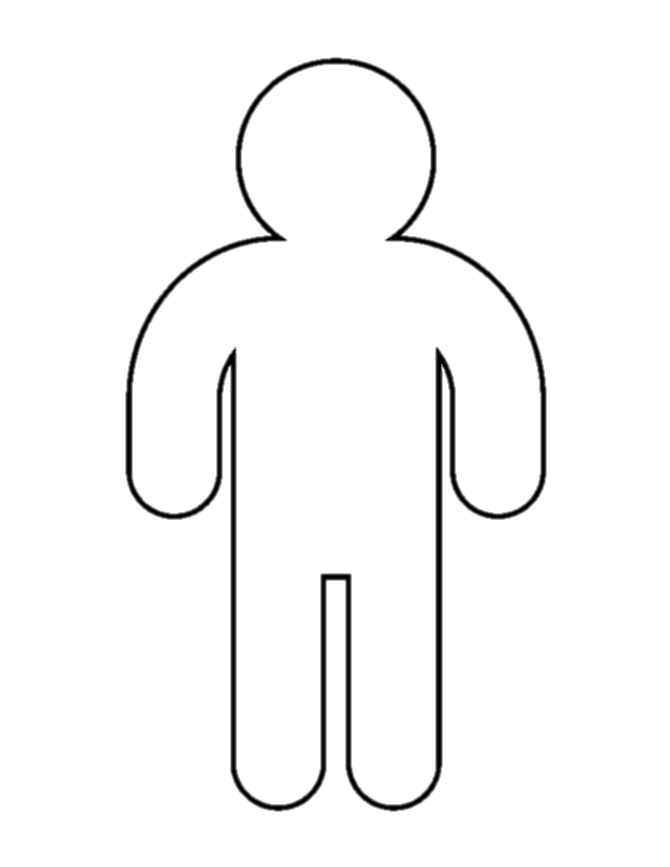
# VS

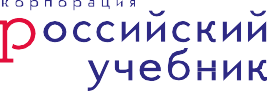
* **Творец**
* **Эмоциональная свобода**
* **Радость жизни**
* **Творчество**
* **Новые события, новый опыт**
* **Внутри легкость**
* **Жертва обстоятельств**
* **Мало энергии на развитие, творчество**
* **Мало новых событий**
* **Мало радости**
* **Повторяющиеся негативные состояния**
* **Внутри тяжесть**



СОСТОЯНИЕ ВНУТРЕННЕГО ПРОСТРАНСТВА С ТЕЧЕНИЕМ ВРЕМЕНИ

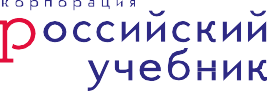
**Время**







О ЧЕМ СИГНАЛИЗИРУЮТ НАШИ ЧУВСТВА



* **Чувство вины –** сигнал о том, что нарушен какой-то внутренний закон и последует наказание.
* **Раздражение, злость –** это сигнал о том, что ранее пришел импульс на

действие, на движение, на расстановку границ, но вы ему не последовали.

* **Апатия, депрессия –** следствие подавленных ранее чувств. Нет сил на действия.



Сигналы •**Радость, удовольствие –** нам хорошо, нам нравится это занятие, этот человек, это действие, оно несет нам пользу.

* **Обида** – сигнал о том, что у нас были ожидания в отношении поведении другого человека и они не оправдались.

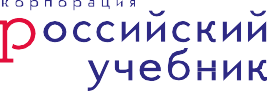
УВАЖАЙТЕ СВОИ ЧУВСТВА

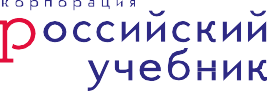
## Чувства – это часть меня.

**Если я бегу от них, отрицаю, виню себя или стыжу, то я отрицаю часть себя и делаю себе больно.**

Вместо привычного бегства от чувств, начните бежать навстречу к ним.

Чувства – ваш лучший друг, который скажет хоть и горькую, но правду.





ЧТО ДЕЛАТЬ СО СВОИМИ

НЕГАТИВНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ?

ЗАЛОГ УСПЕШНОЙ ПРАКТИКИ ПО РАБОТЕ С НЕГАТИВОМ

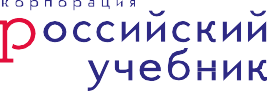
***«Ты можешь убежать от обстоятельств и людей, но ты никогда не убежишь от своих мыслей и чувств»***

***Эрих Мария Ремарк***

* 1. Честность с собой – я это чувствую.
* 2. Идти на встречу своему чувству – я даю этому быть, не

отрицаю, не сбегаю.

* 3. Держать с ним контакт – я активно это чувствую, принимаю себя в этом.



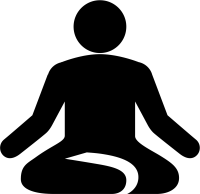
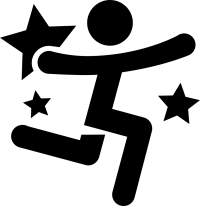
* 4. Дать чувству выйти наружу.



ТЕХНИКИ ПО РАБОТЕ С НЕГАТИВНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ

Повышение осознанности, достижение ясности сознания

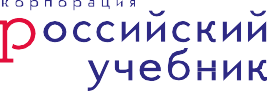
* + **Физическая активность**



**Медитации: на звук, на пламя свечи, на музыку, на свое дыхание,**

**управляемые медитации**

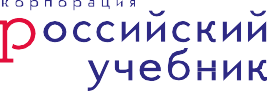
* + - **Потереть уши, разогреть ладони**
* **Дыхание полного цикла**
* **(одинаковые вдох-задержка дыхания-выдох)**





ТЕХНИКИ ПО РАБОТЕ С НЕГАТИВНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ

Работа с чувствами, переживаниями



* **Практика благодарности**
* **Практика «Что**

**хорошего произошло за день»**

**Вырисовывание внутреннего негатива**

* **Вытанцовывание внутреннего**

**негатива**

* **Письмо своему внутреннему**

**ребенку**

**Практика Хоопонопоно**

**Письмо себе маленькому в детстве**

**Практика с внутренним ребенком**



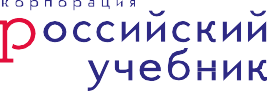
ГАВАЙСКАЯ ПРАКТИКА ИСЦЕЛЕНИЯ НЕГАТИВА – ХООПОНОПОНО

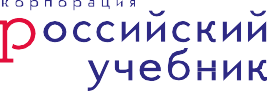
Повторяйте поочередно,

концентрируясь на негативной

ситуации, следующие фразы (100 раз):

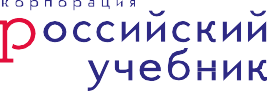
* **Я люблю тебя**
* **Мне очень жаль**
* **Прости меня**
* **Я благодарю тебя**





ПРАКТИКА РАБОТЫ СО

СВОИМ ВНТУРЕННИМ РЕБЕНКОМ



Важно!

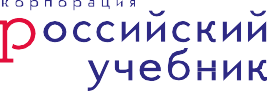
* Если вы чувствуете, что нужна более глубокая работа или вы пережили травматический опыт – обратитесь к специалисту!
* Выбирайте практики и специалистов, которые подходят именно вам.

ФИЛЬМЫ К ПРОСМОТРУ

## «Головоломка», мультфильм

* **«День сурка»**

## «Мирный воин»







rosuchebnik.ru, росучебник.рф

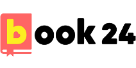
Москва, Пресненская наб., д. 6, строение 2

+7 (495) 795 05 35, 795 05 45, [info@rosuchebnik.ru](mailto:info@rosuchebnik.ru)

**Нужна методическая поддержка?**

Методический центр

8-800-2000-550 (звонок бесплатный) [metod@rosuchebnik.ru](mailto:metod@rosuchebnik.ru)

**Хотите купить?**

Официальный интернет-магазин

учебной литературы book24.ru

Цифровая среда школы lecta.rosuchebnik.ru

Отдел продаж [sales@rosuchebnik.ru](mailto:sales@rosuchebnik.ru)

**Хотите продолжить общение?**

 youtube.com/user/drofapublishing fb.com/rosuchebnik

 vk.com/ros.uchebnik ok.ru/rosuchebnik

