

**Семинар-практикум**  
**Тема: ЗНАЙ – УМЕЙ - ПРИМЕНЯЙ.**  
**Сохранение своего психологического здоровья**

Здоровье человека зависит не только от хорошей физической подготовки, и хорошо работающих внутренних органов.

Большое значение имеют различные психологические факторы:

- эмоции;
- чувства;
- черты характера.

И соответственно умение управлять своей психикой.

**ПСИХИКА**- от греческого «psychikos»-душевный

Это внутренний мир человека. Его невозможно потрогать руками, измерить, взвесить на весах. Это свойства мозга – особого органа человека.

Тайные глубины человеческого мозга до сих пор остаются загадкой для ученых.

Термин **«психическое здоровье»** введен в научный лексикон И.В. Дубровиной. Этот термин подчеркивает неразделимость телесного и психического в человеке. В качестве иллюстрации можно привести результаты исследований Джюэтта, изучавшего психологические характеристики людей, благополучно доживших до 80-90 лет. Оказалось, что всем им присущи оптимизм, эмоциональное спокойствие, способность радоваться, самодостаточность и умение адаптироваться к сложным жизненным обстоятельствам.

Обобщенный портрет психологически здорового человека - это прежде всего творческий, жизнерадостный, веселый, открытый человек, познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Такой человек берет ответственность за свою жизнь прежде всего на самого себя, его жизнь наполнена смыслом. Он находится в постоянном развитии. Ключевым словом для его описания является «гармония» или «баланс». Прежде всего, это гармония между эмоциональным и интеллектуальным, между телесным и психическим. А также гармония между человеком и окружающими людьми. Для достижения гармонии и баланса огромную роль играет **уровень психических возможностей**, благодаря чему человек способен без серьезных последствий для здоровья выходить из различных ситуаций, связанных с переживанием тревоги, страха, неудачи, потерь и других подобных состояний.

**Уровень психических возможностей**

с одной стороны, связан с **наследственными факторами** - с особенностями нервной системы человека. Так, одни люди по своей природе очень возбудимы и поэтому сильно подвержены нервным срывам, а другие, наоборот, мало волнуются и быстро выходят из негативного психического состояния.

С другой стороны, психические возможности зависят от умения человека **управлять своими состояниями и поведением**, несмотря на различные отрицательные воздействия.

Большую опасность для психического здоровья человека представляют сложные отрицательные эмоциональные состояния, принимающие затяжной характер, их часто называю депрессивными состояниями.

И не каждому человеку удается самостоятельно выходить из таких состояний. Не хватает знаний и умений. Такое умение, как правило, вырабатывается целенаправленно самим человеком или в процессе специальной психологической подготовки, особого психотренинга.

Поэтому я хочу рассказать какими методами можно достичь понижения эмоционального возбуждения и стабилизации своего психического состояния.

К простейшим методам понижения эмоционального возбуждения относятся:

- Переключение внимания на нейтральные темы. Представить ситуацию покоя, например лес, пляж или другие условия, когда чувство душевного покоя у человека наиболее выражено. При этом можно использовать стихи любимого поэта, успокаивающую музыку и т. д.
- Самоубеждение - умение проанализировать сложившуюся ситуацию, поговорить с самим собой и убедить себя в несерьезности собственных переживаний. Формулы самовнушения («Для меня это не очень важно», «Я все могу» и т. д.) помогают кратковременно «выключить» эмоции, не давая им перейти предел управляемости.
- Дыхательные упражнения - упорядоченные физические движения, при выполнении которых выдох следует делать примерно вдвое длиннее вдоха (если необходимо снять острое напряжение, можно сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20-30 секунд).
- Упражнения мимических мышц, снижающие напряжение мышц лица (1 - надуть щеки, затем постепенно выпустить воздух через плотно сжатые губы; 2 - поочередно надувать то одну, то другую щеку, то обе вместе).
- Физические упражнения - движения, осуществляемые для расслабления. Наиболее полезны упражнения на растягивание мышц, на расслабление (типа потряхивания, а также упражнения со статическим усилием и задержкой дыхания). Любые, даже несложные физические упражнения, способны ослабить или снять полностью мышечное напряжение.

Эти методы просты и достаточно эффективны.

Многим из вас, наверное, знаком термин **Арт-терапия**.

Рассмотрим его сегодня как один из методов, способных помочь сохранить психическое равновесие, достичь внутренней гармонии.

**Арт-терапия** делает душу светлее, учит тому, чтобы проблемы становились задачами, которые потом решаются, теряют свою значимость и в последствии отступают от человека, наполняя пространство души созерцанием красоты мира, в котором мы живём.

Одно из направлений арт-терапии – **энергетическое фрактальное рисование**. Суть метода, базируется на использовании взаимосвязей между ручной «моторикой» человека и его психическими и психофизиологическими состояниями.

Данный метод основывается также на учёте рационального и интуитивного в восприятии человека и в его творческой активности.

**Фрактальное рисование** - это уникальный метод, который позволяет соприкоснуться с чем-то важным внутри нас, чему обычно мы не даём ни облика, ни голоса, но оно не только живо в нас, но и сильно влияет на наши выборы, желания, на качество нашей жизни – это наше подсознание.

Метод фрактального рисования позволяет задействовать глубинные механизмы нашего подсознания, позволяет улучшить состояние своего здоровья, гармонизировать ситуации, связанные с творческими и межличностными проблемами. Рисунок несёт информацию о состоянии души и тела.

**Главная задача** метода фрактального рисования – *самовыражение человека через рисунок, выполненный по определённым правилам.*

Происходит замена слов рисунками – это переход не только к новой системе кодирования информации, но и к новым методам описания окружающего нас мира.

При освоении метода возрастает духовная составляющая человека, проявляются творческие возможности, которые без сомнения есть в каждом из нас.

Человек, знающий фрактальный метод и его особенности, имеет в своих руках мощный инструмент, с помощью которого может меняться сам и влиять на изменения в окружающей его среде.

### **Инструменты:**

- набор цветных карандашей, фломастеров и ручек по возможности большего количества цветовых оттенков;
- лист ватмана формата А 4;
- шариковая (гелевая) ручка черного или темно-синего цвета, в крайнем случае, черный тонкий фломастер.

### **Как рисовать.**

- Лист перед собой расположить по горизонтали;
- Шарик ручки устанавливаем в любой точке листа;
- Закрыв глаза, 45 – 60 сек. рисуем непрерывную линию, стараясь заполнить как можно большую площадь листа;
- Линия должна быть четкая и хорошо прочерченная;
- Скорость движения ручки средняя, без резких росчерков;
- Рисуем спокойно, стараясь разнообразить направления линий, с большим количеством пересечений по горизонтали, вертикали и диагонали, выполняя круговые, овальные, геометрические и любые другие контуры, стараясь разнообразить движения кисти руки и не допуская частых повторов: только круговых форм; только петлеобразных форм; только 8-образных форм; только углообразных форм.
- Белый фон рисунка необходимо оставить идеально чистым, без помарок, пятен и надписей.

**Закрашивая тестовый рисунок, карандаши, фломастеры и цветные ручки (из общего набора) надо брать только с закрытыми глазами.**

### **Несколько полезных советов:**

- Начало и окончание линии обязательно подведите или закруглите к ближайшей точке пересечения. Еще раз подчеркиваем, что линию ведем плавно, со средней скоростью (не очень быстро и не очень медленно). Рука движется свободно, как бы сама собой. Не изображайте знакомые фигуры (цветы, домики, деревья и др.).
- Соотношение крупных, средних и мелких ячеек на площади рисунка должно быть близким к 1/3, т. е. треть больших, треть средних, треть маленьких.

- Если, открыв глаза, Вы обнаружили, что в рисунке получилось большое количество крупных ячеек, необходимо закрыть глаза и еще некоторое время наносить линию, стараясь не выходить за пределы листа.
- При закрашивании необходимо помнить, что соседние ячейки, разделенные линией, нельзя заполнять одним и тем же цветом. Допускается закрашивание соседних ячеек, если они соприкасаются в точке пересечения. Нельзя закрашивать одним оттенком или цветом группу ячеек.
- Ячейки необходимо закрашивать без штрихов, аккуратно и ровно.

Самые маленькие ячейки старайтесь закрашивать только ручкой.

- Карандаши надо брать из общей массы, с закрытыми глазами: что попадет в руки.

Сами ячейки закрашивайте открыв глаза, не выбирая место расположения ячейки: куда рука карандаш поставила, там и закрашивайте.

- Одним цветом можно закрасить либо одну ячейку, либо несколько ячеек в разных местах рисунка, но не более 10-15.

В случае, когда в руки попадает карандаш одного и того же цвета, и нет желания использовать этот цвет, необходимо закрасить хотя бы одну ячейку и лишь затем поменять карандаш.

- Допускается и рекомендуется использовать при закрашивании одновременно и карандаши, и фломастеры, и ручки.

А теперь сядьте поудобнее, и приготовьтесь творить.

педагог-психолог: Некрасова Л.В.