**Упражнение «Аффирмации»**

Участникам предлагается таблица психосоматических проявлений и способ самопомощи - аффирмации (позитивные утверждения):

Участникам предлагается обсудить таблицу и проговорить про себя аффирмации 

**Упражнение «Аффирмации»**

Участникам предлагается таблица психосоматических проявлений и способ самопомощи - аффирмации (позитивные утверждения):

Участникам предлагается обсудить таблицу и проговорить про себя аффирмации 

**Рекомендации педагогам**

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

***Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции. Как это можно сделать в условиях работы в детском саду:***

-резко встать и пройтись;

-быстро написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги;

-измалевать листок бумаги, измять и выбросить.

- если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

- каждый вечер обязательно становитесь под душ и, проговаривая события прошедшего дня, «смывайте» их, т.к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.

- начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывайте на потом!

- применяйте ежедневно в своей практике - аффирмации (позитивные утверждения) и не забывайте хвалить себя. Например, утром проснулись и сказали себе: - Все энергии моего тела приходят в равновесие. Восстанавливается гармония и равновесие. Я принимаю радость и замечаю лишь хорошее. А перед сном хвалим себя: - Я сегодня хорошо потрудилась, я молодец. Я люблю и одобряю себя.

**Рекомендации педагогам**

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

***Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции. Как это можно сделать в условиях работы в детском саду:***

-резко встать и пройтись;

-быстро написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги;

-измалевать листок бумаги, измять и выбросить.

- если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

- каждый вечер обязательно становитесь под душ и, проговаривая события прошедшего дня, «смывайте» их, т.к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.

- начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывайте на потом!

- применяйте ежедневно в своей практике - аффирмации (позитивные утверждения) и не забывайте хвалить себя. Например, утром проснулись и сказали себе: - Все энергии моего тела приходят в равновесие. Восстанавливается гармония и равновесие. Я принимаю радость и замечаю лишь хорошее. А перед сном хвалим себя: - Я сегодня хорошо потрудилась, я молодец. Я люблю и одобряю себя.