

**Кафедра человековедения и физической культуры
Педагогической академии последипломного образования**

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

**к курсу
«Технология здоровьесбережения школьников в процессе учебной
деятельности»**

ОНИШИНА ВАЛЕНТИНА ВОЛЕВНА

**УЧЕБНЫЙ СТРЕСС
И
СПОСОБЫ ЕГО НЕЙТРАЛИЗАЦИИ**

Москва, 2009 г

Введение

Перед современной школой стоит задача обучения личности, способной к непрерывному самообразованию. Отсюда интерес педагогики к формированию психологической готовности учителя и ученика к организации исследовательской деятельности. Однако социальный заказ на наш взгляд содержит несколько основных противоречий. Перечислим их.

Первое противоречие: обучение – это крайне энергозатратный процесс, а между тем учащиеся не обучают восстановлению своих сил, вследствие чего страдает их физическое и психическое здоровье.

Второе противоречие: чтобы получать знания самостоятельно – человеку необходимо иметь самостоятельное мышление в самом широком смысле этого слова. Однако надо признать, что массовая школа специально не занимается развитием мышления, напротив, имеет место ретроспективное обучение, тормозящее этот процесс. К тому же школьника не обучают метазнаниям, то есть знаниям о том, как именно нужно получать знание, а, следовательно, речь идет об интеллектуальных перегрузках.

Третье противоречие: гуманистическое направление педагогики подразумевает личностное развитие учащегося, но в массе своей современные педагоги не знакомы с методами и приемами самоактуализации личности в процессе обучения. Это значит, что одна из базовых потребностей личности останется неудовлетворенной. Такое положение вещей ведет к созданию психического и физического напряжения, остановке личностного роста, потере нравственного и духовного здоровья.

Каждое из перечисленных противоречий имеет непосредственное отношение к проблеме **здоровьесбережения** школьников, ведь неумение осознавать и регулировать свои эмоции, информационная перегрузка, блокирование личностного роста ведут к не здоровью.

Так сложилось, что на сегодняшний день методы эффективного обучения личности, ее развития и коррекции сосредоточены в психологии. Их нет в педагогике, они только начинают туда проникать. Поэтому можно говорить о том, что психологические знания оторваны от реального педагогического процесса на местах.

Между тем интеграция возможна: психологическая наука имеет не только теоретическую базу, но и сильную практическую часть. Поэтому можно попробовать перенести эти методы в реальность школьного урока. Психопедагогика еще очень молодая наука, но уже готова предложить ряд *психолого-педагогических методов*, способных в условиях традиционной классно-урочной системы хотя бы частично нейтрализовать негативные последствия для здоровья школьников.

Целью данного методического пособия является **повышение человековедческой компетентности современного педагога через овладение психолого-педагогическими методами и приемами обучения, способствующими здоровьесбережению школьников.**

Для реализации данной цели нами были поставлены следующие **задачи:**

- подобрать и разработать психолого-педагогические способы по созданию энергетически емких состояний сознания личности;
- подобрать и разработать психолого-педагогические способы по развитию самостоятельного мышления школьников;
- подобрать и разработать психолого-педагогические способы самоактуализации личности в процессе учебной деятельности.

Реализация первых двух задач осуществлена в первой части данного пособия «Учебный стресс и способы его нейтрализации». С методами и приемами самоактуализации личности школьника в процессе учебной деятельности вы сможете познакомиться во второй части методического пособия, которая называется «Здоровьесбережение школьников в концепции самоактуализации личности».

Методологическую и теоретическую базу курса «Здоровьесбережение школьников в процессе учебной деятельности»

составляют концепции и теории отечественных и зарубежных ученых: философов, психологов и педагогов:

- человековедческой компетентности педагога В.М. Шепеля;
- самоактуализации А. Маслоу;
- педагогической антропологии К.Д. Ушинского, П.Ф. Каптерева;
- семейной терапии В. Сатир;
- логотерапии В. Франкла;
- нейролингвистическом программирование (НЛП) Р. Бендлера и Д. Гриндера;
- коучинге (М. Аткинсон);
- психосинтезе Р. Ассаджоли (Дж. Рейноутер);
- психодраме Я. Морено;
- гимнастике мозга (кинсеологии) П. Деннисона и Г. Деннисон;
- технике быстрого чтения О.А. Андреева и Л.Н. Хромова;
- проблемно-ориентированном анализе А.М. Новикова.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

В последнее время в связи с подготовкой школы к профильному обучению остро встает вопрос о здоровьесберегающих технологиях обучения. Тема эта актуальна потому, что на учащегося и учителя неизбежно ложится дополнительная учебная нагрузка, и это ведет к переутомлению. Отсюда задача: минимизировать негативные последствия интенсификации обучения.

Существуют различные подходы к этому вопросу.

Во-первых, можно делать акцент на изменении концепций обучения. Традиционная отечественная школа не интеллектуальна. Опора в ней идет на память. Как следствие – перегрузка. Поэтому, конечно, в какой-то момент придется менять ориентацию - развивать мышление, но это время, кажется, еще не пришло.

Во-вторых, в отечественной педагогике много внимания уделялось гигиеническим нормам. И на сегодняшний момент эта тема является достаточно актуальной. Однако только ею не может быть исчерпана тема здоровьесбережения.

В-третьих, можно делать акцент на педагогических факторах, всячески совершенствуя их, например, организацию учебного процесса и т.п.

Однако необходимо признать, что, несмотря на всевозможные нововведения, классно-урочная система продолжает оставаться массовым явлением, поэтому нам представляется важным применительно именно к ней разрабатывать различные способы здоровьесберегающей деятельности.

Ниже представлены системообразующие понятия по учебному курсу «Технология здоровьесбережения школьников в процессе учебной деятельности».

Под *технологией* мы понимаем такую систему знаний и умений, которая позволяет овладеть ими, доводя до операционального уровня. Наличие операционального уровня свидетельствует о том, что новое знание последовательно «прожито» и принято не только на логическом, но в первую очередь на эмоциональном плане. В парадигме гуманистического образования это означает, что во внутриличностных структурах учащегося происходит образование и принятие новых научных понятий. Именно это помогает ему качественно понять учебный материал. Л.С. Выготский так говорил о значении формирования понятий в жизни человека: «... только с образованием понятий наступает интенсивное развитие самовосприятия, самонаблюдения, интенсивное познание внутренней действительности, мира собственных переживаний.»¹

Под **здоровьесберегающими технологиями** мы понимаем совокупность форм, методов и приемов организации учебной деятельности без ущерба для физического, психического и духовно-нравственного здоровья школьников.

¹ Выготский Л.С. Психология подростка // Собр. соч. Т. 4. М.: Педагогика. 1984. - С. 65.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) «здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Говоря в дальнейшем о здоровье, мы будем рассматривать его в концепции **ортобиоза** (здорового образа жизни), где представлены три его составляющие: здоровье *физическое, психическое и нравственное*.¹ Разрушение одной из составляющих грозит нарушением жизненной гармонии.

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ – это такое состояние психической сферы человека, которое обеспечивает адекватную регуляцию его поведения и обусловленное потребностями биологического и социального характера.

НРАВСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ – характеризуется наличием у человека таких моральных принципов, которые являются основой социальной жизни человека: речь идет о сознательном отношении к труду, овладении сокровищами человеческой культуры, неприятию нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни граждан.

Нам понадобится еще одно определение. Речь идет о духовном здоровье.

ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ – это такое состояние человека, при котором реализуется его идеальная потребность в познании законов строения вселенной.

Впоследствии в тексте мы планируем объединить нравственное и духовное здоровье в единое целое, и звучать это станет как духовно-нравственное здоровье. Данное методическое пособие представляет собой попытку: включения непосредственно в классно-урочную систему методик здоровьесбережения, позволяющих повысить психофизические возможности ученика и сделать процесс обучения более эффективным. Концептуально подбор техник осуществлен с опорой на реализацию потребностей человека. Потребности бывают трех видов: физические (физиологические), социальные (психологические) и духовные. Так как речь идет о базовых потребностях, то, следовательно, их реализация обязательна для любого человека. Не реализация потребностей ведет к стрессу, болезням. В учебном процессе мы постоянно сталкиваемся с двумя видами потребностей: физическими и социальными. Рассмотрим их подробнее.

¹ Шепель В.М. «Ортобиотика: слагаемые оптимизма». М. 1996.

Что представляют собой **физические потребности** для обычного ученика? Если мы подумаем, то получится примерно следующее: ему необходимо достаточное количество часов сна, еды, питья, движения и т.п. Представив обычный день школьника, мы очень быстро убедимся в том, что каких-то *ресурсов* ему будет не хватать (например, движения). Следовательно, задачей ресурсосберегающих технологий будет обеспечение в процессе обучения реализации физиологических потребностей ученика или *восполнения физических ресурсов организма*.

Социальные потребности (психологические) ученика так же, как и у всех людей будут выражаться в том, что он будет стремиться стать важным человеком, значимым в своей референтной группе. Ему будет важно, чтобы его любили и, чтобы он мог любить сам. Постоянная оценка, которой подвергается наш ученик в школе, блокирует эти потребности, а, следовательно, психо-эмоциональный ресурс убывает. Это опасно для психики ребенка. Поэтому задача, которая ставится для ресурсосберегающих технологий, заключается в том, чтобы создать в процессе обучения максимально приятную эмоциональную атмосферу для учащегося или можно говорить о *восполнении эмоциональных ресурсов организма*.

Духовно-нравственные потребности человека обычно выражаются в стремлении понять устройство вселенной, ее законов. Если этого не случается, то можно говорить о наличии у человека метапатологий. Если они есть, то человеку не будет интересен вопрос создания гармонии в своей душе. Вся его жизнь будет посвящена преодолению дефицитарной мотивации. Это значит, что всю свою жизнь человек будет пытаться получить чью-то любовь и уважение (матери, учителя, друга и т.п.). Это требует большого расхода энергии и поглощает все внимание человека. Между тем каждый человек может и должен в какой-то период своей жизни ставить перед собой вопросы своего отношения с богом, с людьми, своей миссией. Без этого жизнь человека безрадостна, и сам он начинает зависеть от людей и обстоятельств, что неминуемо ведет к постепенной личностной деградации.

В среднем духовные потребности могут быть частично реализованы к 30 – 40 годам. Именно поэтому очень сложно учитывать их в детском, отроческом и юношеском возрасте. Дело не в том, что их нет, а в том, что они могут себя никак внешне не проявлять. Однако, нужно понимать, что они есть и максимально подготовить ребенка, который скоро станет взрослым, к возможности осознания различных точек зрения по вопросам бытия.

Обучение учащихся эффективным стратегиям мышления и поведения можно в этом контексте рассматривать как одну из важнейших задач. Ведь подробное обучение даст учащемуся в руки экологичный инструмент для самопознания, т.е. познания своей души.

УЧЕБНЫЙ СТРЕСС И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ

Практикум

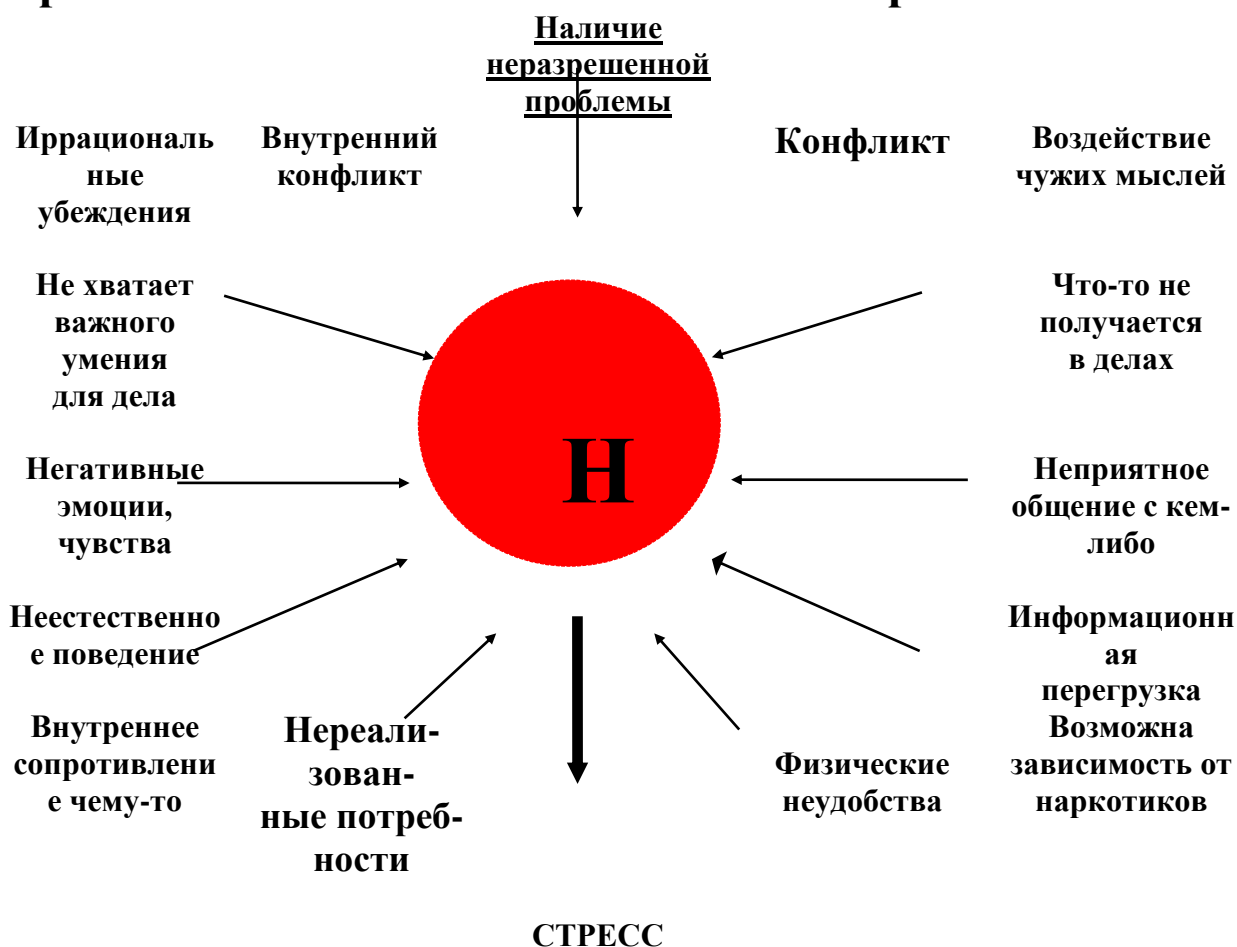
Сожмите прямо сейчас кисти рук в кулаки и подержите их так примерно одну минуту. Далее резко разожмите кисти и бросьте руки безвольно вниз. Что вы почувствовали во время этих действий? То, что вы сделали, называется психологической скульптурой. С ее помощью можно смоделировать различные состояния тела и сознания. Вы смоделировали напряжение и расслабление организма. Ответьте самостоятельно на следующие вопросы:

- Что такое напряжение?
- Зачем человеку нужно напряжение?
- Каким образом, по-вашему, создается напряжение?
- Что такое расслабление и зачем оно нужно человеку?
- Как происходит расслабление?
- Изучите схему создания напряжения. Снова задайте себе вопрос, что же такое напряжение и какова связь между напряжением и здоровьем?

Схема СОЗДАНИЯ НАПРЯЖЕНИЯ

Внутренние причины

Внешние причины



СТРЕСС - это *неспецифическая реакция мобилизации* (боевая готовность). Стресс¹ - это то, к чему можно придти, если мы не в состоянии оценить плюсовые стороны возникшего конфликта, если мы постоянно прибываем в негативных эмоциональных состояниях, вызванных слишком долгим ожиданием реализации своих потребностей, это то состояние, в котором можно оставаться очень долго, не отдавая себе в этом отчета.²

Испытывать или не испытывать стресс - это всегда выбор самого человека. **КАК?** относиться к любой возникшей ситуации - это всегда открытый вопрос. Но уж если все произошло, то нужно уметь распознавать и нейтрализовывать возможные последствия.

Проблемы, с которыми сталкивается современный человек - различны, но на все из них организм реагирует одинаковыми биохимическими изменениями, схожими психологическими последствиями, поведенческими проявлениями и социальной дезадаптацией.

Стресс подразделяется на две большие группы: физиологический и психологический.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ СТРЕСС возникает в ситуациях, когда к организму предъявляются больше требований, чем он может выдержать. Сюда относятся:

- слишком сильный или слабый звук (в обоих случаях человеку придется напрягаться);
- слишком высокая или слишком низкая температура;
- голод;
- жажда;
- слишком высокое или слишком низкое атмосферное давление;
- постоянная нагрузка на позвоночник;
- недостаточное количество сна;
- постоянная гиподинамия у людей, проживающих в городах.

В последнее время выделяется подвид физиологического стресса, связанный с нездоровой экологией. Он получил название – *экологический стресс*.

Поэтому в нашем методическом пособии мы станем разделять физиологический стресс для удобства на две части: *физический стресс* и *экологический стресс*.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СТРЕСС также подразделяется на две самостоятельных части: *эмоциональный стресс* и *информационный стресс*.

Информационный стресс преследует цивилизованного человека постоянно. Сюда относятся:

- теле и радио сообщения;

¹ Мы используем общее понятие «стресс», однако для случаев, когда человек не находит грамотных способов реагирования на жизненные трудности есть другое название - *дистресс* (он работает на разрушение психики и организма человека).

² В психологии для определения этого состояния есть термин - «замерзнуть в стрессе».

- лекции и семинарские занятия;
- разговоры по телефону с друзьями;
- чтение книг и журналов;
- бытовое каждодневное общение и т.п.

По представленным пунктам, вы можете судить о том, что все есть информация. И она требует обработки. Есть такой термин «компьютерное время». Это время, требующееся на обработку поступивших данных. Мозг решает, что с ними делать: что-то забыть, что-то запомнить до конца недели, что-то понадобится хранить в памяти всю жизнь, что-то не понятно и поэтому вообще не понятно, что именно с этим делать. На все эти действия требуется дополнительная энергия, много энергии, и современный человек (ученик) часто не справляется, так как времени на обработку поступившего материала, как правило, не хватает, а на подходе новая телепередача, фильм, книга, разговор и т.п. Скорости мозга не хватает, и получается информационный «завал», ведущий к созданию напряжения.

Эмоциональный стресс возникает в ситуациях, которые наш мозг считает, как опасные, грозящие унижением, потерей личностных границ. Он сопровождается наличием негативных эмоций, таких как гнев, вина, страх, невозможностью принятия здравого решения, неадекватным поведением.

Учебный стресс в данном контексте – это просто разновидность обычного стресса, который включает в себя все компоненты, так как появляется в результате деятельности, имеющей отношение к телу, мышлению и эмоциям учащихся.

Процесс обучения – это всегда выход учащегося из зоны комфорта, что неизбежно ведет к эмоциональному стрессу.

Процесс обучения требует интеллектуальной обработки большого массива информации, что ведет учащегося к информационному стрессу.

Процесс обучения ограничивает учащегося в физических движениях, что затрудняет снятие напряжения обычным способом.

Процесс обучения сопровождается взаимодействием учащегося с электронной техникой, что может привести к экологическому стрессу.

УЧЕБНЫЙ СТРЕСС – это состояние, характеризующееся избыточным напряжением тела, снижением эмоционального и интеллектуального потенциала, ведущее в перспективе к психосоматическим заболеваниям и остановке личностного роста школьника.

	ИНФОРМАЦИОННЫЙ	ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ																									
П С И Х О Л О Г И Ч Е С К И Й С Т Р Е С С	<table border="1"> <tr> <td>X</td> <td>X</td> <td>X</td> <td>X</td> <td>X</td> </tr> <tr> <td>X</td> <td>X</td> <td>X</td> <td>X</td> <td>X</td> </tr> <tr> <td>V</td> <td>A</td> <td>K</td> <td>D</td> <td>D</td> </tr> <tr> <td>V</td> <td>V</td> <td>V</td> <td>V</td> <td>D</td> </tr> <tr> <td>K</td> <td>K</td> <td>V</td> <td>D</td> <td>?</td> </tr> </table>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	V	A	K	D	D	V	V	V	V	D	K	K	V	D	?	<p>ДИСКОМФОРТ ГНЕВ СТРАХ КРУШЕНИЕ НАДЕЖД РАЗОЧАРОВАНИЕ ВИНА НЕСООТВЕТСТВИЕ ПОДАВЛЕННОСТЬ ОДИНОЧЕСТВО АПАТИЯ</p>
	X	X	X	X	X																						
	X	X	X	X	X																						
	V	A	K	D	D																						
	V	V	V	V	D																						
K	K	V	D	?																							
	ФИЗИЧЕСКИЙ	ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ																									
Ф И З И О Л О Г И Ч Е С К И Й С Т Р Е С С	<p>ПОСТОЯННАЯ НАГРУЗКА НА ПОЗВОНОЧНИК</p> <p>НЕДОСТАТОЧНЫЙ СОН</p> <p>ГИПОДИНАМИЯ</p> <p>ХРОНИЧЕСКОЕ ОБЕЗВОЖИВАНИЕ</p> <p>ПОГОДНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ</p>	<p>-- ОГОНЬ</p> <p>-- ВОЗДУХ</p> <p>-- ВОДА</p> <p>-- ЗЕМЛЯ</p> <p>Синдром хронической усталости</p> <p>«Электромагнитный смог»</p>																									

Физические последствия учебного стресса: общее напряжение мышц, дрожь, спазмы, высокое давление, затруднение дыхания, излишняя потливость и т.п.; психосоматические заболевания (болезни горла, желудка, печени, почек и т.п.).

Психологические последствия учебного стресса: ощущение постоянного беспокойства, раздражительность, гневливость, агрессивность, невозможность сосредоточиться, чувство недовольства всем и вся, беспомощность, перекладывание ответственности за происходящее на других, *сложности в обучении*, минимизация общения, потеря интереса к своему внешнему виду и т.п.

Духовные последствия учебного стресса: остановка личностного роста, духовная деградация.

На решение текущих дел и планов человеку требуется много сил, а их становится намного меньше, если последствия стресса не выведены из тела и сознания. Существуют специальные приемы, которые помогают человеку выйти из стресса через изменение отношения к произошедшим событиям. Но этому нужно учиться. Теоретических знаний, как правило, в таких вопросах не хватает, нужна практика. Обучаться мы будем методам профилактики и избавления от напряжения в момент его возникновения. Не нужно ждать, пока станет плохо, *можно попробовать сразу себе помочь*. **Саморегуляция** - это управление уровнем стресса, это выбор самого человека: быть стрессу или не быть.

Снятие напряжения - это сознательный процесс, регулируемый. Но об этом позже. Сейчас мы познакомимся с вариантами бессознательного «сброса» напряжения. Или, сказать по-другому, с естественными путями снятия напряжения.

Разграничение причин напряжения на «внешние» и «внутренние» достаточно условно, потому что эффективность взаимодействия человека с внешним миром напрямую связана со структурами его внутреннего мира (убеждениями, устремлениями, ценностями). Если внутренний мир дисгармоничен - то и внешние проявления его будут аналогичными. И, напротив, если внутренний мир человека прекрасен - то его жизни среди людей можно только порадоваться.

Психологическое напряжение обычно бывает обусловлено предвосхищением негативных последствий какого-либо действия, отношений и т.д. Причем не важно происходят события на самом деле, с чем-то еще только предстоит столкнуться или все вообще уже произошло. Дело в том, что наше сознание теснейшим образом связано с работой нашего тела, которое не понимает разницы между настоящим, прошедшим и будущим временем. В сознании и теле человека все происходит *прямо сейчас*. Как только наше сознание оценивает событие как угрожающее, так на уровне тела сразу начинается работа по выработке адреналина. Именно он делает наш взгляд и слух более острыми, ноги более быстрыми, руки более умелыми, мышление более четким. Но это ненадолго. Если адреналин не пошел на реальное дело - например, убежание от мамонта, а остался в теле, то он становится обузой для нас, а точнее ядом.

Вы видите таблицу, в которой сведена краткая информация по нейтрализации последствий стрессов

Нейтрализация стрессов	Задачи	Стратегия	Тактика
<p>Физиологического: учащемуся необходимо достаточное количество сна, пищи, воды, движения, но школа не предоставляет такой возможности.</p>	<p>Создание условий для восполнения физ. ресурсов через специальные упражнения (ограниченные возможностями урока).</p>	<p>Интеграция работы левого и правого полушария головного мозга. Рекреация. Релаксация. Катарсис.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Техники дыхания • Техники «Гимнастики мозга» • Работа с образами.
<p>Экологического: учащемуся необходимо достаточное количество солнечных лучей, чистого воздуха и т.д., контакт с землей.</p>	<p>Создание условий осуществления более тесного контакта учащегося с природой</p>	<p>Моделирование естественных природных условий в пространстве школы через использование высоких технологий</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Использование приборов светотерапии • Использование фитоизотопов • Использование специальных фильтров и изменение питьевого режима в школе • Использование фитоборов, ослабляющих точечное электромагнитное излучение
<p>Эмоционального учащемуся важно чувствовать себя важным, значимым человеком, поскольку постоянная оценка в школе, как в психологическом институте, усиливает этот вид потребностей.</p>	<p>Восполнение эмоциональных ресурсов учащегося через знакомство с методами снятия эмоционального стресса.</p>	<p>Поднятие уровня самооценки и уважения к себе.</p>	<p>Психолого-педагогические техники снятия эмоционального стресса:</p> <ul style="list-style-type: none"> • см. мини-лекцию по поднятию самооценки личности.
<p>Информационного: нормальное течение психических процессов (внимание, восприятие, память, мышление, воображение; воля).</p>	<p>Знакомство с методами снятия информационного стресса</p>	<p>Обучение эффективным стратегиям мышления и поведения: - развитие правого полушария головного мозга.</p>	<p>Психолого-педагогические техники снятия и профилактики информационного стресса:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Рисунок», • «Таблица», • «Визуализация мышления», • «Уровни психической деятельности».

		•
--	--	---

НЕЙТРАЛИЗАЦИЯ ПОСЛЕДСТВИЙ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СТРЕССА

Потребности	Задачи	Стратегия	Тактика
Физиологические: учащемуся необходимо достаточное количество сна, пищи, воды, движения, но школа не предоставляет такой возможности.	Создание условий для восполнения физ. ресурсов через специальные упражнения (ограниченные возможностями урока).	Интеграция работы левого и правого полушария головного мозга.	Техники дыхания Техники «Гимнастики мозга»

Первый столбик из таблицы «Потребности» напоминает нам о том, что учащийся – это в первую очередь живой человек, а «ученик» - это просто его социальная роль. Так же как и все люди, наш учащийся нуждается в простых вещах: в достаточном количестве сна, еде, воде, качественной экологии и, разумеется, *движении*. Учитывая тот факт, что учебная деятельность энергозатратна, можно говорить о том, что все перечисленное ему крайне необходимо. Однако, классно-урочная система значительно ограничивает физиологические потребности учащегося, и основная задача (второй столбик) заключается в создании условий для восполнения физических ресурсов через специальные упражнения.

Практикум.

- *На схеме «Пути выхода напряжения» вы видите эти пути естественного сброса напряжения. Условно их можно разделить по двум полюсам: на плюс и на минус. Ознакомьтесь с ними самостоятельно.*
- *Подумайте над тем, что именно вы могли бы сюда добавить.*
- *Вспомните обязательно о способах избавления от напряжения, которыми вы пользуетесь часто.*
- *Вспомните и о способах избавления от напряжения, которыми вы, напротив, пользуетесь редко, но знаете, что они очень действенны.*
- *Выпишите на листок свои любимые занятия. Время от времени можете их перечитывать, это будет доставлять вам удовольствие.*

Схема естественных путей выхода напряжения



Решение проблемы – самый предпочтительный вариант для снятия напряжения!

Прокомментируем некоторые из пунктов схемы, сделав акцент на школьную тематику.

1. «Спорт». Если ребенок посещает спортивную секцию, то есть добровольно выбирает для себя дополнительную нагрузку на тело, то есть шанс, что излишнее напряжение, вызванное учебным процессом, он сбросит. Если мы говорим об уроке физкультуры, то есть оцениваемым действиям, то можно говорить о том, что для некоторых учащихся обязательные физические упражнения, которые они выполняют, потому что должны выполнять, могут стать источником дополнительного напряжения.

2. «Наркотики». Под этим названием нами объединены различные варианты его потребления: сигареты, выпивка, наркотики. С точки зрения педагогики школьники, начинающие употреблять спиртные напитки, курить и колоться – это люди попавшие в неблагоприятную среду, требующие социальной адаптации. С точки зрения психологии – употребление различных нарко-содержащих препаратов является последствием не выведенного стресса и является проявлением такого заболевания как депрессия. Поэтому с точки зрения

психолога с проявлениями наркомании бороться бесполезно, нужно снимать стресс, который привел к подобному состоянию.

В этом контексте значение учебного стресса, на наш взгляд, еще более увеличивается. Современные подростки и старшеклассники могут оказаться в очень сложном положении по многим направлениям: в отношениях с родителями и одноклассниками, группой значимых людей; они могут ощущать социальное неравенство, чувствовать себя изгоями и т.п. И на этом фоне они могут быть еще и не успешны в учебе. Это очень много для одного человека. Психологические возможности не беспредельны, у человека наступает срыв.

3. «Болезнь». Вы, конечно, обратили внимание на то, что этот пункт выделен шрифтом. Это не случайно. Этот способ никто специально не планирует как естественный путь избавления от напряжения. Он приходит сам и является последним пунктом назначения в вопросе сброса напряжения. Обычно, чтобы напряжение перешло в болезнь какого-либо внутреннего органа человека требуется или очень грозное событие, которое буквально разламывает психику личности или очень долгое воздействие каких-то негативных факторов на эту же психику. Учебный стресс – это, как правило, очень долгое воздействие негатива, из которого нет возможности выйти. Бунт исключен. Поэтому психосоматические заболевания (горла, печени, желудочно-кишечного тракта, сердца и сосудов и т.п.) не являются редкостью в школьной среде.

Ниже вашему вниманию предложена схема искусственных путей снятия напряжения. Искусственными они являются потому, что они придуманы людьми. Ознакомьтесь со схемой самостоятельно.

Понятно, что в условиях школы мы не всегда можем предложить ребенку варианты естественного выхода напряжения (например, дневной сон). А вот искусственные способы могут нам помочь. Вы видите, что внизу таблицы шрифтом выделена СПС – *система психофизической саморегуляции*. Методы и приемы СПС помогают человеку моделировать ритм напряжения - расслабления, что позволяет сохранять ему в целостности свою психофизику.

На что же нам нужно научиться воздействовать, чтобы от слов перейти к делу. Ответ простой, нам нужно научиться взаимодействовать с психофизикой человека. Что же это такое. Слово «психофизика» составное. Поговорим об этом подробнее.

В Древней Греции считалось, что человек – это совокупность трех частей: тела, души и духа. Тело на латыни – «soma», душа - «psyche», дух - «pous». Это представление о человеке уместно и сегодня. Поэтому, когда мы говорим о *психосоматических* заболеваниях, мы говорим о болезнях души и тела. Если «soma» мы заменяем на более привычное нашему уху «физика», что одно и то же, то мы получаем *психофизические* заболевания (*психофизическую саморегуляцию*).

В этом месте хочется еще раз заострить ваше внимание на трех видах потребностей человека: физических, психических и духовных. Они точно соответствуют трехчастности человека, представленной выше. В своей основе методы СПС содержат воздействие на тело и душу человека. На языке психологии, говоря о душе, мы имеем в виду работу с мыслями и чувствами

Схема ИСКУССТВЕННЫХ ПУТЕЙ СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ

**ИСКУССТВЕННЫЕ ПРОЦЕДУРЫ и
ТАЙСКАЯ КУЛЬТУРА**

РЕЛИГИЯ

ЦЕЛИТЕЛЬСТВО

МАССАЖ

КУЛЬТУРА И СПОРТ

СЕКС

(после оргазма чакры
человека выстраиваются по
идеальному образцу, и тело
две недели помнит, как
нужно работать организм)

**искусственные пути
снятия напряжения**

АРОМОТЕРАПИЯ

ЦВЕТОТЕРАПИЯ

МЕДИЦИНА

КЛЮЧЕВЫЕ ПРАКТИКИ:

рэйки,
йога,
аюрведа
(и др.),
дао и т.п.

ПСИХОТЕРАПИЯ:
телесноориентир
ванная психотерапия;
психосинтез;
символдрама;
НЛП
(пролингвистическое
грамматизирование);
холоотропное
действие.

**СПС
(система
психофизической
саморегуляции)**

**СОКРАТОВЫЕ
ТЕХНОЛОГИИ:**
магнитное
действие;
ионное
действие;
ИК дальнего
спектра (инфракрасное
излучение);
кварц, УВЧ, лазер
и др.;
светотерапия.

человека, также уместно назвать это работой сознания (подсознания);
воздействие же на тело не ограничивается работой только с телом, сюда
относится и работа с дыханием.

Методы СПС, представленные в данном методическом пособии имеют
некоторые сходные черты: во-первых, методики просты процессуально, их

может повторить самостоятельно любой из учителей и учащихся; во-вторых, методики очень короткие по временным рамкам и очень действенные по конечному результату; в-третьих, их регулярное применение позволяет овладеть эффективными мыслительными стратегиями, позволяющими произвольно регулировать свое внутреннее состояние и поведение, что в совокупности ведет к снижению уровня учебного стресса.

На следующей странице вы видите схему с тремя направлениями работы: через дыхание, тело, сознание.

На схеме никак не представлена работа с духом, так как это не является задачей данного методического пособия. Однако, вы можете познакомиться с психолого-педагогическими техниками, развивающими осознанность личности в пособии Онишиной В.В. «Технология здоровьесбережения школьников в процессе учебной деятельности». Хотя уже здесь необходимо напомнить, что психофизика (психосоматика) – это то, на что можно воздействовать. С духом («nous») так не получается. Но на него можно воздействовать косвенно, держа психофизику в порядке.

Система СПС наиболее эффективна для работы с физиологическим стрессом и эмоциональным. Работа с информационным стрессом требует несколько иных подходов, связанных с анализом поступающей информации. Подробнее мы поговорим об этом в параграфе 4. А пока перенесем свое внимание на схему СПС, где представлены три направления работы с человеком по нейтрализации физиологического и эмоционального стрессов.

СИСТЕМА ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

СПС

<i>ДЫХАНИЕ</i>	<i>ТЕЛО</i>	<i>СОЗНАНИЕ</i>
Дыхание треугольником»	Массаж су-джок	«Озеро» «Море»
Дыхание «Волна»	Мудры аюрведы	
Вдох длиннее выдоха	Техники «Гимнастики мозга»	
Выдох длиннее вдоха	ОГОНЬ ВОЗДУХ ВОДА ЗЕМЛЯ	

Способы снятия напряжения через работу с дыханием

В нашу задачу не входит подробный разговор о техниках дыхания.¹ Но, нам кажется важным напомнить, что даже от того, насколько мы замедляем или ускоряем дыхание, зависит наше восприятие внешнего и внутреннего мира. Глубина дыхания, частота, последовательность, ритм - все это крайне важные вещи. Дыхание животом; дыхание через разные части тела; дыхание цветом и многое другое. Умело пользуясь различными техниками воздействия на свое дыхание, мы можем менять свое настроение, улучшать свое состояние, успокаиваться, наоборот, входить в рабочий режим. Возможно, вам интересно будет узнать, что глубокое замедленное дыхание позволяет нам расслабиться, а частое и поверхностное, напротив, позволяет войти в активный рабочий ритм.

Упражнения

- Попробуйте посчитать свои вдохи и выдохи, просто сосредоточьтесь на этом.
- Подышите так, чтобы выдох стал длиннее вдоха, примерно раза в два.
- Когда будете дышать, то обратите внимание на то, куда доходит ваше дыхание.
- Делая вдох, представляйте, что воздух входит через разные части тела, выходит там же или через другой орган.

Техника «Дыхание треугольником».

Представьте себе, что под пяткой левой ноги у вас находится резервуар с густым голубым воздухом. Вообразите, что этот воздух вы можете вдохнуть пяткой. Вдохните и ... задержите вдох на несколько мгновений в области затылка, а затем выдохните его через пятку правой ноги. Повторяйте это действие некоторое время. Получится, что вы как бы дышите треугольником. Понаблюдайте за собой:

Какой цвет вы выдыхаете правой пяткой? (серый, черный ?..)

Дышите до тех пор, пока выходящий воздух не станет также голубого цвета. Голубым цветом подышите еще 1-2 минуты.

Техника «Волна».

Сделайте глубокий вдох, делая сначала акцент на выпячивание живота, а затем на подъеме груди. Если смотреть на вас со стороны, то отчетливо будет видно, что ваши живот и грудь вздымаются волной, отсюда название.

¹ Статья Е.А. Башмаковой в учебнике по конфликтологии (Конфликтология в школе. Часть III. Учебно-методическое пособие для средних общеобразовательных учреждений/Под редакцией С.В. Баныкиной. М., 2002. - 168с.)

Задерживать дыхание на пике подъема груди нужно не больше, чем на 1-2 секунды. Выдыхать важно медленно, чтобы выдох получался длиннее вдоха.

Затем нужно повторить цикл. Максимальное количество - пять раз.

Подобное дыхание занимает очень мало времени – это его первый плюс. А второй заключается в том, что уже через 1-3 вдоха вы можете почувствовать легкое головокружение и расслабиться.¹

Способы снятия напряжения через работу с телом

Воздействовать на свое душевное состояние можно через тело. Каждый человек хоть раз в своей жизни, но пользовался массажем. Его мог кто-то вам делать. Вы сами себе могли делать его. И вам скорее всего знакомо ощущение легкого тела. Спортсмены называют это состояние *«мышечной радостью»*. И вы, конечно, помните, что настроение после массажа значительно улучшается. Существует много специфических техник работы с телом, это целые отдельные направления.

Так, например, техника **су-джок** основана на массаже определенных точек, энергетически важных для человека, и даже на прижигании некоторых из них.

УПРАЖНЕНИЕ: пальцами правой руки помассируйте мизинец левой руки. Делайте движения вверх, вниз, активнее нажимайте на суставы. Теперь сделайте то же самое с мизинцем правой руки. Далее вам нужно соблюдать эту последовательность: сначала палец на левой руке, затем на правой. После того как вы дойдете до больших пальцев, всю процедуру можно повторить. Уже через несколько минут вы сможете почувствовать, что организм как-то по-другому стал работать: изменился ритм дыхания, сердце забило иначе, в теле появилось приятное тепло. И на этом фоне вы можете так же заметить, что строй ваших мыслей отличается от того, что был пять минут назад.

Упражнения из арсенала **аюрведы** помогают быстро набрать энергию, предотвратить сердечный приступ, снять головную боль и многое другое. Основана эта техника на замыкании энергетических каналов человека в определенной последовательности.

УПРАЖНЕНИЕ: сядьте и постарайтесь расслабиться. А теперь попробуйте соединить подушечки указательных пальцев обеих рук с подушечками больших пальцев. И посидите так 10 - 20 минут. Причем остальные пальцы должны быть выпрямлены. Вы почувствуете пульсацию в пальцах.

Это упражнение помогает снимать эмоциональное напряжение, тревогу, беспокойство. Оно же активизирует мыслительные процессы. Проверить истинность сказанного можно, только выполнив все, о чем говорилось. И даже после этого может, на первый взгляд, ничего не произойти. Обращаться к этому способу нужно многократно. Но эффект стоит того. Техники **гимнастики мозга** помогают настроиться на работу, решить сложную задачу. Во

¹ Тем, кто читает эти строки хочу порекомендовать к изучению книгу Каменюкина А.Г. и Ковпака Д.В. по работе со стрессом (Каменюкин А.Г. и Ковпак Д.В. Антистресс-тренинг. – СПб.: Питер, 2004. – 192 с.)

время их выполнения активизируются оба полушария головного мозга, что позволяет сделать задуманное более эффективным способом. Более того, после окончания работы вы не чувствуете усталости, а все еще полны сил.

Техники, представленные ниже можно рекомендовать для групповой и индивидуальной работы со школьниками.

«Сова»

Ладонью правой руки помассируйте область шеи и плеча с противоположной стороны. Делайте такие сжатия ладонью, словно вы месите тесто. Голова должна двигаться в направлении противоположного плеча, имитируя движения птицы совы. Каждый нажим на плечо и легкий поворот головы совмещайте со звуком «Ух». Нажимать лучше посильнее, и не стоит удивляться, что, скорее всего, будет больно. Прodelайте то же самое с другой стороны. Если кто-то есть рядом с вами, то попросите его для начала размять вам область плеч и шеи. Вы быстро почувствуете, что к голове бежит, словно какой-то холодок, через некоторое время вы обнаружите, что голова стала очень легкой и свежей. После этого упражнения хорошо работается.

В классе возможен групповой вариант работы с данной техникой. Учащиеся могут встать цепочкой друг за другом и массировать область плеч вперёдистоящему; во время выполнения техники можно ходить по кругу.

«Ленивая восьмерка»

Нужно вытянуть правую руку перед собой и поднять вверх большой палец. Взгляд фиксируем на ногте большого пальца. Рисуем в воздухе лежащую восьмерку (как знак бесконечности). Начинаем рисунок всегда налево и вверх. Середина восьмерки - на уровне переносицы. Приблизительно минуту делаем манипуляции правой рукой.

Затем меняем правую руку на левую. Так же смотрим на ноготь. Восьмерка идет налево и вверх. Выполняем примерно минуту.

Соединяем руки в замок. Смотрим на ноготь (один большой палец кладем на другой). Выполняем «Ленивую восьмерку» двумя руками. Делаем упражнение приблизительно минуту.

В целом упражнение можно повторять сколько угодно раз в течение дня. За один сеанс примерно от одной до пяти минут, но лучше столько, сколько хочется.

Упражнение помогает активизировать работу двух полушарий головного мозга одновременно. Желательно выполнять упражнение в ситуациях, когда нужно сосредоточиться (например, перед чтением). Если работают два полушария мозга - усталость наступает не так быстро. Упражнение можно выполнять и в тех случаях, если усталость уже наступила.

«Думательный колпак»

Большим и указательным пальцами мягко оттягивают назад и прижимают (массируют) раковины ушей.

Указательный палец - на внешней части ушной раковины. Большой палец - на внутренней части ушной раковины. Выполняется 1 - 2 минуты. Массаж начинают сверху и идут вниз.

Когда вы дойдете вниз по «вывернутым» частям вплоть до мочек ушей, начните все сначала: и идите опять сверху вниз.

Упражнение помогает сосредоточиться на собственном слухе и процессе слушания, расслабляет напряжение в мышцах головы.

«Перекрестный шаг»

Упражнение похоже на шаг на месте. Делаем движения одной рукой и противоположной ногой навстречу друг другу. Выполняем упражнение 2 - 5 минут.

Данное упражнение помогает включить оба полушария мозга. Оно уместно до начала, в процессе и после окончания интеллектуального труда.

«Крюки Деннисона»

Положение ног - крест на крест.

Положение рук - руки вытянуть перед собой, повернуть друг к другу тыльной стороной, левая рука чуть идет вверх, соединить пальцы между собой, вывернуть руки в кольцо, образовавшееся на уровне груди. У вас получится крюк.

Глаза - поднять в потолок, веки закрыть.

Язык - кончик языка упирается в небо.

Практически сразу вы можете ощутить, что ваше тело неустойчиво, вас может начать «болтать». Отнеситесь к этому спокойно. В таком положении вы находитесь 1-3 минуты (до того момента, когда вы почувствуете, что ваше тело вновь обрело устойчивость).

Положение ног - ноги на ширине плеч.

Положение рук - перед собой на уровне живота, пальцы соединены «домиком» (т.е. пальцы одной руки упираются в те же пальцы на другой руке).

Глаза - глаза смотрят в пол, веки закрыть.

Язык - кончик языка упирается в небо.

Это этап стабилизации. Вы находитесь в нем 1-3 минуты (до достижения состояния комфорта).

Данная техника может выполняться стоя, сидя, лежа.

Оно может быть проделано с целью профилактики утром и вечером. Но основное его назначение - использование непосредственно перед стрессом (сложным

взаимодействием, заведомо конфликтным; неоднозначным; совершенно неизвестным, но крайне значимым; вынужденным долгим пребыванием где-то и т.п.) или ***сразу после того, как произошло что-либо, оцениваемое вами как стресс*** (конфликт; неэффективное взаимодействие; устрашающее событие; собственные размышления, которые привели к внутреннему раздражению или опустошению).

«Крюки Кука»

Сядьте на стул (кресло, диван) и закиньте ногу на ногу, но не так как всегда, а под острым углом. У вас получится что-то вроде четверки, если смотреть на ваши ноги (так сидят американцы). Возьмитесь руками за ногу: одна рука в районе лодыжки, вторая в районе колена. Посидите так несколько минут и *насладитесь состоянием покоя* и внутренней уравновешенности, которые возникают автоматически через какое-то время. Если есть желание, то поменяйте ногу и все повторите.

Данное упражнение лучше использовать для профилактики стресса. Если вы, как педагог задействуете данную технику непосредственно в классе, то важно в момент ее выполнения соблюдать одно правило. Не нужно давать никакой информации в то время, когда школьники прямо за рабочими столами сидят нога на ногу. Дело в том, что именно эта поза делает человека совершенно глухим к внешнему воздействию. Получается что-то вроде «Мели Емеля – твоя неделя». Собственно именно этот эффект и позволяет выполняющему технику почувствовать свою защищенность и обнаружить свои собственные потребности. В принципе учебный процесс не пострадает, если ребята и вы сами несколько минут просто помолчите.

Представленные техники можно использовать по одной или комбинировать, в зависимости от эффекта, которого собираемся достичь. Так, например, техники «Ленивая восьмерка», «Думательный колпак» и «Перекрестный шаг» лучше выполнять блоком. В этом случае они последовательно включают в человеке каналы восприятия информации: визуальный («Ленивая восьмерка»), аудиальный («Думательный колпак»), кинестетический или телесный («Перекрестный шаг»). Такое включение помогает избежать интеллектуальной перегрузки и разгружает тело.

Создатели техник гимнастики мозга обращают наше внимание на то, что в процессе работы с ними *очень важно принимать воду*. Она является своеобразным «топливом» для осуществления изменений в деятельности организма. Любая психофизическая перенастройка организма поглощает дополнительную энергию, но может быть восполнена обычной **водой**.

Способы снятия напряжения через работу с сознанием

Техники релаксации – расслабления помогают обрести гармоничное состояние сознания. Работа с образами помогает активизировать правое полушарие головного мозга, снимая тем самым нагрузку с левого – аналитического полушария.

«Озеро»

Текст читается учителем с музыкой или без.

«Представьте себе, что вы идете по густому лесу. У каждого из вас есть свой лес, в котором вы предпочитаете бывать, и с которым связаны приятные воспоминания. Кругом деревья, под ногами трава или сухие иголки - я не знаю. Вы оглядываетесь вокруг - стволы деревьев тянутся высоко вверх. Постепенно деревья расступаются, и за ними появляется большая поляна, посреди которой лежит лесное озеро, наполненное удивительно чистотой, прозрачной водой. Оно сверкает, как драгоценный камень. Оно очень спокойное и глубокое. А теперь представьте, что вы превращаетесь в это озеро. Ощутите свою глубину, спокойствие. Позвольте себе побыть некоторое время тихим лесным озером, скрытым от людских глаз в густом лесу. Если вы хотите, вы можете оставить себе это чувство. Оно есть в вас, и останется с вами столько, сколько вы захотите».¹

«Море»

- Подумайте о чем-то, что вызывает у вас гнев, раздражение и т.п. Что вы видите, слышите, чувствуете?
- Более внимательно прислушайтесь к своему телу.
- Теперь представьте, что ваше состояние равно в картинке образу какого-то моря. И внимательно рассмотрите, что же это за море у вас получилось. (Как правило, в этой технике море видится бушующим, темным, грозным и т.п.). Что вы видите, слышите, чувствуете?
- Теперь любым возможным для вас способом – отождествитесь с этим образом и... бушуйте вместе с ним. Делайте это какое-то время.
- Через какое-то время вы обнаружите, что ваше море успокоилось, и одновременно вы сможете почувствовать, что успокоилось ваше тело.
- Проверьте, что вы видите, слышите, чувствуете по поводу события или отношения, которые вы взяли за отправную точку.
- Если вам по каким-то причинам не очень симпатичен образ моря – работайте с вулканом, землетрясением, вихрем и т.п.

ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ СТРЕСС

Потребности	Задачи	Стратегии	Тактика
Экологические: учащемуся необходимо достаточное количество солнечных лучей, чистого воздуха и воды, контакт с землей.	Создание условий осуществления более плотного контакта учащегося с природой	Моделирование естественных природных условий в пространстве школы использование экологических технологий	<ul style="list-style-type: none"> • Использование методов светотерапии • Использование фитоизолаторов • Использование специальных фильтров и изменение питьевого режима в школе • Использование фитоборов, ослабляющих электромагнитное излучение

Экологический стресс – это новое для нас понятие, которое возникло за последнее десятилетие и напрямую связано с последствиями индустриализации и капитализации общества всей нашей планеты.

Вспоминается фантастический фильм конца 70-х годов «Через тернии к звездам», где рассказывается об экспедиции с Земли, которая нашла в просторах вселенной цивилизацию, погибающую от разрушительных последствий работы своей промышленности, обеспечивавшей ранее безбедное существование горстке каких-то звездных миллионеров. Отсутствие света, воздуха, воды – вот что было реальностью жителей умирающей планеты. Так ли фантастична та реальность сегодня для нас, жителей двадцать первого века?

Конечно, было бы большим преувеличением сказать, что жизнь на нашей планете Земля несовместима с жизнедеятельностью человека. Будем надеяться, что преувеличение так и останется преувеличением. Но вот говорить о затруднении протекания физиологических процессов у живых организмов на сегодняшний день, на наш взгляд, можно и нужно.

На нашей планете действуют четыре основные стихии (компонента): огонь, воздух, вода, земля. Для гармоничного существования человеку необходимо получать доступ к ресурсам, которые присутствуют в этих силах. Ему нужно быть на солнце, дышать свежим воздухом и пить кристально чистую воду, а так же ходить по земле и жить на ней. Дефицит такого естественного природного взаимодействия ведет к так называемому **синдрому хронической усталости**. Клинически он проявляется скованностью в плечах, спине, шее, прострелами, болями в груди, непрерывной головной болью и тяжестью в голове, явлениями головокружения и бессонницы, частыми запорами и общей апатией. Синдромом хронической усталости охвачено человечество. Этот синдром по-своему объясняют врачи и психологи, философы и представители духовенства, педагоги и эзотерики. У него, действительно, есть проекции в каждой из современных наук. Но мы пока остановимся на чисто физиологических аспектах вопроса. А для начала дадим примерное определение понятия экологического стресса.

Экологический стресс – длительное воздействие на организм человека неблагоприятных факторов окружающей среды.

Рассмотрим эти факторы. Они напрямую связаны со стихиями Земли, вернее, с недостаточным их влиянием.

ОГОНЬ

Человек в течение дня должен получать определенное количество люменов, но на солнышке и взрослый и ребенок бывают мало. Чаще мы находимся в помещениях, транспорте, и там горит искусственный свет. Он не полезен для глаз и всего организма в целом.

Даже обычная лампа накаливания может нанести вред нашему здоровью. Так в последнее время в литературе, раскрывающей тематику здорового образа жизни, появился интересный термин, звучит он как «электромагнитный смог». Абсолютно любой электроприбор дает электромагнитное излучение. Даже, если наша лампочка находится под потолком и выключена, она все равно находится в электрической сети, а значит, излучение продолжается. Некоторые ученые, говоря о вреде избыточного искусственного электромагнитного поля, сравнивают его по воздействию с радиацией и химиотерапией.

Между тем, сама природа мудра, в ней все рассчитано по секундам. Так еще в 70-х годах двадцатого века в Симферопольской обсерватории проводились исследования, которые были повторены и в 90-х годах, по воздействию солнца на организм человека. Было установлено, что за 6 – 8 минут до восхода Солнца происходит мощный всплеск энергии, который приводит к активизации всех жизненно важных процессов в организме человека. Такая энергия получила название катаболическая. И, напротив, перед заходом Солнца происходит выброс анаболической энергии, успокаивающей и расслабляющей организм человека и всего живого.

Более того, каждый час Солнце активизирует только один из семи спектров. Это означает, что в какой-то час более активно ведет себя зеленый цвет, а в другое время – желтый и т.д. А это в свою очередь означает, что мы не получаем каких – то важных жизненных ресурсов, потому что время, отведенное мирозданием специально на действие какого-либо из спектров, просиживаем в помещении.

Если бы наш уклад был природным, то мы встречали бы Солнце с утра, заряжая солнечной энергией весь организм, и поддерживали бы себя в течение дня необходимыми для жизни спектрами, а вечером, вместе со светилом засыпали до следующего дня. Но... похоже, что все это осталось в далеком прошлом. От

природных процессов мы никуда не ушли, но зато от естественного образа жизни ушли очень далеко. Это расхождение неминуемо ведет к конфликту между возможностями человека (психофизическими) и условиями существования, а в итоге к различным заболеваниям.

Если бы мы бывали на улице большее количество времени, то уже каких-то проблем, связанных со здоровьем можно было бы избежать.

Напомню, однако, как выглядит современная зима. Наверное, многие из тех, кто читает эти строки, помнят, что такое солнечный зимний день. Сегодня в течение зимы мы можем редко наблюдать это явление. Чаще пасмурно, сумеречно, сыро. Жизненные силы истощаются. И мы ждем – не дождемся первых солнечных весенних дней, с приходом которых резко меняется наше настроение и самочувствие.

Наука за последние тридцать лет далеко продвинулась в плане исследований по эргономике помещений, воздействия на человека электроприборов, влияния обычной водопроводной воды и т.п. Эти исследования вызваны разрушительными для человеческого организма последствиями индустриальной революции. Человечество дорого заплатило за возможность быстро добраться из одного конца света в другой, за «Лампочку Эдисона», за телевидение, которое пришло в каждый дом, за мобильные телефоны. И сегодня мы присутствуем при рождении целой индустрии по сохранению здорового образа жизни. Речь идет о **высоких технологиях**.

**С помощью высоких технологий могут быть смоделированы
естественные природные процессы и явления**

Нелишне будет сказать и о такой вещи: автоматически приход весны может не избавить нас от хронической усталости, а напротив, добавить нам синдром весенней усталости. Не надо пугаться – с нами и солнцем все в порядке, просто биологическая весна, по мнению медиков, длится почти до июля, пока организм не доберет всех основных витаминов. А в частности, под действием ультрафиолетовых лучей вырабатывается витамин D.

В настоящее время уже созданы лампы, которые не будут столь разрушительно воздействовать на наш организм. Но их внедрения придется подождать.

За последние 20 – 30 лет сильно возросли возможности цвето- и светотерапии. Открытия в области естествознания, микроэлектроники и медицины позволили к сегодняшнему дню создать различные приборы, в которых используется цветоимпульсное воздействие, которое мобилизует защитные силы

организма. Очень популярна сегодня **светотерапия**, которая с помощью волн специальной длины помогает человеку вернуть ощущение радости жизни, восстановить зрение. Так, в некоторых школах в профилактических целях используются очки Зверева. Воздействие осуществляется через глаза. Свет (семь цветов по цветам радуги) мгновенно передается в различные отделы мозга и вызывает в организме изменения на клеточном, тканевом, органном, психоэмоциональном, ментальном и духовном уровнях. Свет обеспечивает энергетический гомеостаз и служит универсальным инструментом в лечении болезней. Очки так же балансируют работу левого и правого полушария головного мозга.

Для поддержания хорошего самочувствия можно использовать и текстильные изделия (шапки, шарфы, напульсники, носки, одеяла и даже нижнее белье), включающие в свой состав инфракрасное волокно, моделирующее солнечное тепло и помогающее организму регулировать окислительно-восстановительные процессы. Кроме этого подобные изделия равномерно распределяют тепло, что приводит к нормализации кровообращения, также они могут рассасывать блоки в основных энергетических меридианах человеческого организма, вызванные стрессами.

Можно применять дополнительно какие-то высокие технологии, но нормой жизни необходимо сделать банальные прогулки. Причем важно находиться не просто на воздухе, но гулять именно днем. В детском саду данный вопрос решается просто, все дети гуляют. Школьнику необходимо данную мысль донести на новом качественном уровне.

Наш организм требует стихии огня – Солнца. Мы так же как любое растение на земле не можем обойтись без его воздействия.

Практикум.

В солнечный день попробуйте встать на улице таким образом, чтобы видеть солнце через листву деревьев. Смотрите на него, но не просто, а быстро-быстро моргая глазами. Делайте так какое-то время. Это помогает восстанавливать зрение и заряжаться хорошим настроением.

ВОЗДУХ

Вряд ли найдется человек, который станет оспаривать выражение «Дыхание – основа жизни!» Однако, мы понимаем, что воздух в городах вряд ли полезен. Приведу большую выдержку из книги Грив Чайдлерс, посвященную проблемам дыхания, активизирующего все обменные процессы человека (упр. бодифлекс - гибкое тело мы рассматривали в предыдущем параграфе).

«Мы не только дышим недостаточно глубоко, но и страдаем по другой причине. Двести лет назад воздух состоял из 38% кислорода и 1% углекислого

газа. Сегодня, в связи с загрязнением окружающей среды и другими факторами, кислорода в нашем воздухе всего 19%, а углекислого газа – 25%. (Считается, что кислород воздуха производится главным образом лесами. Но на самом деле 90% его приходит из морей и океанов, от морских растений, водорослей и т.п., а на леса остается всего 10%). Люди западной культуры не только дышат недостаточно глубоко, используя всего пятую часть объема легких, но и, в довершение всего, получают из самого воздуха уже гораздо меньше кислорода».¹

В горах, в лесу, у водного источника в воздухе находится большое количество **отрицательно заряженных ионов – аэроионов**, еще они называются «**витаминами воздуха**». Они очень полезны для человека. Что именно происходит с организмом при поглощении аэроионов, было изучено еще в 20-х годах прошлого века Александром Леонидовичем Чижевским. Его открытия получили широкое применение в медицине при болезнях дыхательных путей, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, болезнях обмена веществ, инфекционных, аллергических, гинекологических, кожных, и ревматических заболеваниях, термических ожогах. Сегодня «Люстры Чижевского» можно встретить повсеместно.

В некоторых школах, детских садах, детских санаториях люстры Чижевского расположены непосредственно в помещениях, где дети учатся, отдыхают и т.п. У люстр, правда есть одна особенность: они выпускают такое количество отрицательно заряженных ионов, которое не может быть проконтролировано, к тому же образуют озон – видоизмененную форму кислорода, слишком высокий уровень которого считается опасным для здоровья. Именно поэтому *аэроионотерапия* проводится строго по времени.

К настоящему моменту, правда уже созданы ионизаторы нового поколения: они основаны на разработках Чижевского, но вырабатывают счетное количество отрицательно-заряженных ионов (порядка 2.000 на см³) и не вырабатывают побочного озона, они могут круглосуточно работать в помещении, где находятся люди. Их размещают в комнатах, классах, в игровых помещениях детских садов. Частично это может решить проблему насыщения организма необходимым количеством аэроионов.

Однако, и здесь мы столкнемся с проблемой электромагнитного смога. Ведь вся электротехника, находящаяся в помещении вырабатывает **положительно заряженные ионы**, нейтрализуя эффект отрицательно заряженных ионов. Вспомните знакомое ощущение, которое наступает после нескольких часов общения с телевизором. Мы чувствуем себя сильно уставшими, хотя, вроде бы, собирались отдохнуть. Теперь вы понимаете, откуда этот странный эффект. В

¹ Чайдлерс Г. Великолепная фигура за 15 минут в день/ Пер. с англ. Е.А. Мартинкевич; Худ. Обл. М. В. Драко. – 5-е изд. – Мн.:ООО «Попурри», 2002. – 208 с.:ил. – (Серия «Здоровье в любом возрасте»). С. 48.

детстве большинству из нас говорили, что смотреть телевизор долго вредно и отправляли нас гулять на улицу. В сегодняшней реальности эта мысль куда-то

пропала. А между тем, для жизнедеятельности человека важно, чтобы отрицательно заряженных ионов было больше. Однако при соприкосновении с полем электрических приборов (телевизора, компьютера, электрочайника, телефона и т.п.) их количество уменьшается. Это означает, что после взаимодействия с электротехникой энергии у человека становится меньше. Кстати, о дновремененно включать в сеть ионизатор и телевизор бессмысленно: «победит» телевизор. Ионизатор придется включать позже, чтобы гармонизировать пространство комнаты, класса, кабинета.

ВОДА

Значение воды в жизни человека. Этот вопрос сейчас широко дискутируется мировой общественностью, причем речь идет не только о качестве, но и количестве воды, употребляемой человеком.

На прилавках наших отечественных книжных магазинов появилась новинка, произведшая эффект разорвавшейся бомбы в медицинских кругах. Правда за рубежом эта бомба разорвалась еще тридцать лет назад, когда доктор медицины Ферейдун Батмангхелидж опубликовал результаты своих первых исследований о воде.¹ Концептуально его исследования держатся на четырех китах: он последовательно разоблачает четыре основных постулата, на которые опирается современная медицина. Вот они.

- **Первой ложной предпосылкой Ф. Батмангхелидж считает мнение о том, что только сухость во рту может считаться признаком потребности организма в воде.**
- **Второй ложной предпосылкой медицины ученый считает мысль о том, что вода является лишь транспортным средством для различных полезных веществ.**
- **Третья ложная предпосылка заключается в том, что вода считается доступным ресурсом для человека, а, следовательно, человеческий организм просто не может страдать обезвоживанием.**
- **Четвертая ложная предпосылка - это идея о том, что любая жидкость может заменить воду.**

Информация к предпосылке №1

Что нам известно о воде? Нам известно, что большая часть суши покрыта водой. Мы любим отдыхать на воде, звуки воды обладают целебной силой. Кто-то помнит про круговорот воды

¹ Доктор медицины Ф. Батмангхелидж (1931 – 2004гг.) – автор книг «Ваше тело просит воды», «Вода для здоровья», «Вы не больны, у вас жажда», «Вода исцеляет, лекарства убивают», «Как лечить боли в спине и ревматические боли в суставах», «Вода – натуральное лекарство от ожирения, рака, депрессии». Познакомиться с работами доктора Ф. Батмангхелиджа можно на сайте www.WaterCure.com.

в природе. Как правило, подобными представлениями и исчерпываются все наши знания о воде.

Между тем тело человека состоит на 70% из воды. А это значит, что в теле взрослого человека находится примерно 45-55 литров воды. Для наглядности можете представить себе 15 трехлитровых банок, наполненных водой или 3-х минутный душ.

Кровь состоит из воды на - 83%	
мышцы –	75%
мозг –	85%
сердце –	75%
кости –	22%
легкие –	86%
почки –	83%
глаза –	95%

Получается, что тело человека представляет собой океан подсоленной воды. И если этот океан почему-либо обмелеет, то нарушатся все процессы. На сегодняшний день науке известно, что если содержание воды в организме понизится всего на 2%, то мы почувствуем сильную усталость. Если содержание воды упадет на 10%, то нас ожидают серьезные проблемы со здоровьем. Ниже приведена таблица заболеваний, соответствующих разным стадиям обезвоживания.

Признаки раннего обезвоживания	Признаки умеренного обезвоживания	Признаки сильного обезвоживания
Усталость Беспокойство Раздражительность Депрессия Тяга к сладкому Мышечные спазмы Головная боль	Изжога Боли в суставах и не Мигрени Ангинозная боль в сердце Запоры/Колиты	Астма и аллергия Диабет зрелого роста Гипертензия (вышенное давление) Аутоиммунные заболевания (красная чанка, псориаз)

Если говорить о внешних проявлениях обезвоживания у школьников, то мы с ними хорошо знакомы, и можем их наблюдать достаточно часто. Это все очень знакомые моменты: мы можем видеть *сонливость ребенка, невнимательность,*

невозможность сосредоточиться, невосприимчивость к замечаниям и т.п. Тяга к сладкому, так характерная для школьников, тоже выдает симптом обезвоживания. Глюкоза, которая появляется при расщеплении сладкого, вступает в реакции организма, подменяя обычную воду.

Вообще по исследованиям доктора Ф. Батмангхелиджа жажда у человека часто подменяется **желанием поест**. Кроме этого жажда проявляется через **боли** в различных участках тела. Человек в силу своих привычек и воспитания этого не осознает и вместо того, чтобы просто в момент появления легкого голода и болей выпить воды – наедается или принимает лекарство, чем еще более усугубляет положение вещей. На обработку пищи понадобится много жидкости: слюна, желудочный сок, кровь, лимфа, продукты выделения. На приспособление лекарств к организму так же уйдет много сил и жидкости, и ее понадобится больше обычного, чтобы вывести из организма ядовитые вещества, образовавшиеся в процессе усвоения лекарственного препарата. Очевидно, про боль необходимо дать некоторое пояснение. Наше тело – это не только океан соленой воды, но и **гидроэлектростанция**. Если воды мало, то наши турбины – клеточки нашего тела не могут дать нужного количества переменного тока. И мы чувствуем себя ослабленными, буквально «без сил». Если электрические цепи, известные нам как нервные связи в каких-то участках тела разрываются, то человек чувствует боль. Это происходит потому, что клетки тела вырабатывают электричество. И в этом процессе важна не только сама вода, но и соль, которая постоянно присутствует в организме. Соль – это электролит, помогающий вырабатывать внутреннее электричество, и если ее количество падает ниже нормы, то человек чувствует себя крайне плохо: ослаблено, заторможено т.п.

Информация к предпосылке №2

Какие же функции выполняет вода в организме человека, кроме того, что является транспортным средством? На этот вопрос нам отвечают науки, которые возникли и развивались за последние тридцать лет: это открытия в микробиологии, биохимии, биофизике.

- Вода доставляет кислород в клетки.
- Вода обеспечивает гидротацию (насыщение водой) клетки.
- Вода служит амортизатором для костей и суставов.
- Вода регулирует температуру тела.
- Вода выводит из организма отходы жизнедеятельности.
- Вода вымывает из организма токсины.
- Вода предотвращает адгезию (слипание) клеток.
- Вода осуществляет клеточную коммуникацию.
- Вода участвует в выработке гидроэлектроэнергии.
- Вода ускоряет процессы регенерации в организме.

Необходимо, на наш взгляд, пояснить пункт о предотвращении слипания клеток. Кровь становится густой по разным причинам. Эритроциты слипаются, например, у раковых больных, и называется это явление «монетные столбики». У наших школьников, казалось бы, нет такой проблемы, но... Современные дети много времени проводят перед экранами телевизоров и компьютеров. Существует факт, большинству из нас не известный, однако нельзя его сбрасывать со счетов. Через час сидения за компьютером эритроциты взрослого человека начинают слипаться в «монетные столбики», ребенку достаточно получаса.

Конечно, после того, как мы отходим от экрана компьютера наш организм включает все свои компенсаторные возможности, и кровь перестает быть густой, но... Очень помолодел инсульт, он теперь встречается в детском возрасте, и именно у тех детей, которые много времени проводят за компьютером.

Предвижу ваш вопрос: «А что делать, ведь от компьютера добровольно ребенок не уйдет?» Да, не уйдет. Поэтому, не умаляя процесса воспитания, нужно научить его пить достаточное количество воды, которая поможет эритроцитам вернуться в нормальное состояние.

И самое важное о воде – она не просто участвует в энергетических процессах организма, *вода и есть энергия*. Нам понятно, что произойдет с живым организмом, если ему не дать дышать. Если ему не дать пить произойдет то же самое, только как в замедленном кино.

Информация к предпосылке №3

Почему же, имея ресурсы воды в достаточном количестве, организм современного человека испытывает жажду?

Здесь много различных аспектов. Например, социальный. Ребенок, как правило, пьет достаточное количество воды, и слышит со всех сторон: «Ты водохлеб! У тебя будет сахарный диабет» Поневоле пить не захочешь.

По аналогии с психологической фрустрацией есть и такой аспект: если я не могу что-то получить (по разным причинам), то мне, вроде как, ничего уже и не хочется. И организм начинает экономить воду так, как если бы он находился в пустыне – он просто не верит, что ему что-то дадут.

Пресловутые жировые отложения, которые мы наблюдаем у большей части населения нашей страны и за рубежом – есть ничто иное, как водный запас нашего организма. Почему водный? Да потому, что при расщеплении жир превратится в воду, которая будет участвовать в процессе метаболизма, но это произойдет только в крайнем случае, то есть тогда, когда мы окончательно посадим себя на голодный паек (например, сядем на диету).

Биологический аспект заключается в том, что клетка не может пить все подряд. От мертвой и отравленной воды клетка защищается. Ей подходит далеко не всякая вода, а только качественная. Долгожители, как правило, живут в горах, и имеют возможность пить воду из горных рек и ручьев. Вопрос приема

качественной воды выходит сейчас на одно из первых мест вообще в проблеме современной экологии. Ведь питьевой воды на Земле только 1%. Сколько из нее осталось качественной?

Очень актуальной, на наш взгляд, является книга о качестве воды Стива Мейеровица, в которой он продолжая тему, поднятую Ферейдуном Батмангхелиджем, рассматривает добавки к водопроводной воде и влияние их на организм человека, а также приводит данные по использованию различных систем фильтрации и очистки воды, дает их сравнительные характеристики.¹

В последнее время появились на наших прилавках и книги японского исследователя Масару Эмото, который десять лет посвятил изучению информации, содержащейся в воде.

Каждое сказанное или написанное слово – это вибрация, каждая мысль, чувство – дает свою вибрацию, музыка и есть чистая вибрация, а, любая вибрация содержит информацию.²

Ученые, занимающиеся исследованиями воды, обнаружили, что молекулы воды объединяются в группы – *кластеры*. Связи в кластерах и являются хранилищем информации о том, что представляет собой какая-либо конкретная вода: это святая вода, серебряная или прошедшая по трубам через места захоронений, например.

Информация, заключенная в воде не является по отношению к человеку нейтральной. Напротив. Перефразируя известную поговорку, можно сказать следующее:

«Скажи мне, что ты пьешь, и я скажу, что с тобой!»

Кроме сказанного, необходимо еще сделать акцент на последствия стрессов. Они (физиологические и психологические стрессы) обезвоживают организм, чем нарушают калиево – натриевый баланс, вследствие чего клетка не может функционировать с полной отдачей.³ Клетка, защищая себя, таким образом создает мембрану с плохой проводимостью. Мембрана становится похожа на сухую сливу, а, следовательно, качественно не может участвовать в процессах обмена, выработки электроэнергии и выведении токсинов, чем и усугубляется дальнейшее положение вещей.

¹ Мейеровиц С. Вода – лучшее лекарство/Пер. с англ. О.Г. Белошеев. – Мн.: ООО «Попурри», 2005. – 144с.:ил. – (Серия «Здоровье в любом возрасте»).

² Эмото Масару Энергия воды для самопознания и исцеления/ Перев. С англ. – М.: ООО Издательский дом «София», 2006. – 96 с. ;Эмото, М. Тайная жизнь воды/ М. Эмото; пер. с англ. О.Г. Белошеев. – Мн.: «Попурри», 2006. – 160 с.

³ Натрий удерживает воду в околкеклеточном пространстве – он помогает хранению воды; калий помогает выведению продуктов обмена веществ из клетки.

Даже, если предложить уставшему организму самую чистую, самую кристальную воду, он поверит в это далеко не сразу. Регенерация клетки

занимает, как и процесс рождения, девять месяцев. То как выглядит наша кожа – это информация об уровне гидротации наших клеток.

Новое – это, как известно, хорошо забытое старое. Уже давно существует теория о том, что клетки человеческого тела бессмертны, и только жидкость внутри них со временем вырождается. Пополнение же клеток достаточным количеством воды самого высшего класса – это блестящий способ остановить процесс старения. Сутулость стариков, сухая и морщинистая кожа, хрупкие кости – все это результат привычного обезвоживания организма.

С опорой на высокие технологии уже изобретены фильтры, нейтрализующие негативную информацию, находящуюся в воде и возвращающие ей природные свойства живой воды. Это важно, так как вы помните, что мертвую воду клетки тела отторгают. Вы можете пить все, что угодно, а клетки вашего тела будут пить только так называемую **структурированную** воду, свободную от негатива. Вернее из всего, что вы выпьете, организм станет делать структурированную воду, и сил ему понадобится немало, ведь большинство из нас далеко живет от горного ручья.

Тело теряет в течение дня около трех литров воды:

через потоотделение, мочеиспускание, дыхание. И нашей важнейшей задачей является регулярное пополнение своих ресурсов водой самого высокого качества. Это улучшает наше самочувствие и внешний вид!

Информация к предпосылке №4

Что пьют люди? Чай, кофе, соки, пиво, вино и другие спиртные напитки, содовую воду с кофеином и т.п. Практически, что угодно, кроме чистой воды. Но! Все эти жидкости не только не заменяют живую воду, они еще являются и мочегонными. Это значит, что при употреблении этих напитков жидкости выводится больше, чем выпито. Нам необходимо понять и запомнить, что эти жидкости ведут себя в организме совсем не так, как натуральная вода.

Если вы когда-нибудь видели, как дети пьют газированную воду, то вспомните, что они буквально не могут ею насытиться, бутылки им мало. Взрослые примерно так же употребляют пиво. Здесь работает простой закон: чем больше пьешь – тем больше хочется, потому что прием такой жидкости *запускает механизм обезвоживания человека.*

Выросло целое поколение, «выбравшее пепси». У них родились свои дети. Помолодел не только инсульт, помолодел и циллюлит, о котором наши прабабушки и не слышали. Циллюлит встречается сегодня у новорожденных, это их экстренный запас воды. В свете **эпидемии обезвоживания** всего человечества,

данный факт может означать, что еще не рожденный ребенок уже переходит в режим строгой экономии воды, потому что он понятия не имеет, когда сама мать насытится натуральной водой.

Особую информацию, на наш взгляд, нужно довести до кофеманов. Дерево кофе, пытаясь защитить себя от гусениц, научилось вырабатывать ядовитые вещества. Вот их-то с большим удовольствием и потребляет довольно большая часть человечества. Яд, между тем, не перестал быть ядом. И человеческий организм реагирует на него по-прежнему адекватно, то есть начинает нас спасать. То приятное возбуждение, ради которого все и затевалось, наступает в момент, когда организм «выбрасывает» в кровь вещества, способные нейтрализовать *отравление*. Как только процесс завершается, наступает фаза, когда организму нужен глубокий отдых, потому что он потратил свои резервные силы, по ощущениям это похоже на вялость во всем теле. Что происходит дальше, вы, конечно, знаете. Человек решает, что ему снова нужно себя подхлестнуть и снова выпивает кофе. Дальше сценарий повторяется. Но возможности организма не беспредельны.

Каждый раз, когда мы выпиваем хороший, крепкий кофе – мы берем энергию из НЗ

(неприкосновенного запаса).

У меня лично возникает вопрос, а почему мы, собственно, не едим на завтрак мухоморы? Эффект был бы тот же!

А теперь перейдем к непосредственным рекомендациям по приему воды. Кофеманам можно порекомендовать вместо утреннего кофе – большой стакан утренней воды. За ночь наш организм теряет примерно **1,5** стакана жидкости с дыханием и потоотделением. Это невосполнимый резерв, организму с утра нужна наша помощь. Если очень сложно отказаться от привычной чашки кофе или чая, то просто добавьте к своему рациону стакан самой чистой воды, какую найдете. Ее можно выпить до или после. Единственное правило, которое придется соблюсти: вода не должна быть кипяченой. *Вареная вода – мертвая вода.*

Рекомендации по приему воды.

- На один килограмм веса человека рекомендуется 30 мл воды (в среднем взрослому человеку необходимо выпивать от 2 до 3 литров).
- Избегайте напитков, обладающих мочегонными свойствами (кофе с кофеином, чай, газированная вода с сиропом, пиво, крепкие спиртные напитки).
- Начинайте день с 0,3 – 0,5 л. воды, чтобы насытить организм водой после сна.
- Пейте воду в течение всего дня с равными интервалами, не ожидая пока вам захочется пить.

ЖАЖДА – ЭТО ПРИЗНАК ТОГО, ЧТО ОБЕЗВОЖИВАНИЕ УЖЕ ДОСТИГЛО ЗНАЧИТЕЛЬНОЙ СТЕПЕНИ!

- Возьмите за правило постоянно носить с собой бутылку воды.
- Потейте. Это очищает лимфатическую и кровеносную систему, выводит из организма токсины.
- Пейте еще больше, когда болеете.
- Увеличивайте количество выпиваемой воды в те дни, когда активно занимаетесь физическим трудом.
- **При занятии интеллектуальной деятельностью пейте обязательно, так как мозг чувствительнее всех органов реагирует на обезвоживание.**

Вы видите, что последний пункт выделен. Он имеет к учебному стрессу прямое отношение. Напомним, что учебная деятельность энергозатратна. Мозг работает усиленно, и вода, являющаяся главным энергетическим источником обеспечения мыслительных процессов, убывает очень быстро. Поэтому водный запас необходимо постоянно обновлять.

Как это сделать практически? Наверное, нужно начинать с просветительской работы с родителями и детьми. Далее возможны варианты. Это могут быть стационарные установки воды, расположенные в коридорах школы или классах; это могут быть просто бутылки или фляжки с водой, которые школьники могут просто приносить с собой.

Учителю тоже нужно в течение дня грамотно поддерживать свой собственный энергетический потенциал, поэтому ему важно самому соблюдать те же принципы и способы приема воды.

Стакан выпитой воды (200 – 250 мл) помогает выработке такой порции адреналина, которой будет достаточно для поддержания интеллектуальной деятельности в течение примерно двух часов.

Практикум.

- Проведите тест на силу.
- Выпейте примерно полстакана воды (вода может быть из бутылки или фильтра типа «Барьер» и т.п.)
- Снова проведите тест.

- Если у вас есть доступ к структурированной воде: из ручья или фильтра, делающего воду живой, то повторите весь алгоритм: тест - полстакана воды – тест.

Не удивляйтесь, если в первом случае окажется, что рука испытуемого будет быстро падать, мышечного тонуса просто не будет. Этот эффект связан с тем, что поверхностное натяжение обычной воды намного больше поверхностного натяжения жидкостей нашего организма (крови, лимфы, слюны), и организму потребуется время на «трудоустройство» проступившей жидкости. Мы здесь имеем дело с известной присказкой: «Чай не пил – откуда сила? Чай попил – совсем ослаб!» Попробуйте повторить тест минут через 10 – 15. Эффект будет иным. Рука, скорее всего, удержится: мышечный тонус будет достаточным, так как организм за это время восстановит свой потенциал.

Иная картина будет нами наблюдаться, если вы для эксперимента используете структурированную воду. Она максимально приближена к природным потребностям организма, обладает поверхностным натяжением жидкости, приближенным к параметрам внутриклеточной жидкости человека, а это значит, что она будет усваиваться сразу. Поэтому рука испытуемого останется неподвижной, сила (физическая и психическая) прибудет сразу и в нужном количестве.

- Такого же эффекта можно добиться, проводя тест с освещенной водой.

- Можно проверить качество воды и на глаз. Нужно взять пластинку с ровной стеклянной поверхностью и пипеткой нанести на нее одну капельку воды. Если края капельки будут ровными, она будет выпуклой, то, скорее всего вы нанесли воду пригодную для питья. Напротив, если края капельки будут расплываться, она не будет держать форму, то такую воду лучше не пить.

- И еще один опыт.

Налейте чистую воду в чашку или стакан. Опустите в воду чистый палец и посмотрите, как вода сбегает с него. Запомните скорость ее движения. (Скорее всего, она будет быстро стекать). Затем поговорите с водой: расскажите ей что-нибудь интересное, поведайте ей о своем желании. Работайте таким образом 1 – 3 минуты. А затем снова опустите палец и посмотрите, как именно сбегает вода. (На этот раз вода станет более густой).

Каждый из опытов подведет ребенка к идее уникальности воды и ее не до конца раскрытым возможностям.

ЗЕМЛЯ

Планета Земля – это большой магнит. При вращении ядра Земли образуется магнитное поле. Магнитными свойствами обладают и другие планеты, и микроскопические атомы в наших телах - вся вселенная пронизана этой энергией. Она настолько привычна для нас и универсальна, что ее изучением начали заниматься только в последние десятилетия. Видимо, эти исследования были тесно связаны с развитием космонавтики, потому что именно первые космонавты ощутили на себе нехватку магнитного поля Земли, которая проявлялась у них в дезадаптации всего организма. Поэтому в современные скафандры встроены специальные магниты, позволяющие человеческому телу функционировать в относительно привычном режиме.

Не только космонавты имеют рискованную профессию. Профессии летчиков и моряков тоже по-своему опасны. И летчики, и моряки находятся очень далеко от, так называемой, *магнитной решетки Хартмана*. Она равномерно покрывает всю Землю и участвует во всех процессах жизнедеятельности человека, являясь, по сути, материнской платой, от которой нам нельзя далеко удаляться:

магнитное поле регулирует естественные системы организма.

Если мы с вами не являемся ни космонавтами, ни летчиками, ни моряками, но живем в многоэтажном доме выше третьего этажа, то тоже имеем дело с отрицательными последствиями нехватки магнитного поля. Магнитное поле наиболее сильно в зоне роста деревьев, поэтому это наиболее экологичная зона для проживания. Выше третьего этажа деревья, конечно, вырастают, но не часто. К тому же в городе земля покрыта асфальтом. Работа с дома на работу и обратно – это дорога по асфальту, а он отрезает нас от магнитной решетки. По голой земле мы практически не ходим, разве что летом на даче. И вспомните, чувствуем себя при этом значительно лучше.

Недавно я слышала рассказ о том, как маленький ребенок, выходя из детского сада, по пути домой обязательно выбирает такие участки дороги, где он может идти по обычной земле, а не по асфальту. В этом нет ничего удивительного. Дети интуитивны. Они лучше нас знают, что им есть, сколько им пить, когда засыпать и где ходить.

Мы уже не дети и утратили естественность восприятия и поведения. И за это расплачиваемся своим здоровьем. Ситуацию осложняет и тот факт, что в квартирах, на работе, т.е. практически в любых помещениях, где проходят электрические кабели, мы оказываемся в «Клетке Фарадея», то есть экранированными от магнитного воздействия. То же самое касается и любого транспорта. Мы словно находимся внутри электрокатушки и... разряжаемся. Переменный ток, который вырабатывается тысячами гидроэлектростанций - клетками нашего тела – оказывается слабее того, который имеет транспорт.

На этом этапе допускаю мысль о том, что кто-то, из читающих эти строки, уже окончательно запутался: то «электромагнитный смог» - это опасно для

здоровья, то «Клетка Фарадея» с отсутствием магнитного поля - совсем плохо. Между тем никакой путаницы нет. Есть природная правда.

Для поддержания жизни нам необходимо магнитное поле Земли, но в единицах, предусмотренных самой природой. Имея дело с электротехникой – мы имеем дело с единицами, намного превышающими потребности человеческого организма.

Практикум.

1

- Крепко сожмите руку в кулак. Запомните ощущение силы, которое появляется в мышцах.
- Подойдите к обычному выключателю и пощелкайте им несколько раз (включите и выключите свет 1 – 3 раза).
- Снова сожмите руку в кулак и проверьте ощущения в мышцах.
- Подумайте над тем, что произошло. Почему рука ослабла?
Вы можете вернуть себе силу, подышав методом «Бодифлекса», проделав пару упражнений из техник гимнастики мозга или просто выпив стакан самой чистой воды.

2

- Как вариант проведите тест на силу.
- Затем поднесите к уху мобильный телефон и подержите несколько секунд (можно его даже не включать).
- Снова проведите тест.
Вы сможете наблюдать почти мгновенное «обнуление» организма (рука бессильно падает). И это происходит с нами каждый раз, когда мы прикасаемся к электроприбору. А некоторые люди носят мобильный телефон непосредственно на теле (на поясе, груди). После получения результатов тестов, можно будет взглянуть на эту привычку другими глазами.

3

- Приготовьте для эксперимента небольшой магнит.
- Снова повторите тест на силу (гибкость, устойчивость).
- Зажмите магнит в руке или положите его на какую-то часть тела.
- И вновь поднесите к уху мобильный телефон.
- Закончите снова тестом – проверкой.
- Используя предыдущий текст пособия, подумайте над тем, почему ваша сила (гибкость, устойчивость) остались с вами?

Да, нейтрализация последствий дефицита магнитного поля на человека на сегодняшний день возможна, но необходимо приобрести специальные знания по этому вопросу или хотя бы вспомнить школьную физику. Так, например, нам

известно явление электролиза: движение заряженных частиц в жидкости внутри магнитного поля.

При уменьшении напряженности магнитного поля Земли процессы электролиза в живых тканях замедляются, что приводит к ослаблению иммунитета. В тот момент, когда вы в ходе эксперимента прикладывали к себе магнит, вы восполняли недостающее магнитное поле.

Дело в том, что помимо цивилизационных причин ослабления магнитного поля в последние годы ученые наблюдают природный феномен - смещение северного полюса земли на 5 – 6 км. каждый год. Это означает ослабление поля. Такое положение вещей на сегодняшний день создает **дефицит магнитного поля** среди живых существ, которое проявляется в первую очередь в синдроме *хронической усталости*. Мы говорили уже о его проявлениях. Синдромом хронической усталости охвачено человечество, и наука, предлагая свои новые решения, обращается к давно забытому прошлому, предлагая носить на теле небольшие магниты, спать на магнитных постелях и пить намагниченную воду. Еще царица Египта Клеопатра (69 – 30 годы до н.э.) носила небольшой магнит на лбу для сохранения красоты, а значит молодости.

Хочу привести выдержку из книги Ранжита Моханти, посвященную проблеме магнитов. Он пишет: «В XX веке магнитотерапия повсеместно привлекла к себе внимание общественности. В Японии эффект использования магнитов для контроля и обуздания различных заболеваний стал предметом пристальных исследований. Сейчас Япония занимает ведущее положение в мире в этой области. Огромной популярностью в стране пользуются магнитные кровати. Более десяти миллионов японцев используют их, чтобы снять стресс и напитать организм энергией. Согласно японским специалистам, магниты особенно незаменимы при переутомлении, ишиасе, синдроме телесного туннеля, который особенно часто встречается у пользователей компьютером, астме, мигрени и т.п.»¹

Жизнь на земле и сон на земле дает физическую выносливость не только цыганским детям. Вспомните, как хорошо мы себя чувствуем в походе, когда спим в палатке, близко к земле. А если эта палатка находится на берегу горного ручья, то и мечтать больше не о чем. Вода бурлит, насыщается кислородом. А в тех местах, где вода закручивается в воронки, она намагничивается и становится структурированной, то есть живой. Вода закручивается и в спокойных реках, называется это омуты. В этих местах магнитное поле ярко выражено.²

Что можно сделать в условиях школьного класса для нейтрализации последствий недостатка магнитного поля.

¹ Моханти Р. Лечебная сила магнита. Секреты индийских мудрецов. – СПб.: Питер, 2005. – 128 с.:ил.

² Моханти Р. Лечебная сила воды. Секреты индийских мудрецов. – СПб.: Питер, 2006. – 128 с.:ил. С.96

В компьютерных классах можно использовать специальные сиденья, со встроенными в них магнитами. Такие сиденья будут моделировать естественное магнитное поле. Ребенок может носить на руке специальный магнитный браслет, который так же будет удовлетворять его потребность в магнитном поле.

Существуют также специальные приборы, которые нейтрализуют в помещениях и на улице избыточное электромагнитное поле. Например, так называемые, режекторные фильтры (электромагнитные воронки) можно носить на теле или с собой в сумке, кроме того, они могут быть встроены в компьютеры или компьютерные кресла. Они работают в зоне двух – трех метров от человека, защищая его от электромагнитного смога. Фильтры большего размера могут быть размещены на стенах в помещении класса.

В обоих случаях: *выравнивания* магнитного поля и *нейтрализации* его избыточных единиц, человек осуществляет инвестиции в свое здоровье. Его индивидуальный ресурс идет не на восстановление недостатка магнитного поля и не на защиту от избыточного электромагнитного поля, а на ***восстановление всей иммунной системы.***

Итак, **экологический стресс** – это явление новое. И наверняка, вам придется еще очень многое уточнять в этом вопросе.

Единственное, что можно с большой долей вероятности предположить, так это то, что новые парадигмы не могут быть осознаны и усвоены сразу. Человек так устроен, что ему сложно и страшно разрушать старые представления об устройстве мира, поэтому часто он ведет себя как страус, не помогают даже ссылки на научные исследования.

Я пишу это затем, чтобы вы, уважаемые коллеги, были морально готовы к тому, что разговор со своей семьей, с родителями ваших воспитанников, со своими сослуживцами, с администрацией, у которой вы попытаетесь потребовать установки кулеров с водой в коридорах школы немедленно, может сразу и не состояться.

Я, например, иногда слышу от людей примерно такие фразы: «Как пить столько воды! Да я отеку»; «Магниты это вредно!»; «Быть на солнце долго нельзя!»; «Ионизатор? А зачем, у нас ни у кого в семье нет аллергии!»

Хуже всего то, что подобные заявления отнюдь не являются просто лозунгами, чаще это глубинные убеждения личности. Другое дело, на какой почве выросли эти убеждения и насколько они актуальны. Чаще всего наши убеждения не являются логически выстроенными конструкциями, как раз, напротив, но этим они и сильны.

Пожалуй, не следует в таких случаях задавать человеку вопрос на тему, а что вы, собственно, по этому вопросу читали, слышали? Как правило, ничего не читал, мало, что слышал, и поэтому вопрос звучит как оскорбление. Поэтому, когда вы сталкиваетесь с достаточно агрессивной формой реагирования на любую

новую информацию, то нужно попробовать понять, что именно человека так задело. Одним из инструментов для понимания может послужить техника «Психологической амортизации». Сначала необходимо присоединиться к эмоции человека, которую он демонстрирует, а затем задать вопрос:

«А что для вас это значит?»

Например:

- Да, я понимаю, что вы чувствуете гнев (растерянность, удивление и т.п.).
- А что именно для вас означает эта информация?

Человеку (родителю, представителю вашей администрации, самому ребенку) важно быть услышанным, изложить свою систему аргументации. Только после этого он может выслушать ваши объяснения. И это нормально. Его объяснения вам не обязательно понравятся, но вы, по крайней мере, будете понимать, с чем именно имеет дело. Этот прием хорошо работает, как с людьми взрослыми, так и с детьми.

Для подведения итогов нашего разговора про экологический стресс приведем две таблицы, которые обобщают материал в отношении солнечного света, значении аэроионов для жизнедеятельности организма, принципов приема воды, а также потребностей человека в магнитном поле Земли.

При освоении данного материала можно выбрать время до или после уроков, время классных часов или отводить какое-то время на уроке для усвоения информации по экологическому стрессу.

На этапе усвоения очень важно, на наш взгляд, донести до ребят две очень важных мысли.

Первая мысль заключается в том, что регулярное взаимодействие со стихиями Земли приводит к обретению *силы, гибкости и устойчивости на физическом уровне*.

Вторая мысль предполагает, что обретение силы, гибкости и устойчивости на физическом уровне автоматически ведет к усилению *психической силы, гибкости и устойчивости*. На психологическом языке они немного иначе называются, но первоначальный смысл от этого не меняется.

Сила заменяется такими выражениями как «внутренняя сила», «настойчивость», «крепкий характер» и т.п. *Гибкость* приобретает чуть иное звучание «психологическая гибкость», «тактичность», «толерантность» и т.п. *Устойчивость* будет эквивалентна «выдержке», «устойчивости к чужому мнению», «самостоятельному мышлению» и т.д.

Для демонстрации новых подходов к своему здоровью можно проводить с ребятами кинезеологические тесты.

Очень плотно к теме экологического стресса примыкает тема рационального питания школьников. Она является элементом культуры ЗОЖ.

Сон, физическая нагрузка, психическая уравновешенность, мыслительные процессы человека, экологические факторы, питание – это все важные составляющие жизнедеятельности человека, связанные между собой и воздействующие друг на друга, ведь тело и сознание человека – это кибернетическая замкнутая система. В данном пособии мы не даем специальной информации по питанию, но в реальной школьной практике этот аспект необходимо учитывать: знания по генмодифицированным продуктам, свободным радикалам, гербицидам и пестицидам должны быть доведены до сознания ребенка, а также предложены способы по нейтрализации их воздействия на организм.

Стихии Земли	Человеку необходимо	Есть в наличии
ОГОНЬ	Человек получает весь спектр солнечных лучей, если целый день находится на улице, солнце (каждый час дня активизирован только один спектр).	Мы находимся в помещениях (транспорте) большую часть дня искусственном освещении. Зимних дней зимой очень мало.
ВОЗДУХ	На 1 см. ³ необходимо 3.000 ионизированных заряженных частиц (ионов). Они встречаются в природе в лесу, возле горной реки.	В помещении на улице в час присутствует только 100 ионизированных заряженных частиц см. ³
ВОДА	Чистая вода из расчета 30мл на килограмм веса человека; Ph – 7-8 Человек состоит на 70-80% из воды. Если количество воды в организме понизится на 2% - человек чувствует сильную жажду; если на 10% - человека начинают беспокоить серьезные проблемы со здоровьем.	Вода загрязнена (хлор, фтор, пестициды и гербициды; качество питьевой воды; информационная нагрузка на организм: трубы, коммуникации, опроводные трубы идут рядом с радиационными). Эпидемия обезвоживания (чай, кофе, содовая с кофеином, пиво, соки). Проблема старения и влияния свободных радикалов в организме.
ЗЕМЛЯ	Человеку необходимо контактировать с магнитной полем Земли (меткой Хартмана: ходить по земле, спать на земле и т.п. (это естественная «подзарядка» человеческого организма).	Земля закована в асфальт, многие жилые строения находятся выше уровня роста деревьев. Экранирование магнитного поля («клетка Фарадея»). Компьютеры и эффект «монетных магнетиков».
Стихии Земли	Нейтрализация последствий экологического стресса естественными способами	Нейтрализация последствий экологического стресса искусственными способами

<p>ОГОНЬ</p>	<p>Дневные прогулки. Смотреть на солнце. Смотреть на живой огонь (печка, камин, костер, свеча).</p>	<p><i>Ультрафиолетовое</i> излучение. <i>Инфракрасное</i> излучение. <i>Светотерапия</i> и т.п.</p>
<p>ВОЗДУХ</p>	<p>Гулять на свежем воздухе; выезжать в горы. Проветривать помещение. Активные формы дыхания.</p>	<p><i>Аэроионотерапия</i> (люстры Чижевского - побочное действие работы озона). <i>Ионизаторы</i> нового поколения выработки озона.</p>
<p>ВОДА</p>	<p>Найти источники чистой воды и употреблять ее в необходимом количестве.</p>	<p>Различные системы <i>очистки воды</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> • угольные фильтры; • керамические фильтры; • бактерицидная обработка (ультрафиолет, йод, серебро, озон, ультрафиолет); • фильтры обратного осмоса; • дистилляторы; • магнитные фильтры; • смешанные фильтры.
<p>ЗЕМЛЯ</p>	<p>Гулять по земле, свободной от асфальта. Ходить босыми ногами по земле (росе). Осуществлять пешие туристические походы; спать во время них на земле.</p>	<p><i>Магнитные технологии: естественные магниты и искусственные магниты, используемые методом спекания ферромагнитных сплавов (порошковая металлургия).</i></p>

СПОСОБЫ РАБОТЫ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СТРЕССОМ

Потребности	Задачи	Стратегия	Тактика
<p>Психологические: Учащемуся важно чувствовать себя важным, значимым человеком, однако высокая оценка в школе, как правило, происходит в дополнительном институте, снижает этот вид потребностей.</p>	<p>Восполнение эмоциональных ресурсов организма за счет знакомства с методами снятия эмоционального стресса.</p>	<p>Поднятие уровня любви и уважения к себе.</p>	<p>Психологические техники для снятия <i>эмоционального стресса</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> • см. мини-технологии по поднятию уровня самооценности личности.

Эмоциональный стресс правит миром. Люди делятся на тех, кто управляет своими эмоциями и тех, кем управляют эмоции.

Несовпадение внутренней реальности человека и действительности ведет к параличу сознания. Под внутренней реальностью обычно понимается набор взглядов и убеждений человека о самом себе, других людях, окружающем мире. Действительность – это то событие, которое реально произошло и никак не вписывается в существующие представления человека.

Обычно при эмоциональном стрессе человек ощущает сниженный эмоциональный тон, который на языке эмоций может обозначаться как обида, страх, вина, печаль, опустошенность и т.п. Характерным следствием эмоционального стресса является так же резкое снижение уровня любви и уважения к себе. Между тем учение, как вид деятельности, предполагает, что школьник опирается на свои умения, интеллект, конкретные знания, способности и т.п. Однако, при резком снижении самооценности, все это блокируется, и ребенок может почувствовать себя еще более беспомощным.

Чем быстрее человек понимает причину своего стресса, тем быстрее он может выйти из него. Поэтому и взрослому и ребенку совершенно необходимо владеть способами быстрого приведения психики к нормальному состоянию.

В школьной практике нам понадобится метод, который помогает быстро понять, не только то, что испытывает отдельный ученик, но и то, что испытывает целый класс, учебная группа. Если треть класса находится в негативном эмоциональном состоянии, то обучение будет крайне затруднительным, так как переживание гнева, страха, вины и т.п. отнимает у ребенка все силы и блокирует интеллект. Поэтому необходимо будет осуществить действия, направленные на поднятие эмоционального тона у ребят, с целью проживания ими состояний интереса, любви, веселья, энтузиазма и т.п. Это можно сделать, используя техники и упражнения из методов саморегуляции или применяя специально разработанную мини-технологии, включающую этап диагностики актуального состояния сознания. В общем виде она выглядит следующим образом.

Мини-технология по поднятию у личности уровня самооценности

I этап

Тестирование актуального уровня самооценности (образ «Сосуда самооценности»).

II этап

Выбор техники для работы в зависимости от уровня самооценности по таблице.

III этап

Повторная диагностика (образ «Сосуда самооценности»).

Ниже будут рассмотрены предложенные этапы работы, но сначала нужно дать определение понятию *самоценность*.

ЧТО ТАКОЕ САМОЦЕННОСТЬ?

Самоценность - «само» + «ценность»: *сам себя ценю, сам себя люблю, сам себя уважаю...* У нас это не принято. Российская ментальность предполагает, что жить нужно для других, «сгорая на работе», ради светлого будущего завтрашнего дня. Так и живем. Реализация потребностей одного человека социумом не одобряется и называется эгоизмом. Обратная сторона: «своя рубашка ближе к телу», «лучше синица в руках, чем журавль в небе», конечно, тоже присутствуют в нашей жизни, но таких людей сложно уважать, так как это нашему народу не близко.

Золотой середины: так, чтобы понимать и реализовывать свои собственные потребности (физиологические, социальные, духовные) и экологично относиться к потребностям других людей (своих родных и близких, коллег, жителей своей страны и других государств) - как, водится, практически нет. Или человек живет с ощущением своей недостойности, причем, совершенно не важно, почему он ее испытывает, а возможно, уже готов «рвать рубашку» с ближнего.

Между тем именно глубокое уважение к себе и другим людям является залогом гармоничного жития на этой планете.

Что означает самооценность в *философском* плане?

Это готовность воспринимать события жизни такими, какими они являются на самом деле. Это умение сказать вселенной «да». Это желание проходить свои необходимые уроки, не сбегая с них.

Что означает самооценность в *психологическом* плане? Это адекватность в поведении, это точка внутренней силы.

Только любовь и уважение к самому себе автоматически позволяет принимать и любить других людей.

Самоценность - это умение делиться собой в самом широком смысле слова.

Когда у нас много любви и уважения к себе - то все в жизни получается. И наоборот, если нет приятия себя, своей личности - то жди беды: без внутреннего куража, без уверенности в своих силах невозможно хотеть, реализовывать свои желания, преобразовывать мир вокруг себя. Возникает потребность передоверить свои полномочия другому человеку - более компетентному. И если это происходит, то... почему же мы удивляемся, когда нашей жизнью начинает кто-то распоряжаться?

I этап – диагностика уровня самооценности

Образ «СОСУДА САМОЦЕННОСТИ».

Итак, самооценность - это уважение к себе и любовь. Этого качества может быть много, может мало, может так себе - средне. Этот уровень замеряем. Проверим его прямо сейчас через анализ образа внутреннего мира. Образы внутреннего мира бывают визуальными, то есть мы можем их видеть, аудиальными - слышимыми и кинестетическими, то есть телесными. Степень экологичности внутреннего образа самооценности даст нам представление о том, насколько хорошо вы к себе относитесь.

• Оглянитесь вокруг: что видите, что слышите? Что чувствуете внутри себя, о чем думаете?

- Хотите узнать свой уровень самооценности?
- Подышите так, чтобы голова слегка закружилась.

На экране внутреннего взора сосуд вашей самооценности (он может быть похож на кувшин).

Вы хорошо видите уровень жидкости в кувшине? Каков цвет налитой жидкости? Есть ли цвет у самого кувшина? Какая форма у вашего кувшина самооценности?	<i>Визуальный ряд</i>
Как звучит ваш образ (можно отдельно жидкость и отдельно кувшин)? Какие ещё есть звуки в вашей картине? Есть ли звук у фона? Можете ли вы говорить с вашим образом?	<i>Аудиальный ряд</i>

Как вам нравится то, что вы видите и слышите? Что вы чувствуете после определения уровня? Ваше отношение к образу прямо сейчас?	<i>Кинестетический (телесный) ряд</i>
---	---

Если вы увидели на экране мысленного взора высокий уровень - от **80** до **100** %, то это состояние говорит о том, что любая неприятность не сможет вас огорчить надолго. Это значит, *что вам нравятся окружающие вас люди*, вы готовы к *эффективному взаимодействию*, это значит, что вы понимаете свои актуальные роли, готовы к восприятию окружающего мира, *полны внутренних ресурсов и адекватны в поведении*. Вы можете осознанно получать информацию и самостоятельно анализировать её.

Если ваша самооценка воспринимается на **50** %, то мир становится «никаким». В такое время мы неадекватны. Мы можем сами обидеться по пустякам, накричать на кого-то, уйти от решения насущных проблем. Фактически не будет ощущения, что вы живете. Уровень этот критический. Если вы его обнаружили у себя - нужно немедленно действовать. Эффективность человека падает катастрофически. Если же вы волевой человек - и настоящий профессионал, то, возможно, никто ничего не заметит, но... через какое-то время ваш организм «выставит вам счет». Это он на пределе своих возможностей какое-то время вам помогает, но возможности его не беспредельны.

Ну и о самом грустном. Если наполняемость вашего кувшина не превышает **20 - 30** %, то можно говорить о том, что вам скоро понадобится помощь. Если такое состояние держится много дней подряд, то вы, вероятно, попали на время в депрессию.

Нулевой уровень самооценки характерен для убийц или самоубийц. И в том, и в другом случае человеческая жизнь не кажется ценной.

Все яркие и прозрачные цвета означают, что с вашим внутренним образом все хорошо, а, следовательно, и с самооценкой. Приятное звучание жидкости в сосуде так же является залогом того, что вы правильно оценили свой образ. Лакмусовой бумажкой для проверки экологичности вашего образа является хорошее состояние вашего тела (тепло, расслабленность, ощущение каких-то жизненных потоков и т.п.). Напротив, если ваше тело реагирует на образ сосуда сжатием, холодом, напряжением и т.п., то стоит внимательнее отнестись к визуальному ряду, возможно, вы не все заметили с первого раза.

Если вам не удалось увидеть образ сосуда самооценки с первой попытки - нужно расслабиться. Если уровень начал «скакать», и вам не удалось определить его, то поступите так же, как с обычным тестом: над вопросами теста не рекомендуется думать больше трёх секунд, ведь размышления уводят от истинного ответа, нужна ваша первая реакция. Задайте себе вопрос жёстко: «А какой у меня уровень прямо сейчас?»- и фиксируете первый образ уровня, он-то и будет самым верным.

- Подумайте прямо сейчас о том, какие события, люди, ситуации могут понизить ваш уровень самооценки:

1) это происходит обязательно при рассогласовании наших ожиданий и реальности;

2) чаще это происходит при столкновении со значимыми людьми;

3) если люди связаны с нами какими-то обязательствами и не выполняют их (при чем нам это может только казаться, а на самом деле о наших притязаниях человеку просто ничего не известно).

Перечислите подобные воспоминания прямо сейчас. А теперь посмотрите на уровень сосуда самооценности на экране внутреннего взора. Что вы об этом думаете? (Скорее всего, уровень самооценности здорово упал.) Отвлекитесь на несколько минут и подумайте о чем-то нейтральном. Затем продолжите чтение.

• Подумайте о противоположной ситуации. Что или кто помогает вам поднять уровень самооценности? (Может быть, вы цените хорошо сделанную работу, удовольствие от ее окончания? Может быть, вам нравится, когда вас хвалят? Может быть, вы ощущаете удовольствие от встречи с кем-то из ваших знакомых?) Подумайте об этом прямо сейчас. А теперь измерьте уровень самооценности. Он стал выше? Это нормально, вернее, очень хорошо!

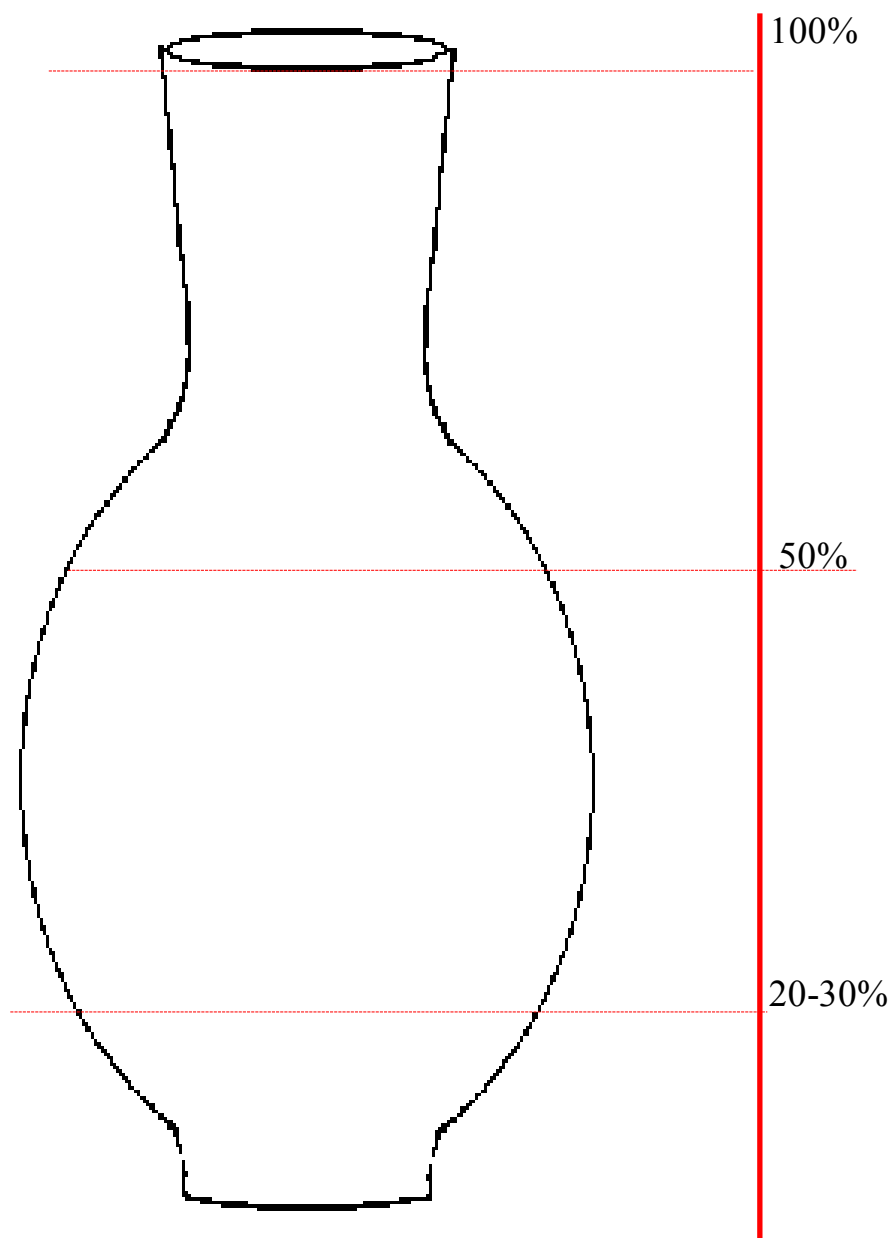
• Что вы вообще думаете о своем уровне самооценности?

Чтобы управлять своим поведением, избавиться от обид нам нужно узнать одну важную вещь. Помимо ситуативного уровня самооценности, который часто зависит от внешних обстоятельств и именуется **настроение**, у каждого человека есть еще некий *базовый уровень* самооценности, который дается нам в наследство от значимых людей, с которыми мы провели наше детство.

Расчертив таблицу, попробуйте вспомнить, что же о вас говорили хорошего и плохого значимые для вас люди. Может быть, вам придут на память какие-то прозвища, оценки вас этими людьми в каких-то ситуациях. И когда работа будет сделана, то вы сумеете увидеть, что вы, действительно хвалите и ругаете себя так же, как они делали это много лет назад.

Значимые люди	хорошего	плохого
1. Мама 2. Папа 3. Бабушка 4. Тётя 5. Др. Родственники 6. Воспитатели детского сада 7. Первая учительница 8. Другие учителя 9. Первая любовь и т.д.		

Совершенно избавиться от этого наследия нельзя. Но его можно вывести в осознание: то, что поддается контролю - может быть исправлено, хотя бы частично.



«СОСУД САМОЦЕННОСТИ»

УПРАЖНЕНИЕ: на экране внутреннего взора сосуд вашей базовой самооценности, вашей базовой любви к себе, того наследия, которое дали вам значимые люди.

Если уровень не очень большой, то вся ваша жизнь представляет собой игру на выживаемость: вы можете чувствовать себя то жертвой, то тираном.

Если наши значимые люди говорили о нас что-то ограничивающие наши возможности, то так мы и живем. Говорили взрослые о девчужке лет трех - четырех, что она вряд ли будет хорошенькая, когда вырастет. Никто и не предполагал, что девочка все в себя впитала: осознала свою ущербность и пытается с тех пор занимать меньше места в пространстве, пытается всем угодить, ведь и некрасивым нужно как-то жить в этом мире. Из нее вырастет красивейшая, интереснейшая женщина, мужчины будут искать ее внимания, а она...? Обо всем об этом она одна ничего не будет знать и, разумеется, будет себя вести так, как предписывает ей ее модель мира, где она не только не красива, не интересна, но и вряд ли вообще имеет право на существование. Эти программы лежат в нас так глубоко, и обнаружить их можно только по нашему поведению.

Мальчика часто ругали, предполагая, что ничего хорошего из него не получится, потому что он «весь в папу». Ребенок не умеет отличать правду от вымысла - он принимает все, что о нем говорится к исполнению и... вырастает вместе с этими программами, и дальше уже они формируют его дальнейшую жизнь.

Можно только по-хорошему позавидовать тем людям, у кого базовый уровень самооценности больше 70%. Это является залогом их постоянной успешности, возможности себя реализовывать в личностном и профессиональном планах. Так, правда, бывает редко. Большинству из нас приходится иметь дело со своими детскими комплексами и страхами. Но лучше про них знать и работать с ними, чем они станут диктовать нам наше настроение, поведение.

Вернемся к проблеме ситуативного наполнения сосуда самооценности. Мир «раскрашивается», если у вас высокий ситуативный уровень. Это касается и тех людей, у которых не очень высокий показатель базового уровня самооценности. Значит нужно, по возможности, постоянно поддерживать высоким свой актуальный или ситуативный уровень. И если любовь к себе резко упала - нужно понимать, что это не вся реальность, что такое состояние может быть вызвано старыми отжившими свое реакциями, которым можно управлять.

Обобщая представление об уровнях самооценности, можно сказать, что речь идет о *количестве психической энергии*. Много психической энергии - и получается то, что раньше не получалось никогда, мало психической энергии - перестает получаться даже то, что всегда мог и умел. Иначе об этом можно сказать так - высокий уровень самооценности соответствует ресурсному состоянию сознания личности. Низкий уровень самооценности соответствует нересурсному состоянию сознания личности. Это действует как закон, что и заставляет нас именно так относиться к проблеме самооценности.

Объяснение ребятам идеи диагностики и самодиагностики по уровню в «Сосуде самооценности» можно провести в рамках классного часа. Для лучшего запоминания материала можно предложить школьникам таблицу. Первый столбик - обозначает все уровни самооценности: 100%; 70%; 50%; 30%; 0%.

Второй столбик «ОБРАЗ» нарисует перед мысленным взором знакомую картинку: машина, отправляющаяся в дальнюю поездку (в нашем случае, длинную - в жизнь). Третий столбик «ФРАЗА» - это аудиальное подкрепление для лучшего запоминания: народная мудрость. Четвертый столбик «УРОВЕНЬ ВОЗМОЖНОСТЕЙ» - это не просто слова знакомой песни, это синтез наших усилий, которые приводят ко вполне определенным результатам.

% С	ОБРАЗ	ФРАЗА	УРОВЕНЬ ВОЗМОЖНОСТЕЙ
100	Полный бак бензина «+» запасная канистра	«Полный вперед!» «Качу, куда хочу!»	<i>«Я быть волшебником хочу. Вот это ремесло! Я быть волшебником хочу, чтоб всем вокруг везло!»</i>
70	Полный бак бензина «-» запасная канистра	«Все светофоры зеленые!!!» «Семь футов под килем!»	«А нам любое море по колено, а нам любое дело по плечу!»
50	Половина бака бензина	«Ни рыба, ни мясо!»	«Все могут короли, все могут короли, и судьбы всей земли вершат они порой. Но что ни говори, жениться по любви не может ни один, ни один король».
30	Мигает лампочка: казывается, что бензин заканчивается	«Дело пахнет керосином!»	«Сделать хотел грозу, а получил козу. Розовую козу в желтую полосу».
0	Бензин кончился, машина встала	«Приехали!»	«Даром преподаватели время со мною тратили, даром со мною мучился самый известный маг. Мудрых преподавателей слушал я невнимательно - все, что не задавали мне - делал я кое-как».

II этап – выбор техники в зависимости от уровня самооценности

Экспериментальным путем было установлено, что способы поднятия любви и уважения к себе напрямую связаны с актуальным уровнем самооценности. И если для поднятия самооценности использовать способы и приемы, не закрепленные за данными уровнями, то может ничего и не произойти, то есть наше состояние не станет лучше. Дело в том, что каждый уровень имеет индивидуальные разрешительные возможности. То, что возможно сделать на уровнях 70 – 100%, сложно на 50% и совершенно ничего не получится на 30%. Между тем, те техники, которые закреплены за более низкими уровнями, можно проделывать для поддержания сознания на высоких уровнях. Поэтому в предлагаемой нами мини-технологии важно использовать тот прием, который закреплен за уровнем. Именно он приводит к повышению самооценности на 10 - 30%. Рассмотрим конкретные техники, закрепленные за разными уровнями.

Уровень самооценности - «0»%

%	СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА		ЧТО СДЕЛАТЬ	
	<i>внешнее</i>	<i>внутреннее</i>	<i>стратегия</i>	<i>тактика</i>
0 %	<p>Тело координированно. Опущенные плечи, глаза потухшие.</p> <p>Поведение неадекватное.</p>	<p>Отсутствие ресурса. Нехватка энергии. Неверие в себя. Низкий эмоциональный тон: апатия.</p>	<p>Глубокий отдых.</p> <p>(С образами ботать крайне сложно. Нужна посторонняя помощь.)</p>	<p>Прогулка. Водные процедуры. Принятие аминокислот. Ароматерапия. Массаж.</p>

Так, уровень «0» - может означать крайнюю степень утомления и отчаяния (подростковый суицид часто случается именно на этом фоне). Методы психофизической саморегуляции на этом уровне не работают, требуются другие формы. Поэтому лучше воспользоваться помощью специалиста, например, школьного психолога. И все же общие рекомендации можно привести. Они связаны с восполнением ресурса личности физического, психического, духовного. Поэтому хорошо подойдут прогулки, массаж, принятие витаминов, ароматерапия, водные процедуры и т.п.

Уровень самооценности - 30%

%	СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА		ЧТО СДЕЛАТЬ	
	<i>внешнее</i>	<i>внутреннее</i>	<i>стратегия</i>	<i>тактика</i>
30%	Тело плохо сбалансировано. Сильное напряжение (или излишняя ослабленность). Поведение неадекватное.	Нересурсное состояние. Неверие в себя. Пониженный эмоциональный тон. Энергия только для выживания.	Максимально сделать себе что-то приятное с помощью реализации своих насущных потребностей. (С образами работать сложно.)	Хобби. Любимые вещи. Любимая музыка. Техника «РАДУГА»

Если уровень самооценности упал до 30% - это означает, что в вашей жизни произошло событие или ряд событий, которые вы буквально не смогли принять. Что-то кажется крайне обидным, стоит только подумать об этом. Или вообще не хочется думать о происшедших событиях, настолько они кажутся неприятными. Это все стороны одной и той же медали. Возможна, кстати, и реакция крайнего раздражения. В таких случаях человек, хотя и не осознает этого, часто поступает правильно. Например, ложится спать. Иногда от бессилия, а иногда с конкретной целью - «заспать» инцидент, ведь утро вечера мудренее.

Во время сна идет обработка неосознанной нами информации (нам как компьютеру нужно время на осмысление) и рождаются новые стратегии поведения. Кроме сна человек помогает себе тем, что обращается к интересующему его занятию. Хобби, если оно есть, очень быстро помогает нам восстановиться. Хуже, если его нет. Таким людям бывает трудно помочь даже специалисту - буквально не на что опереться. Поэтому, если у вас было когда-то любимое дело - вспомните о нем. И, по возможности, создайте себе условия для занятия им.

Очень хорошо, если у вас есть книги, которые хочется перечитывать. Любимая музыка так же желательна. Обязательного ничего здесь нет, ведь может не быть самой музыки под рукой или отсутствует сама привычка слушать музыку, хотя любимая есть. Просто нужно помнить, что слушание знакомой приятной мелодии помогает быстрее справиться с последствиями стрессовой ситуации (напомните себе о возможностях музыки, записанной в формате Lite Digit).

Вспомним, что стресс может накапливаться. В случае с 30% это может означать, что человек какое-то продолжительное время отказывался (добровольно или вынужденно) от своих важнейших потребностей: физических, психических, духовных. Следовательно, **нужно начать их реализовывать!** Поэтому общие

рекомендации сводятся к тому, что просто необходимо разрешить себе делать то, что хочется.

В условиях класса хорошо повышает уровень самооценки техника «Радуга». Она *используется для повышения ресурсного состояния человека. Техника универсальна для поднятия самооценки с любого уровня* (кроме нулевого).

Во всех случаях, когда вам или вашим ученикам нужно почувствовать себя лучше и сделать это нужно очень быстро я рекомендую именно эту технику.

Особенности прочтения текста техники:

- необходимо давать себе (или аудитории) примерно 15 - 30 секунд на выполнение задания по работе с каждым рядом восприятия: «вижу», «слышу», «чувствую».

- Первое время текст техники лучше читать с листа, чтобы не задумываться над алгоритмом ее проведения. Когда вы запомните последовательность цветов и порядок работы - чтение будет не обязательным. Единственное, что можно будет сохранить при индивидуальном выполнении техники, так это произнесение про себя фразы: «Я знаю семь цветов радуги...»

- После работы с каждым цветом возможно введение в подсознание важной информации, например:

«И когда синий цвет проходит через мое тело прямо сейчас, то я могу насладиться этим процессом и осознать, что прямо в этот момент я становлюсь более уверенным в себе человеком».

Этот вариант работы можно, однако, использовать в том случае, если у вас или ваших воспитанников 70 - 100% уровня самооценки.

Тестирование: вы можете проверить уровень своей самооценки до проведения техники и после. Как правило, разница достигает 10 - 30% от первоначального замера.

Условия выполнения техники: в транспорте, дома, на улице; сидя, лежа, во время ходьбы - ограничений нет.

Рекомендации: технику можно проводить непосредственно для повышения уровня самооценки; перед ответственным мероприятием; перед контрольной работой или новой темой.

Технику можно проводить несколько раз в день.

Техника «РАДУГА»

1. «Я знаю семь цветов радуги. И я знаю, что есть **красный** цвет.

И когда я знаю, что есть красный цвет, я могу его увидеть прямо сейчас. И когда я уже вижу красный цвет, то я могу услышать красный цвет прямо сейчас. И когда я вижу и слышу красный цвет, то я могу почувствовать красный цвет прямо сейчас. И когда я вижу, слышу и чувствую красный цвет, то я могу пропустить красный цвет через свое тело прямо сейчас».

2. «Я знаю семь цветов радуги. И я знаю, что есть **оранжевый** цвет.

И когда я знаю, что есть оранжевый цвет, я могу его увидеть прямо сейчас. И когда я уже вижу оранжевый цвет, то я могу услышать оранжевый цвет прямо

сейчас. И когда я вижу и слышу оранжевый цвет, то я могу почувствовать оранжевый цвет прямо сейчас. И когда я вижу, слышу и чувствую оранжевый цвет, то я могу пропустить оранжевый цвет через свое тело прямо сейчас».

3. «Я знаю семь цветов радуги. И я знаю, что есть **желтый** цвет.

И когда я знаю, что есть желтый цвет, я могу его увидеть прямо сейчас. И когда я уже вижу желтый цвет, то я могу услышать желтый цвет прямо сейчас. И когда я вижу и слышу желтый цвет, то я могу почувствовать желтый цвет прямо сейчас. И когда я вижу, слышу и чувствую желтый цвет, то я могу пропустить желтый цвет через свое тело прямо сейчас».

4. «Я знаю семь цветов радуги. И я знаю, что есть **зеленый** цвет.

И когда я знаю, что есть зеленый цвет, я могу его увидеть прямо сейчас. И когда я уже вижу зеленый цвет, то я могу услышать зеленый цвет прямо сейчас. И когда я вижу и слышу зеленый цвет, то я могу почувствовать зеленый цвет прямо сейчас. И когда я вижу, слышу и чувствую зеленый цвет, то я могу пропустить зеленый цвет через свое тело прямо сейчас».

5. «Я знаю семь цветов радуги. И я знаю, что есть **голубой** цвет.

И когда я знаю, что есть голубой цвет, я могу его увидеть прямо сейчас. И когда я уже вижу голубой цвет, то я могу услышать голубой цвет прямо сейчас. И когда я вижу и слышу голубой цвет, то я могу почувствовать голубой цвет прямо сейчас. И когда я вижу, слышу и чувствую голубой цвет, то я могу пропустить голубой цвет через свое тело прямо сейчас».

6. «Я знаю семь цветов радуги. И я знаю, что есть **синий** цвет.

И когда я знаю, что есть синий цвет, я могу его увидеть прямо сейчас. И когда я уже вижу синий цвет, то я могу услышать синий цвет прямо сейчас. И когда я вижу и слышу синий цвет, то я могу почувствовать синий цвет прямо сейчас. И когда я вижу, слышу и чувствую синий цвет, то я могу пропустить синий цвет через свое тело прямо сейчас».

7. «Я знаю семь цветов радуги. И я знаю, что есть **фиолетовый** цвет.

И когда я знаю, что есть фиолетовый цвет, я могу его увидеть прямо сейчас. И когда я уже вижу фиолетовый цвет, то я могу услышать фиолетовый цвет прямо сейчас. И когда я вижу и слышу фиолетовый цвет, то я могу почувствовать фиолетовый цвет прямо сейчас. И когда я вижу, слышу и чувствую фиолетовый цвет, то я могу пропустить фиолетовый цвет через свое тело прямо сейчас».

Возможное дополнение к технике:

«Я знаю семь цветов радуги. И я знаю, что есть **и красный, и оранжевый, и желтый, и зеленый, и голубой, и синий, и фиолетовый** цвета - это все цвета радуги. И я могу увидеть, услышать, почувствовать и пропустить через свое тело всю радугу прямо сейчас».

Уровень самооценности - 50%

%	СОСТОЯНИ Е	ЧЕЛОВЕКА	ЧТО НУЖНО	СДЕЛАТЬ
----------	-----------------------	-----------------	----------------------	----------------

С	внешнее	внутреннее	стратегия	тактика
50%	Напряжение в теле, глаза тусклые. Настроение очень переменчивое. Поведение стереотипное.	Малоресурсное состояние. Энергия блокирована. Делать ничего не хочется.	Вернуть ресурсное состояние любыми возможными способами. (С образами <i>работать сложно.</i>)	Размышление на тему, неприятного изошло в моей жизни. Техника «ШЕСТЬ ШЛЯП МЫШЛЕНИЯ»

С психологической точки зрения данное состояние сознания означает, что произошло нечто неприятное в нашей жизни. И если 50% уровень самооценности остается без нашего внимания и вмешательства, то очень скоро он может упасть еще ниже.

Биоэнергетический потенциал человека (взрослого и ребенка) также стремительно падает с этого уровня. Реализация жизненных планов становится сомнительной, исчезает уверенность в себе.

Что же может нам помочь, вам и вашему ученику, если уровень опустился до 50%?

Иногда бывает достаточно задать себе или другому вопрос:

«Что произошло?»

Иногда этого бывает достаточно, потому что, если удастся получить ответ, то человек получает мгновенный доступ к своим заблокированным потребностям и начинает думать, как их можно реализовать иначе. Такое действие очень быстро ведет к автоматическому подъему самооценности. Но иногда сразу может и не получиться. В этом случае нужно поддержать себя техникой, закрепленной за этим уровнем самооценности, она называется «Шляпы мышления», а затем снова задать себе тот же вопрос.

50% уровень самооценности не только плох, но и хорош одновременно. Непосредственно с него, если осознана причина, можно уже работать со своей проблемой, состоянием и т.п. Это просто психологическая *ватер-линия*, за которую нужно постараться не опускаться.

В учебном процессе есть такие виды деятельности, которые заведомо опускают уровень самооценности ребенка. Например, такое может происходить перед экзаменом, контрольной работой и т.п.. Поэтому, не доводя дело до эмоционального стресса, можно предложить ребятам работу, которая создаст дополнительный эмоциональный ресурс и позволит им легче относиться к ситуации оценки знаний.

Психолого-педагогическая техника «Шляпы мышления»:

а) помогает школьнику прожить негативные эмоции, «застывшие» в психике от страха (следовательно, нейтрализовать их и перевести в позитив);

- б) помогает увидеть ситуацию с различных сторон;
- в) помогает осознать новые возможности, творчески их использовать.

В целом, техника расширяет возможности человека, выравнивая и поднимая его уровень любви и уважения к себе.

Техника «Шесть шляп мышления»

Познакомьтесь с информацией, которую несут цвета шляп.

Красная шляпа - чувства и эмоции, фонтан всевозможных чувств.

Белая шляпа - ощущение себя компьютером, выдающим факты.

Черная шляпа - пессимизм, указание на слабые места, негативизм.

Желтая шляпа - оптимизм, энтузиазм, позитивный взгляд на вещи.

Синяя шляпа - целостный контроль, способность управлять собой.

Зеленая шляпа - поиск новых путей и способов решения проблемы.

(Техника создана на основе книги Эдварда де Боно «Шесть шляп мышления» (Де Боно Э. Шесть шляп мышления. - СПб: Питер Паблишинг, 1997. - 256 с. - (Серия «Тренировка ума»).

<i>Цвет шляпы</i>	<i>Характерные фразы</i>	<i>Образы</i>
Красная шляпа	«Ах! Ох! ...» и т.п. «Я сейчас скажу все, я думаю об этом...»	ВУЛКАН, БУШУЮЩЕЕ МОРЕ, ТОРПЕДА
Белая шляпа	«Факты таковы...» «Известны случаи, да...» «Отставим факции и...»	БЕЛЫЙ СНЕГ, КОМПЬЮТЕР, ГАЙСКИЙ НАБ- ЛЮДАТЕЛЬ
Черная шляпа	«Я так и знал, что его никогда не учается как надо!»	Надпись на заборе: «СОЛНЦЕ-ФОНАРЬ! ЖИЗНЬ-ТЮРЬМА!»
Желтая шляпа	«Надо подумать, что хорошего в том, что изошло?»	СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ, ОТПУСК, ВЕСЕЛЬЕ
Синяя шляпа	«Сначала думаем - о чем делаем!» «Оценим ситуацию».	ДИРИЖЕР БОЛЬШОГО ОРКЕСТРА
Зеленая шляпа	«А если попробовать думать по-другому?» «Как мне это может пригодиться?»	ЗЕЛЕНЫЙ РОСТОК, СТРЕМЯЩИЙСЯ К С В Е Т У

	«Чем эта ситуация лишает меня?»	
--	------------------------------------	--

Подумайте о своей проблеме. А теперь представьте, что вы думаете о ней, поочередно одевая на себя все шесть шляп в предложенном порядке. После пребывания от 1 до 3 минут в каждой из шляп запишите на листке бумаги свои ощущения (или чувства) и мысли. Можно работать устно. Но сначала познакомьтесь с информацией о позициях восприятия.

I - позиция восприятия помогает эмоционально пережить событие. Человек в этом случае находится как бы в центре действия. **II** - позиция восприятия помогает увидеть событие глазами другого человека, а, следовательно, понять его позицию. **III** - это позиция восприятие того, как происходит событие. Это наблюдение без эмоций. **IV** - это воображаемая позиция для того, кто получает информацию о событии («Как если бы...»).

<p>1. Живое чувство (красная шляпа)-I позиция: «Оденьте красную шляпу и живите то, что чувствуете: если боитесь - бойтесь, если возмущаетесь - потревожьтесь, если вы обидитесь - позлитесь...»</p>	<p>4. Обретение ресурса (желтая шляпа)- IV позиция: «Оденьте желтую шляпу и представьте, все хорошо кончилось: вы радуетесь». «Представьте, как радуются ваши друзья или коллеги. Представьте, как они управляют вас...» - II позиция.</p>
<p>2. Дистанцирование (белая шляпа)- позиция: «Оденьте белую шляпу и смотрите на происходящее как бы со стороны».</p>	<p>5. «Оденьте синюю шляпу и подумайте, собственно вы относитесь к событию так же сейчас?»</p>
<p>3. <i>Проживание</i> неудачи (черная шляпа) - IV позиция: «Оденьте черную шляпу и представьте себе, что все самое плохое уже произошло...»</p>	<p>6. Новый взгляд (зеленая шляпа): «Спокойно подышите и подумайте, что можете сделать прямо сейчас?»</p>

Нижняя таблица поможет вам лучше понять смысл проделанных действий.

<p>1. Живое чувство (красная шляпа)- I позиция восприятия Любая информация обрабатывается сначала эмоционально.</p>	<p>4. Обретение ресурса (желтая шляпа)- IV позиция восприятия</p>
<p>2. Дистанцирование (белая шляпа)- позиция восприятия Ослабление эмоционального накала.</p>	<p>5. Обретение целостности (синяя) - +III+IV позиции восприятия</p>
<p>3. <i>Проживание</i> неудачи (черная шляпа)- VI «-» позиция восприятия. Это</p>	<p>6. Новый взгляд появляется только после «оживления» плохого и хорошего (№3 и №4)</p>

но затем, чтобы отпустить от себя й страх. «Прожив» его, от него можно авиться (психодрамма).	обретения целостности через интеграцию. еная шляпа - это обретение нового приятия проблемы, ситуации.
---	---

Уровень самооценности - 70%

%	СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА		ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ	
	<i>внешнее</i>	<i>внутреннее</i>	<i>стратегия</i>	<i>тактика</i>
70 - 100 %	-//- Поведение адекватное. Проблемы решаются. Настроение ровное.	Ресурсное состояние. Достаточно энергии для решения практически любых проблем. -//-	Поддержание армоничного состояния. Четкое осознание своих потребностей. (Возможна <i>работа с</i> <i>образами.</i>)	Техника «ГОРА»

70% уровня самооценности - это тот уровень, на котором взрослый и ребенок чувствуют себя хорошо, защищены, могут относиться с любовью к себе и окружающим. Это уровень еще не совершенный, но достаточный для того, чтобы решать самостоятельно свои проблемы.

В *педагогике* - это уровень, на котором совершенно спокойно можно получать различные знания, реализовывать свои способности, раскрывать таланты. Что же может повысить и без того уже высокий уровень? Четкое осознание своих потребностей. Человек, понимающий свои потребности, может их реализовывать, способен установить приоритетность целей и т.п., то есть является вполне адекватной личностью, к тому же еще и получающей удовольствие от жизни как процесса.

Ниже вам предлагается техника «Гора», которая может помочь в поднятии уровня самооценности с этого уровня. Техника занимает достаточное количество времени, поэтому лучше отрабатывать ее с ребятами в рамках классного часа. Впоследствии она может занимать не более 10 минут от урока. Ее хорошо предлагать перед творческими видами работы: перед написанием сочинения, эссе, перед выступлением на публике, решением задач на олимпиаде и т.п. То есть техника хороша там, где ребенку потребуются нестандартные творческие подходы к выполнению задания. Причем, учащегося необходимо ориентировать на идеальный вариант решения проблемы. Если это сочинение – нужно увидеть на экране мысленного взора, что оно уже написано; если речь идет об участии в олимпиаде – представить себя победителем; необходимо решить какую-то проблему – представить ее удачное разрешение. Например, в кульминационный

момент, когда человек находится на горе, он может увидеть ответ на свой вопрос и т.п.

Техника «ГОРА»

I - расслабление любым возможным способом.

представьте себя возле подножия горы. Что вы видите, слышите, чувствуете, думаете (ВАК/D)? (Далее по тексту аббревиатурой **ВАК/D** обозначаются глаголы: **увидьте, услышьте, почувствуйте, подумайте**).

II-

III- итак, это не простая гора, это волшебная гора: на ней исполняются желания и решаются проблемы, но... для того, чтобы это стало реальностью, нужно сначала подняться в гору. А это может означать опасности и сложности, может быть, вы встретите каких-то чудовищ или, наоборот, каких-то существей, которые станут вам помогать. В горах - все возможно. Поэтому загадайте желание или найдите проблему, которую вы хотели бы разрешить. А может быть, вы хотели бы получить ответ на какой-то вопрос? Или все сразу?

- Если вы готовы, то можно начинать.

IV Задавайте себе при воображаемом подъеме вопросы:

1 - Какая погода? 2 - Какое время года? 3 - Сколько сейчас примерно времени? 4 - Как вы себя чувствуете, какое настроение? 5 - Сколько вам лет (в каком возрасте вы себя ощущаете?) 6 - Как вы одеты: а) пошевелите пальцами, насколько удобна обувь; б) подышите животом, удобна ли одежда в талии; в) удобна ли одежда в плечах? 7 - Что бы вам хотелось сделать сейчас? Сделайте это.

V - удачно ли вы экипированы для похода в горы? Оденьтесь так, чтобы было удобнее. Возьмите с собой волшебные вещи (волшебную палочку, ковер-самолет, шапку-невидимку и т.п.).

VI - для начала внимательно рассмотрите гору снизу. Что вы ВАК/D?

VI - начинайте подъем и внимательно смотрите по сторонам. Что вы ВАК/D? *Детализируйте свои образы (см. IV)*

Может быть, вы что-то ВАК/D не так, как всегда?

VII - сначала вы услышите, а потом увидите **горную речку**, переправьтесь через нее любым возможным для вас способом. Что вы ВАК/D? Искупайтесь в горной реке, почувствуйте, что она дает вам силу для дальнейшего движения. Что вы ВАК/D?

Смотрите по сторонам (какая погода, есть ли солнце?)

VIII - и... вы неожиданно **увидите кого-то**, с кем вы можете поговорить. Возможно, этот кто-то сможет вам указать самый короткий путь наверх. Рассмотрите его или их. Что вы ВАК/D? Расспросите его или их. Поблагодарите и следуйте дальше к вершине.

IX - в этом месте вы можете почувствовать, что вам становится **страшно**. Что вы ВАК/D? Преодолейте свой страх любым *возможным способом* и следуйте дальше к вершине.

Смотрите по сторонам (какая погода, есть ли солнце?)

X- в этом месте вы встретите настоящего дракона. Это страж, он охраняет эту гору. Что вы ВАК/D? Если вам предстоит драться с драконом, то представьте, что у вас есть необходимые вам волшебные вещи. Поговорите с ним, если ваш дракон спокоен. Спросите, почему он пропускает вас к вершине.

Проживите эту встречу с драконом. Что вы ВАК/D? после разговора или битвы с ним?

Смотрите по сторонам (какая погода, есть ли солнце?)

XI - вы приближаетесь к **вершине**. Что вы ВАК/D?

Оглянитесь назад. Что вы ВАК/D? посмотрите вперед. Что вы ВАК/D? Посмотрите налево. Что вы ВАК/D? Посмотрите направо. Что вы ВАК/D? Взгляните в небо над собой. Что вы ВАК/D?

Это может быть день или ночь, может светить солнце или может быть пасмурно. Это может быть очень высокая гора, выше облаков или, напротив, ваша гора получилась небольшой. Это не важно сейчас. Важно то, что вы дошли до вершины.

ПРОЖИВИТЕ состояние вершины прямо сейчас!

Стоя на вершине, вы можете вспомнить о своей проблеме. Как вы относитесь к ней прямо сейчас? Может быть, она уже решилась или у вас появились силы на ее реализацию?

У вас, возможно, был вопрос, на который вы хотели получить ответ. Задайте этот вопрос, стоя на вершине горы и послушайте ответ. Это не важно, откуда придет ответ, просто выслушайте его.

У вас, наверное, было желание, когда вы поднимались на гору, вы можете загадать его прямо сейчас.

А так как гора у нас волшебная, то вы сможете увидеть себя прямо сейчас таким, как если бы ваше желание осуществилось. Что вы ВАК/D? Что с вами происходит не так, как всегда?

Насладитесь тем чувством, которое у вас есть на вершине. Запомните его. Когда вам будет сложно в жизни, вспомните это мгновение. Любым возможным способом возьмите это состояние с собой и начинайте спуск.

Смотрите по сторонам (какая погода, есть ли солнце?)

XII - спускайтесь той же дорогой, что и поднимались или какой-то другой. Что вы ВАК/D? Чем отличается ваше состояние сейчас от того состояния, когда вы поднимались сюда? Как вы это знаете телом? *Детализируйте свои образы.*

Когда вы почувствуете, что спустились вниз, то посмотрите снизу на гору. Что вы ВАК/D? Вы помните, что это была волшебная гора. Поблагодарите ее за тот опыт, который она вам дала любым возможным способом.

Что вы теперь думаете о своих шансах написать сочинение на оценку отлично (выступить на состязаниях по легкой атлетике, занять первое место на олимпиаде по истории и т.п.).

Если вы не полностью удовлетворены результатом, то проделайте данную технику самостоятельно, когда сочтете необходимым.

Перед началом техники и после ее окончания можно сделать стандартный срез уровня самооценки. Обычно уровень поднимается до ста процентов.

Сила данной техники заключается в том, что она переводит сознание человека в состояние «Как если бы...», то есть в сослагательное наклонение, где все возможно:

- творческое состояние переводит школьника в игровое пространство (ему ничего не будет за то, если у него ничего не получится);
- никто не знает, что именно он загадывал, то есть соблюдается анонимность действия;
- часто человек не может в силу ряда причин выразить свои желания (иногда он их даже не осознает), а следование шагам алгоритма освобождает его от этой зажатости;
- когда человек (ребенок или взрослый) концентрируется на своих желаниях (потребностях), то у него не только автоматически повышается уровень самооценки, но и приходит внутренняя сила на решение вопроса.

Уровень самооценки - 100%

%	СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА		ЧТО НУЖНО	СДЕЛАТЬ
	<i>внешнее</i>	<i>внутреннее</i>	<i>стратегия</i>	<i>тактика</i>
100 %	<p>Тело хорошо координировано, глаза яркие. Поведение адекватное.</p> <p>Выбор и реализация наилучших стратегий.</p> <p>Настроение очень хорошее.</p>	<p>Ресурсное состояние.</p> <p>Достаточно энергии для решения своих и чужих проблем.</p> <p>Уверенность в себе.</p> <p>Высокий эмоциональный тон: радость, веселье, энтузиазм, интерес.</p>	<p>Поддержани гармоничного состояния.</p> <p>Анализ и моделирование различных жизненных ситуаций и состояний.</p> <p><i>(Возможна работа с образами.)</i></p>	<p>Техники якорения:</p> <p>«Якорь большого пальца»;</p> <p>«Якорь круга совершенства»;</p> <p>«Якорь свободного дыхания».</p>

Что означают 100% уровня самооценки в реальной жизни? Это состояние, когда решительно все получается. Это состояние творчества, подъема,

влюбленности во весь мир. Хочется делиться собой, хочется искриться без видимых на то причин.

Для кого-то, кто читает сейчас эти строки - такое состояние кажется нормой, он чаще всего именно так и живет. Но есть и те, кому может казаться, что достичь такого практически невозможно.

Только подобное гармоничное состояние души и тела позволяет вести работу по разрешению своих важнейших проблем и моделированию необходимых ситуаций. Внутренняя наполненность (психическая, эмоциональная, жизненная, энергетическая), равная высокому уровню самооценности, позволяет человеку реализовывать свои жизненные программы, назначать новые цели, выбирать неординарные пути решений, буквально творить свою жизнь. Для учащегося ребенка максимальный уровень самооценности означает, что у него реализуются базовые потребности, он не боится оценки и готов к бытийному познанию.

Наличие высокого уровня самооценности позволяет человеку получить доступ к позитивному хранилищу своей памяти, структурировать его, усилить и пользоваться в момент снижения энергетического потенциала, чтобы блокировать эмоциональный стресс.

***Якорение** – это термин НЛП, который означает процесс, посредством которого любой стимул может быть связан с некоторой необходимой реакцией.*

В обычной жизни мы часто встречаемся с проявлениями *позитивных* и *негативных якорей*. Предположим, мы услышали любимую мелодию - и нам стало хорошо. Или мы услышали мелодию, с которой связан не лучший момент нашей жизни – нам стало плохо. Любой запах, пейзаж, звук голоса способны пробудить в нас ответное позитивное чувство, если ассоциативный ряд ведет нас к хорошему, ресурсному воспоминанию. И, напротив, мы можем почувствовать гнев, боль, страх, опустошение, если образы и события ведут нас к негативному воспоминанию.

Стимул запускает реакцию. На уровне 100% самооценности можно смоделировать приятное воспоминание и связать его с каким-то стимулом: нажатием на ноготь большого пальца, представлением ресурсного образа, определенным типом дыхания и т.п.

Существует три вида якорей, доступных человеку: визуальные, аудиальные и кинестетические. Мысль, кстати, тоже может служить якорем. Обычно это мысли, имеющие отношение к формированию позитивной Я – концепции, они усиливают личность человека.

Что можно предложить для применения в классных условиях?

Мы выбрали для работы три техники: «Якорь большого пальца», «Якорь круга совершенства» и «Якорь свободного дыхания». Каждая из техник требует серьезной домашней заготовки. Тренироваться и ставить «якоря» лучше в пространстве классного часа. Впоследствии само применение их на уроке будет занимать 15 – 30 сек. учебного времени. Причем важно сделать оговорку. Постановка ресурсных якорей требует максимального, стопроцентного уровня самооценности, а вот применение якорей возможно уже с уровня в 30%. Это как

раз то состояние, когда мысли и чувства еще не подвластны человеку, а вот физическое тело ему подчиняется.

Психотехника «ЯКОРЬ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА»

Вам сейчас будет нужно вспомнить очень приятные моменты. И каждый раз их нужно воспроизводить в трех модальностях восприятия: **V - визуальной, А - аудиальной, К - кинестетической** (телесной). *Когда вы почувствуете, что созданный вами образ набрал силу, нажмите подушечкой указательного пальца правой руки на ноготь большого пальца той же руки. Повторяйте это после воссоздания каждого образа. Это действие называется **якорь**.*

Вспомните, пожалуйста, красивый пейзаж. Убедитесь в том, что все модальности восприятия (ВАК) вами осознаны. Поставьте **якорь**.

Вспомните приятную для вас мелодию	ВАК/ якорь .
Ощущения, когда вы ложитесь в кровать	ВАК/ якорь .
Вспомните гладь воды	ВАК/ якорь .
Тихий плеск воды	ВАК/ якорь .
Подышите запахом воды	ВАК/ якорь .
Образ места, где вам нравится бывать	ВАК/ якорь .
Звуки, которые там есть	ВАК/ якорь .
Запахи, которые там есть	ВАК/ якорь .

Продолжайте работу далее по предложенной схеме, добавляйте свои примеры и ассоциации.

Ваши любимые духи (одеколон); звук, доставляющий вам удовольствие; вашу любимую одежду; вашу любимую книгу; ваш любимый кинофильм; приятного вам человека и т.п.

Добавлять ассоциаций можно столько, сколько захотите. Это называется «дослаивать» якорь. Нажмете на ноготь и все. В день постановки якоря пользуйтесь им как можно чаще.

При нажатии на ноготь большого пальца вы теперь просто **чувствуете расслабление**.

Якорем, поставленным на ноготь большого пальца, можно предложить ребятам воспользоваться в момент написания контрольной или самостоятельной работы, на ноготь можно нажимать в момент ответа у доски и т.п. То есть это действие можно совершать в любой момент, когда ребенок почувствовал излишнее напряжение. Во время неприятного общения также можно нажимать на ноготь. Якорь будет работать четче, если им пользоваться постоянно.

Психотехника «ЯКОРЬ КРУГА СОВЕРШЕНСТВА»

Психотехника предназначена для индивидуальной работы с собой. Это ваш ресурс, которым вы можете при необходимости воспользоваться. Якорь дает способность двигаться даже в состоянии стресса.

- Представьте себе круг, мысленно нарисовав его на полу. Пусть он будет очень красивый и яркий, может быть разноцветный.

- Каким вы видите его? Как бы он зазвучал, если бы мог? Как вы чувствуете его? Обойдите его по контуру.

- Подумайте о трех состояниях, которые вам бывают очень нужны в моменты сниженного эмоционального фона. (Это может быть жизнерадостность, чувство свободы, ощущение своей красноречивости, спонтанности в поведении или что-то еще...)

- Вспомните, когда в вашей жизни вы уже испытывали первое, названное вами состояние.

- Что вы видите на экране мысленного взора, когда вспоминаете это состояние?

- Что вы слышите в своем внутреннем мире, когда вспоминаете это состояние?

- Что вы чувствуете, когда вам удалось вспомнить это состояние?

- «Наденьте» любым возможным способом это состояние на себя и побудьте в нем.

- А теперь вспомните, когда в вашей жизни вы уже испытывали второе, названное вами состояние (проделайте со вторым состоянием то же, что и с первым; с третьим состоянием поступите аналогичным образом).

- Вы можете усилить все созданные вами якоря, если добавите чувства юмора.

- Вспомните, когда в своей жизни вы были, действительно, остроумны?

- Увеличьте это ощущение в 2 раза любым возможным для вас способом.

- А теперь увеличьте получившееся состояние еще в 4 раза. Вдохните и увеличьте!

- Наше подсознание может все. Увеличьте то, что имеете прямо сейчас в 10 раз и вступайте в свой круг!

- Проживайте в кругу то, что вы чувствуете, насладитесь этим состоянием.

- Когда будете готовы, выйдите из круга.

- Вспомните о каком-то неприятном событии, которое недавно с вами произошло. Что вы ВАК?

- Вернитесь в круг и снова подумайте о своем негативном воспоминании.

- Отметьте произошедшие изменения. Как правило, в кругу ситуация становится менее значимой (V - картинка может стать не такой четкой, удалиться, свернуться в точку; А - звуки могут пропасть совсем или стать более гармоничными; К - телесные реакции в целом могут оцениваться, как приятные).

- Выйдите из круга и снова подумайте о том, что уже произошло.

Если вы не стали легче относиться к своему воспоминанию – нужно снова проделать все пункты алгоритма, то есть проделать работу заново.

- Если легче стало, то переходите к следующему шагу.

- Теперь подумайте о том, что через несколько дней вам предстоит не очень приятное общение (ситуация). Что вы чувствуете?

• Вернитесь в круг и посмотрите на то, что вам предстоит сделать из круга. Что вы чувствуете, находясь в круге? Обычно, будущее событие начинает представляться менее значимым.

• Выйдите из круга и подумайте снова о неприятном моменте. Как вы теперь к нему относитесь? Что чувствуете?

Если вы не стали легче относиться к еще не произошедшему событию – нужно снова все повторить.

• Этот волшебный круг вы можете взять с собой. Некоторые кладут его в карман, можно носить его как обруч на талии или как-то еще. Важно, чтобы вам было удобно его доставать, когда он вам понадобится для более эффективного общения или для улучшения самочувствия, или для чего-то еще. Картинка просто «надевается» на себя в минуты опасности, неприятности, раздражения и т.п. и приносит состояние гармонии.

Помните, что якорь помогает вам создавать состояние совершенства.

Работу по постановке якоря с ребятами можно проводить только в индивидуальном режиме. Это могут быть или ослабленные дети, или отстающие в учебе, или просто желающие.

Психотехника «ЯКОРЬ СВОБОДНОГО ДЫХАНИЯ»

1. Расслабьтесь любым возможным способом (техника дыхания «Волна», техника «Ключ», что-то еще).

2. Вспомните время, когда вам было хорошо и спокойно. Выберите один сюжет из мелькающих на внутреннем экране образов.

3. Детализируйте то, что видите, слышите и чувствуете. Побудьте какое-то время в этом состоянии.

4. Оставаясь в процессе воспоминания, зафиксируйте внимание на процессе своего дыхания. Как вы там дышите в своем образе - воспоминании?

5. Продолжайте смотреть на экран мысленного взора. И дышите столько, сколько нужно, чтобы запомнить, как именно вы дышите, когда детализируете свое воспоминание.

Отныне воспоминание об этом сюжете вашей жизни будет автоматически вызывать такое же дыхание. И наоборот, если вы отдельно смоделируете это дыхание, то будете переходить в состояние, характерное для вашего ресурсного воспоминания.

Обычно при воспоминании о приятных событиях нашей жизни у нас появляется свободное дыхание. А теперь необходимо провести к экспертизе сделанной работы.

6. Вспомните какое-то недавнее событие, которое оставило неприятный осадок. При этом постарайтесь, чтобы по шкале от 1 до 10 баллов напряженности ваше воспоминание не превышало 5 – 7 баллов.

7. Что вы видите, слышите, чувствуете по поводу происшедшего?

8. А теперь подышите своим «свободным дыханием» 1 – 2 минуты.
9. Снова подумайте о том, что произошло.
10. Отметьте, что изменилось?

Напоминаем, что если работа проведена правильно, то картинка удаляется, стирается, свертывается; звуковой ряд меняется на гармоничный; тело начинает чувствовать защищенность и расслабленность. Это стандартное изменение означает, что негативный эмоциональный фон ослаб, и разрушительная для психики ситуация нейтрализована.

Обычно, когда человеку удается самостоятельно разрядить внутреннее напряжение, у него *вырастает чувство уверенности в своих силах*, появляются новые точки зрения по поводу происшедшего, обретаются новые стратегии в мышлении и поведении.

Если явного облегчения нет, то вы уже знаете о том, что всю работу нужно проделать снова, т.е. повторить алгоритм постановки кинестетического (телесного) якоря.

10. Аналогичную работу проделайте с каким-то сюжетом из будущего. У нас часто бывают опасения относительно того, что еще не произошло. Процедура та же.

Представьте то, чего вы опасаетесь в будущем. Побудьте в этом состоянии. Что вы видите, слышите, чувствуете?

11. Начинайте дышать известным вам способом: моделируйте свое «свободное дыхание».

12. Проверьте, что стало с картинкой вашего опасения, со звуком в картинке, а также с телесными реакциями.

Если через небольшой промежуток времени (0,5 – 1 мин.) вы не почувствуете облегчения, значит придется ставить якорь дыхания заново. Но возможно, придется дождаться для начала более ресурсного состояния сознания.

Непосредственно во время урока, если учитель чувствует, что эмоциональная обстановка в классе не подходит для эффективного обучения, он может предложить учащимся воссоздать ресурсное состояние сознания через воздействие на стимул: нажать на ноготь, вспомнить состояние в кругу совершенства или начать дышать свободно. Но это все возможно, если ребята обучены данным методам работы.

III этап работы с мини-технологией по поднятию уровня самооценности заключается в повторной диагностике своего актуального состояния сознания. Если уровень в сосуде самооценности поднялся, а настроение изменилось к лучшему, то работу можно считать законченной.

На этом этапе можно применить тесты для проверки силы. Гибкости и устойчивости.

В конце параграфа напомним, что мини-технология по поднятию уровня самооценности работает в том случае, если мы для улучшения своего состояния и состояния своих воспитанников выбираем технику, закрепленную за тем

уровнем, который диагностировался. Техники, закрепленные за высокими уровнями самооценности, не работают, когда любви и уважения к себе у личности бывает не достаточно.

Давайте попробуем обобщить информацию по самооценности:

- * самооценность - это любовь и уважение к себе;
- * только любя и уважая себя - можно любить и уважать других;
- * уровень самооценности можно измерять (техника «Сосуд самооценности»);
- * от уровня самооценности зависит восприятие личностью своего внутреннего и внешнего мира;
- * уровень самооценности может быть актуальным (ситуативным) и базовым (данным значимыми людьми);
- * самооценность может считаться синонимом «психической энергии» личности;
- * если уровень самооценности равен 0% - то можно говорить о том, что жизненные потенциалы у человека практически отсутствуют;
- * 30% самооценности могут означать «замерзание в стрессе», когда человек видит только свою собственную проблему, жизнь внутри него практически не течет;
- * 50% самооценности открывает собой уровень неадекватности мышления, восприятия и как следствие - поведения (нахождение нашего сознания на уровнях ниже 50% означает, что наше поведение становится стереотипным, то есть не естественным);
- * 70% самооценности - уровень, с которого начинается интерес к себе, другим людям, жизни;
- * 100% самооценности - это уровень человека - творца своей жизни;
- * находясь на низких уровнях самооценности (0 - 50%) бесполезно выполнять техники, закрепленные за высокими уровнями (70 - 100%), они не будут работать;
- * для удержания сознания на высоких уровнях самооценности можно проделывать те техники, которые закреплены за этими уровнями, а также все остальные (то есть закрепленные за низкими уровнями);
- * если у школьника низкий уровень самооценности можно говорить о наличии эмоционального стресса;
- * эмоциональный стресс блокирует познавательные процессы и тормозит любую интеллектуальную деятельность.

Познакомьтесь с таблицей, обобщающей весь материал.

РАБОТА ПО ПОДНЯТИЮ УРОВНЯ САМОЦЕННОСТИ

%	СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА		ЧТО НУЖНО	СДЕЛАТЬ
	<i>внешнее</i>	<i>внутреннее</i>	<i>стратегия</i>	<i>тактика</i>
100%	Тело хорошо ординировано, глаза	Ресурсное состояние.	Поддержание моничного состояния.	Техники якорения:

	<p>оркие. Поведение адекватное.</p> <p>Выбор и реализация наилучших стратегий.</p> <p>Настроение очень хорошее.</p>	<p>Достаточно энергии для решения своих и чужих проблем.</p> <p>Уверенность в себе.</p> <p>Высокий эмоциональный тон.</p>	<p>Анализ и моделирование личных жизненных ситуаций и состояний.</p> <p><i>(Возможна работа с образами.)</i></p>	<p>«Якорь большого пальца»;</p> <p>«Якорь круга совершенства»;</p> <p>«Якорь свободного дыхания».</p>
70 %	<p>-//-</p> <p>Поведение адекватное.</p> <p>Проблемы решаются.</p> <p>Настроение ровное.</p>	<p>Ресурсное состояние.</p> <p>Достаточно энергии для решения практически любых проблем.</p>	<p>Поддержание моничного состояния.</p> <p>Четкое осознание своих потребностей.</p> <p><i>(Возможна работа с образами.)</i></p>	<p>Техника «ГОРА»</p>
50 %	<p>Напряжение в теле, глаза тусклые.</p> <p>Настроение очень переменчивое.</p> <p>Поведение неадекватное (стереотипное).</p>	<p>Мало ресурсное состояние.</p> <p>Энергия заблокирована.</p> <p>Делать ничего не хочется.</p>	<p>Вернуть ресурсное состояние любыми возможными способами.</p> <p><i>(С образами работать сложно.)</i></p>	<p>Размышление на то, что неприятного произошло в моей жизни.</p> <p>Техника «ШЕСТЬ ЯП МЫШЛЕНИЯ»</p>
30 %	<p>Тело плохо координировано.</p> <p>Сильное напряжение (или излишняя расслабленность).</p> <p>Поведение неадекватное.</p>	<p>Нересурсное состояние.</p> <p>Неверие в себя.</p> <p>Пониженный эмоциональный тон.</p> <p>Энергия только для выживания.</p>	<p>Максимально делать себе что-то приятное с помощью реализации своих чувственных потребностей.</p> <p><i>(С образами работать сложно.)</i></p>	<p>Хобби. Любимые вещи. Любимая музыка.</p> <p>Техника «РАДУГА»</p>
0 %	<p>Тело не координированно</p> <p>Опущенные плечи, глаза потухшие.</p> <p>Поведение неадекватное.</p>	<p>Отсутствие ресурса.</p> <p>Нехватка энергии.</p> <p>Неверие в себя.</p> <p>Низкий эмоциональный тон: апатия.</p>	<p>Глубокий отдых.</p> <p><i>(С образами работать крайне сложно. Нужна посторонняя помощь.)</i></p>	<p>Прогулка. Водные процедуры. Принятие ванн. Ароматерапия. Сауна.</p>

После знакомства с материалом по самооценности у вас может возникнуть законный вопрос, что разве только с помощью представленных психотехник можно повышать свой уровень любви к себе. Конечно, можно. Но процесс познания себя не исчерпывается знакомством с психотехниками, просто они могут значительно ускорить процессы внутреннего развития, поэтому их можно применять, если вы считаете это нужным для себя.

Технология здоровьесбережения школьников в процессе учебной деятельности опирается в своей основе на метод визуализации. Этот метод можно

применять только в том случае, если уровень самооценности большинства учеников в классе равен или больше 50%. В этом случае эмоции и мысли человека ему подконтрольны. Если уровень меньше пятидесяти процентов, то мыслительный процесс становится крайне затруднительным, негативные эмоции захлестывают. Возвращение достаточного уровня психической энергии может быть осуществлено только постепенно, с учетом возможностей психики на каждом уровне самооценности.

Зачем нам нужно знание о самооценности? Если отвечать очень коротко, то примерно получается следующее:

- владея информацией по самооценности, мы можем самостоятельно оценить свое состояние, настроение;
- подобное притягивает подобное - ***меняемся мы - меняется все вокруг нас.***

Владея способами диагностики и поднятия уровня самооценности - ***мы можем формировать события своей жизни.***

Если вы работаете в школе, детском саду, доме творчества или другом детском учреждении, вы можете использовать изученную информацию в двух направлениях.

Во-первых, для поддержания своего собственного уровня на высоте. Уважаемые коллеги, для тех, кто работает с другими людьми, только два уровня являются профессионально возможными 70% и 100% самооценности. В этом случае вы можете делиться знаниями, энергией, любовью. Со всех остальных уровней вы будете отдавать последние силы (физические, психические, духовные), что неминуемо приведет к опустошению и профессиональному выгоранию. Давать можно только то, что есть у нас самих. Помните строчки из Омара Хайама: «Из кувшина можно вылить только то, что было в нем»?

Мы не затрагивали специально вопросов эффективности взаимодействия между людьми, но нужно признаться, что уровень самооценности здесь играет наиважнейшую роль. Дело в том, что окружающие нас люди на подсознательном уровне считывают с нас уровень наших возможностей - уровень нашей самооценности. Это проявляется в невербальном поведении: как смотрим, как говорим, как двигаемся и т.п. (поэтому в таблицах специально сделан акцент на внешний вид человека, это узнаваемые черты). Исходя из того, что «считано» с нас, люди начинают себя вести соответствующим образом. Часто начинают нас «зеркалить», особенно это касается детской, подростковой и юношеской аудитории. Если у учителя сегодня что-то не так, дети это всегда заметят и по-своему отреагируют.

И еще один педагогический аспект. При наличии небольшого количества психической энергии обучающая информация для школьников, воспитанников не может быть передана в целостности и сохранности. Дело в том, что малое количество психического ресурса («бензина») не позволяет педагогу быть понятым: его образы расплывчаты, речь формальна, часто нарушается логика построения материала и т.п.

Во-вторых, вы можете использовать полученные знания для создания условий развития самооценности личности своих воспитанников. Любовь и

уважение к своей личности является первым шагом к принятию других людей, к реализации своих духовных и творческих потенциалов. Пребывание сознания на высоких уровнях самооценности способствует выработке определенного мировоззрения - *оптимистического*. К сожалению, бывает и другой опыт: частые провалы на низкие уровни самооценности закрепляют пессимистический взгляд на жизнь. Вы можете стать для своих воспитанников теми значимыми людьми, воспоминания о которых будут расправлять им крылья.

ИНФОРМАЦИЯ И СПОСОБЫ РАБОТЫ С ИНФОРМАЦИОННЫМ СТРЕССОМ

Стресс	Задачи	Стратегия	Тактика
<p>Информационный: нормальное течение познавательных процессов (внимание, восприятие, память, мышление, воображение; речь, воля) затруднено.</p>	<p>Знакомство с задачами снятия информационного стресса</p>	<p>Обучение активным стратегиям обучения и развития: - развитие левого полушария головного мозга.</p>	<p>Психолого-педагогические техники для профилактики информационного стресса:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Рисунок», • «Таблица», • «Визуализация стресса», • «Уровни стрессоустойчивости». •

Традиционно школа уделяет большое внимание теме конфликта между учителем и учеником – в школьной конфликтологии этот вид конфликта является базовым. У него много аспектов: ролевое поведение учителя и ученика, вертикальное взаимодействие, проблема субъективности оценки и т.п. Конфликтное взаимодействие учителя и ученика часто напрямую связано именно с этими аспектами. Однако нужно признать, что до подобных крайностей во взаимодействии с учителем доходят единицы ребят. Большинство же, как правило, не высказывают своего недовольства обучением. Но это не означает, что они чувствуют себя хорошо. Напротив, в потенциальной форме противоречие присутствует в них, и оно всегда готово перейти в кинетическую форму, то есть в реальный конфликт – это, во-первых. А во-вторых, если не происходит открытого конфликтного взаимодействия, весь удар принимает на себя психосоматика ребенка. Отсюда такой большой процент различных заболеваний у выпускников.

Почему это происходит? Откуда у ребенка подобный негатив? Ведь есть учителя и предметы, которые нравятся. В чем здесь секрет?

Проблема нам видится в *самом процессе передачи информации от учителя к ученику*. Перегрузка, непонимание, раздражение не возникают у учащегося сами по себе, они являются следствием нарушения законов переработки информации. Традиционная школа неинтеллектуальна, опора в ней в основном делается только на память, а такие *познавательные процессы*, как *внимание, восприятие, воображение, мышление* остаются без внимания. Но это нонсенс. Процесс

познания не может осуществляться без них. Поэтому то в моменты ввода, переработки и хранения информации происходит сбой – **дидактический конфликт**. Иначе, о дидактическом конфликте можно сказать следующее: *он возникает между количеством и качеством поступающей информации и психофизическими возможностями ученика*. Такое положение вещей напрямую ведет к **информационному стрессу**.

Представьте себе образ обычных песочных часов. На экране мысленного взора вы можете видеть, как песок беспрепятственно течет вниз. Наверное, так можно было бы представить идеальный вариант ввода информации. Но на самом деле все обстоит значительно сложнее. Представьте себе, что в емкость часов попал не кварцевый песок, а обычный: с камушками. В этом случае через какое-то время произойдет завал в самом узком месте. Вот этот вариант более всего приближен к действительности. Если представить, что подобный «завал» произошел в человеческом мозге, то это приведет к созданию внутреннего напряжения, которое будет проявлять себя на двух планах.

Первый план **психологический**: выражается в потере интереса, что приводит к чувству скуки или раздражения; может возникнуть чувство беспомощности; могут также придти мысли о своей несостоятельности, неспособности и т.п. – все вместе ведет к резкому снижению интеллектуального и творческого потенциала личности.

Второй план **физиологический**: может проявляться в головокружении, легкой тошноте, зевоте, поверхностном («собачьем») дыхании, блуждающим болям в теле и т.п.

Из каких же нарушений ввода информации складывается подобный «завал»?

1. Одним из важнейших нарушений является **отсутствие рефлексии** и игнорирование последовательности обработки поступающей информации. У человека два отдела мозга. И информация сначала поступает в так называемый *эмоциональный отдел мозга*. Здесь она оценивается на предмет «нравится – не нравится». И только после этой процедуры информация может продвигаться в *интеллектуальный отдел мозга*. В интеллектуальном отделе у информации есть шанс удержаться только в том случае, если человек успел ответить себе на вопрос: «Что я с этой информацией буду делать? Зачем она мне?»

Нужно ли говорить о том, что в обычной школьной практике опускается отношение учащегося к содержанию знания. А это напрямую ведет к тому, что получаемое знание не сможет быть осмысленно и применено, а, следовательно, оно будет отторгнуто.

Практическая психология и психопедагогика выходят из этой ситуации с помощью метода саморефлексии. Примерно каждые пятнадцать минут учебного занятия учащимся предлагается применить алгоритм, который активизирует последовательно эмоциональный, а затем и интеллектуальный отделы мозга.

Алгоритм метода саморефлексии:

- Что мне нравится – не нравится в получаемой информации?
(С чем я согласен – не согласен?)
- ПОЧЕМУ?
- Что я с данной информацией могу делать?
(Где она мне может пригодиться?)

Ответ на вопрос «Почему?» позволяет осмыслить, и, следовательно, снять внутреннее раздражение, если оно возникло (эмоция, нашедшая словесное выражение уже не опасна). Если не было раздражения, а напротив, было приятно что-то узнать, то момент осмысления позволяет почувствовать себя мудрее, способнее, что ведет к дополнительному поднятию внутренних психических и физиологических ресурсов учащих.

Если продолжить аналогию с песочными часами, то можно предположить, что верхняя часть часов - это эмоциональный отдел мозга, а нижняя часть - интеллектуальный. Узкое место может быть успешно пройдено с помощью ответа на вопрос: «Почему?»

Опасным в школьной практике на предметах гуманитарного цикла бывает вопрос: «Что вы думаете?» вместо вопроса: «Что вы чувствуете?», ведь думать человек начинает после того, как удалось что-то прочувствовать. Времени на самостоятельную рефлекссию может не хватить. Ребенок еще переживает события какого-то рассказа, весь в чувстве. И если ему предложить «подумать», то ему неизбежно придется дистанцироваться от чувства, чтобы включить аналитическую операцию. Это кончается тем, что *неотрефлексированное* (непрожитое) *чувство переходит просто в область напряжения*. Сама информация отторгается, так как с ней не была осуществлена идентификация, то есть образы героев не были примерены на себя, не было сочувствия им в достаточном объеме, не было момента *со-переживания*. А значит можно говорить о том, что информация осталась непрожитой. Если это так, то психологический и физиологический план будут наглядно представлены уже на следующем уроке: ребята придут на него скучными и уставшими или раздраженными. Последствия информационного стресса налицо.

2. Современная школа активно поднимает на щит гендерную политику. И это не случайно. На протяжении сотен лет женское и мужское обучение совершалось отдельно, и только в двадцатом веке эта грань была стерта. Однако никто не отменял наличия **особенностей женского и мужского восприятия.**

Напомним, например, такие известные факты. Мужчина воспринимает информацию с акцентом на вопрос «**ЧТО**» именно дается, то есть он сразу оценивает ее по содержательной части. Женщина воспринимает информацию через вопрос «**КАК**» именно она дается, то есть оценивает больше невербальные проявления преподавателя. В среднем на внутреннюю оценку поступившей

информации у женщины уходят сутки. А это значит, что ее интеллектуальный отдел мозга не сразу получает некоторую квинтесенцию учебного материала, так как много времени уходит на эмоциональное осмысление качества информации. У мужчин же информация обрабатывается в течение примерно восемнадцати секунд.

Такой разный темп переработки информации не может не сказываться на вводе, переработке, хранении и презентации усвоенных знаний мужчиной и женщиной.

В том и другом способе есть и плюсы и минусы. Конечно, замечательно, что мужчины так быстро думают, но подобная скорость может приводить к тому, что в первые несколько секунд лекции, урока и т.п. мужчина (мальчик) может решить, что ему данная тема не интересна и переключиться на что-то свое. Между тем, он мог не верно оценить степень значимости для себя учебного материала. Поэтому очень важно в дидактическом плане проводить мотивацию сразу и очень емко. С этой целью важно в начале занятия коротко и четко сказать, чем именно класс будет заниматься на уроке.

Женщины (девочки) более лояльны к структуре урока, но им нужно помогать быстрее отрефлексировать эмоциональный ряд информации.

В целях активизации и поддержания мужского и женского типа восприятия при смешанном обучении можно использовать *тренинговые формы работы*. Они включают в себя моменты рефлексии, которые помогут женщине быстрее справиться с переходом от эмоционального осмысления к логическому и, напротив, помогут мужчине акцентировать внимание на личностном отношении к информации, что поможет ему поддерживать самомотивацию.

При обычной урочной системе нужно помнить, что мальчика на уроке можно спрашивать сразу после объяснения темы, а девочку лучше на следующий день.

3. Отечественная школа работает без образа. Что это значит? Это значит, что в процессе обучения учитель обращается практически исключительно к левому аналитическому полушарию ребенка. Правое, как правило, остается не задействованным, а ведь именно оно работает над синтезом полученной информации. Обычно мы словами описываем суть какого - либо нового понятия. Из словесной мозаики ученик должен самостоятельно сложить целостную картину, но часто ему это оказывается не по плечу, ведь его образное мышление никто специально не поддерживает и не развивает. В этом видится серьезное противоречие – ведь человек мыслит образами: визуальными, аудиальными, кинестетическими. Получается, что, не придавая специально изучаемому материалу какую-либо форму, мы затрудняем процесс мышления у школьников.

Между тем, когда мы что-то изучаем, то это превращается в некоторый объект. А у объекта всегда присутствуют какие-либо параметры: величина, цвет, вес, фактура и т.п. Изучаемый объект может находиться во внешнем мире:

предмет, таблица, музыка и т.п. Изучаемый объект может находиться во внутреннем мире: на экране мысленного взора ребенок может, предположим, наблюдать какие-то картины. Но очень сложно изучать то, что никак не представлено (например, “причины войны”).

Сложности возникают и при слишком большой доле обобщения. Так суть многих математических символов может ускользать от учащихся, нужна дополнительная развертка, промежуточные образы (графики, проявление математического закона в реальном мире и т.п.).

Традиционной наглядностью в классе невозможно покрыть потребность человека в осмыслении понятийного ряда, необходимого для изучения. Нужны дополнительные методы и приемы.

Если какое-то учебное понятие (термин) не освоено учащимся достаточно хорошо, то на экране внутреннего мира он ничего не увидит, а это значит, что он не сможет воспользоваться понятием.

Это просто проверяется и во внешнем мире. Попросите вашего учащегося нарисовать **суть понятия**. Если это окажется невозможным, значит нужно снова начинать с объяснения. Так, например, если слово «кульминация» (применительно к сюжету литературного произведения) не будет ассоциироваться у учащегося с точкой наивысшего подъема, которую он сможет изобразить графически, то в этом случае данный литературоведческий термин не будет означать для него ничего. И если нужно будет выполнить какое-то учебное задание, по определению в сюжете той же кульминации, то, скорее всего ребенок не справится. А вот реальное раздражение у него, скорее всего, возникнет.

Напротив, если понятие осознано учащимся, он может вспомнить графическое изображение на доске – *визуальный* ряд, музыкальный фрагмент наивысшего накала страстей – *аудиальный* ряд, внутреннее ощущение подъема над чем-то второстепенным – *кинестетический* ряд (телесный), то в этом случае у него есть шанс найти кульминацию в сюжете художественного произведения.

4. Очень плотно к теме отсутствия образа изучаемого материала примыкает тема **новых** или просто **непонятных слов**, используемых на уроке преподавателем.

Повторюсь. Итак, если человек мыслит образами, то понятно, что в момент объяснения на экране его внутреннего взора мелькают какие-то сюжеты. Но как только дело доходит до незнакомого слова или непонятого ранее термина, то, образно говоря, на экране начинают идти помехи. А сознание человека погружается в *транс*. Что это значит? Это значит, что после того, как происходит столкновение с непонятным словом в письменном или устном виде несколько секунд человек вообще ничего не понимает: сознание останавливается.

Представьте себе, что в начале страницы вам встретилось не очень понятное слово. По инерции вы продолжите читать и прочитаете еще примерно половину

страницы. Но, если спросить вас, о чем там было написано, как правило, на этот вопрос ответить сложно. Такое впечатление, что вы никогда ничего и не читали.

Представьте себе, например, что такое «абракадабра» прямо сейчас («коучинг», «портфолио» и т.п.). Подобные слова, со значением которых еще нужно разбираться, встречаются нам повсеместно. На любом уроке ребенок может слышать десятки таких слов.

Как помочь ребенку в таких ситуациях? Кстати о том, что ребенок столкнулся с непонятными словами, мы узнаем по его состоянию и поведению (психологический и физиологический аспекты): ему станет не интересно, он начнет крутиться или что-то еще. Если мы видим заскучавшую аудиторию, состоящую из взрослых людей – значит, прозвучало много непонятных слов. Правило здесь одно – нужно возвращаться к тому месту в информационном блоке, которое было понятно, туда, где было интересно.

Если работа идет с термином, понимание которого необходимо в дальнейшем, конечно, необходимо добиваться его стопроцентного понимания. Если это возможно, то провести этимологический анализ слова и т.п. Можно помочь учащимся рисунками, иллюстрирующими суть термина.

5. Специалисты в области НЛП (нейролингвистического программирования), говоря об обучении, обычно делают акцент на **отсутствии понимания между визуалами, аудиалами и кинестетиками.**

Визуал – это человек, который лучше понимает и запоминает информацию зрительную. Это про них говорят: «Лучше один раз увидеть, чем десять раз услышать». Для визуала будет очень важным, чтобы вещи лежали на своих местах, чтобы одежда была красивой (о ее удобстве, скорее всего, он не задумается). Это именно ему будет необходимо понимать все ли он может охватить взглядом в материале учебных таблиц.

Аудиал – это тот человек, которому очень важно слышать информацию. Он крайне чувствителен к различным модуляциям голоса, к темпу и тембру. Это он верит или не верит на «на слово». К вещам, лежащим или не лежащим на своих местах аудиал может относиться равнодушно, ему может быть без разницы, что носить, но попробуйте повисить на него голос или скажите что-то с фальшью в голосе – и ваш авторитет разрушен.

Кинестетик – это человек, который акцентирует свое внимание на телесных проявлениях. Ему важно, чтобы все было удобно, при этом он мало обращает внимание на то, что для создания своего комфорта, он перевернул буквально весь дом. Ему важно, что на нем надето, сидит ли он в классе возле батареи или ему холодно. Если ему холодно, что-то жмет или он хочет есть – обучение практически не возможно. Вы, конечно уже поняли, что именно кинестетики испытывают наибольшие сложности в процессе обучения.

Современная школа рассчитана в основном на аудиалов, ведь учебная информация в основном проговаривается в классе (хотя по психологическим данным только 20% людей имеют аудиальный тип восприятия; 20% кинестетиков и 60% визуалов). Учащиеся - визуалы тоже имеют шанс учиться хорошо: существуют таблицы, текст учебника и т.п., но все это, практически не подходит

кинестетику: он может получить информацию только в том случае, если она окажется усвоенной всем его телом. Для подобного варианта осознания обычный урок не годится, нужны тренинги и игры как формы работы.

Различия между визуалами, аудиалами и кинестиками наблюдаются не только в способах приема и хранения информации, но в способах ее предъявления. Это выражается в том, что они пользуются разным языком.

В самом деле, там, где визуал скажет: «**Я вижу**», аудиал скажет: «**Я слышу**», кинестетик скажет: «**Я чувствую**». Это все индивидуальный опыт, по-разному описывающий мир. Язык отличается, и можно друг друга совсем не понимать. Вернее нам может казаться, что мы понимаем другого человека – представителя иного типа восприятия. На самом деле мы можем быть далеки от истины.

Не сложно предположить, что доля непонимания между учителем и учеником возникает именно на этой почве. Поэтому учителю очень важно развивать все имеющиеся у него системы восприятия и использовать как метод - **метод проговаривания учебной информации на всех возможных языках**, на языке визуала, аудиала и кинестетика.

На наш взгляд важно овладеть определенными навыками:

- понять, к какому типу восприятия и презентации хранящейся информации относимся мы сами и наши ученики;
- научиться говорить на языках визуалов, аудиалов и кинестетиков;
- освоить взаимный перевод информации с одного языка на другой;
- овладеть языком, понятным людям, обладающим разными типами восприятия, то есть говорить доступно для всех сразу.¹

Предложенная вашему вниманию таблица может наглядно продемонстрировать степень отличия реальности людей с разным типом восприятия.

6. Не принимает на вооружение отечественная школа и **теорию ведущей деятельности человека**, хотя она могла бы снять часть противоречий.

Так, например, из теории следует, что чистое *учение* как вид деятельности заканчивается в начальной школе. И сложно в среднем звене ожидать, что ребята с удовольствием будут учиться, ведь у них сменилась ведущая деятельность – теперь им нужно просто *общаться*.

Дело осложняется тем, что свойственное начальной школе ретроспективное обучение становится в принципе не возможно, ведь механическая память у ребенка примерно к десяти годам сильно ослабевает, уступая место ассоциативной памяти. Следовательно, ребенку на уроке становится нужно дополнительное время на обдумывание информации, а это означает, что мы снова говорим о рефлексии, вернее об ее отсутствии.

¹ За разъяснением вы можете обратиться к книгам Майкла Гриндера «Исправление школьного конвейера» и Линда Ллойда «НЛП и ускоренное обучение» (М. Гриндер, Л. Ллойд НЛП в педагогике. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2001. – 320 с.)

Взаимный перевод языка модальностей

Неопределенные	Визуальные	Аудиальные	Кинестетические
Установка	Перспектива, точка зрения	Комментарий, мнение	Направленность, уклон, стойка
Обдумать	Осветить	Обговорить	Прочувствовать
Проявить настойчивость	Высматривать, выслеживать	Выслушивать, подслушивать	Добиваться, протворствовать, держаться
Продемонстрировать	Показать	Объяснить	Раскидать, вытащить, рассортировать
Испускать что-либо	Сиять, лучиться, искриться	Звучать, резонировать	Дрожать, вибрировать
Отсутствовать	Быть пустым	Быть оглушенным, безмолвным	Онеметь, замереть
Обычный	Тусклый	Однозвучный, приглушенный	Вялый, дряблый, безвкусный
Заметный, привлекающий внимание	Яркий, показной, цветистый, бросающийся в глаза	Громкий, оглушительный	Прилипчивый, острый, поразительный
Быть внимательным	Присматриваться, приглядываться	Прислушиваться	Беспокоиться, волноваться
Игнорировать	Упускать из виду	Не слышать	Не почувствовать, пропустить
Сделать заметным, привлекательным	Выставить на вид, проявить	Провозгласить, оглашать	Выдвигать вперед, выставлять
Воспроизвести, повторить	Сделать обзор, посмотреть, обозреть	Обговорить, проговорить	Пройтись по, прогнать
Замечать	Осматривать	Вслушиваться	Вчувствоваться
Изложить	Показать	Рассказать	Провести
Придумать	Вообразить	Припомнить звучание	Ухватить, охватить
Напомнить о чем-либо	Выглядеть знакомым	Согласовываться с чем-либо, быть созвучным	Состыковываться, соприкасаться
Привлечь внимание к чему-либо	Указать	Намекнуть	Коснуться
Лишенный ощущений	Слепой	Глухой	Бесчувственный

Вопрос достаточно легко может быть разрешен, если в основной школе предоставить учащимся возможность общаться не только с учителем, но в первую очередь друг с другом. Это возраст, задачей которого является осуществление идентификации: осознания себя через сравнение с другими людьми. Фактически речь здесь может идти об обучении в малых группах.

Старшая школа имеет свою ведущую деятельность – здесь снова становится приоритетным обучение, но на *фоне профессиональной деятельности*. Традиционно хорошие специалисты получались из тех людей, которые в этом синтетическом возрасте начинали учиться мастерству, ремеслу (ходили «в люди»).

Обычно этот важный возраст наши школьники проводят за школьной партой, чем серьезно ограничивают свои возможности. В последние несколько лет школой предпринята попытка профильного обучения, но здесь еще много работы.

Профильное обучение на сегодняшний день столкнулось с еще более усугубившейся проблемой здоровьесбережения: слишком большую цену приходится платить учащимся и учителям, вступившим в эксперимент.

Глубина изучаемых предметов и интенсивность ее освоения требуют пересмотра методов и приемов обучения. И в первую очередь речь идет о том, что необходимо отказываться от ретроспективного метода обучения. Познание профессии и себя в профессии возможно только на фоне развитой самомотивации. А она в свою очередь может оформиться у личности только в том случае, если предыдущая ведущая деятельность не была блокирована: все развивалось и поддерживалось в свой срок грамотными методами обучения и воспитания, то есть не входящими в противоречие с возможностями психики человека.

7. Известно, что успешность обучения тесно связана с эмоциональным фоном, на котором она происходит. Редко, кто из людей способен осуществлять интеллектуальную деятельность в не комфортных эмоциональных условиях. Здесь все вроде бы понятно. Но редко, кто из учителей осознает, что **интеллектуальная деятельность** сама по себе крайне **энергозатратна**.

Для примера можно вспомнить, что сильная физическая усталость уходит из организма человека примерно через три дня, в то же время отдых от интеллектуального труда займет не менее двух - трех недель. Следовательно, в процессе обучения необходимо создавать ситуации для подъема психологического и физиологического ресурса организма. И, если физиологический ресурс хоть как-то восполняется через физкультминутку, перемену, специально организованные игры, то психологический ресурс практически никак не возобновляется. Между тем на сегодняшний день существует достаточно методов, которые можно использовать непосредственно на уроке. Воздействие на психику ребенка с целью создания высокого эмоционального фона (энтузиазма, веселья, интереса) можно осуществлять через работу с **дыханием, телом** и непосредственно **сознанием**. Речь идет о методах, которые рассматривались нами в предыдущих параграфах («гимнастика мозга», способы работы с эмоциями). А в последние несколько лет в нашей и переводной литературе стали появляться книги с пометкой «НЛП в образовании». В этой литературе мы встречаемся с методами и приемами нейролингвистического программирования, встроенными в учебный процесс. Это методы, нацеленные на поддержание высокого эмоционального тона на уроке для более качественного запоминания информации и воспроизведения ее. Методы в целом направлены на

более эффективные стратегии обучения. Сам учебный предмет, как правило, находится в нейтральном положении относительно психотерапевтических приемов, используемых на уроке. Будь то математика или русский язык, приемы могут оставаться теми же. Фактура изучаемого материала никак не влияет на применяемые психотерапевтические технологии. То есть содержание обучения не зависит напрямую от них и наоборот. Вы сможете ознакомиться с этим направлением самостоятельно, изучив литературу, рекомендуемую в конце учебного пособия.

Ниже приведены специальные техники обучения, помогающие в нейтрализации «завала», ведущего к учебному стрессу. Они основаны на работе с образами внутреннего мира, а, следовательно, активизации правого полушария. Такой подход помогает рефлексии учебного материала, созданию внутренней наглядности, проникновению в суть явления, нивелированию различий между мужским и женским восприятием, энергизации интеллектуальной деятельности.

Психолого-педагогическая техника «УРОВНИ МЫСЛИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Ниже приведена таблица, отталкиваясь от которой можно составить вопросы по любой учебной тематике. Отвечая на эти вопросы, учащийся будет двигаться в направлении осознания сути изучаемого явления. В тетради или на отдельном листке вы можете предложить учащемуся хранить опорную схему для самостоятельной работы по любому учебному предмету.

Узнавание. Эта категория обозначает запоминание и воспроизведение изученного материала от конкретных фактов до целостных теорий. Общая черта этой категории – припоминание соответствующих сведений. Ученик на этом уровне может воспроизводить употребляемые термины, помнить конкретные факты, помнить методы и процедуры, воспроизводить основные понятия, правила, принципы.

Понимание. Показателем способности понимать значение изученного может служить преобразование материала из одной формы выражения в другую, то есть «перевод» его с одного «языка» на другой, интерпретация материала учеником или же предположение о дальнейшем ходе явлений, событий. Ученик на этом уровне понимает факты, правила и принципы, интерпретирует словесный материал, схемы, графики, диаграммы, преобразует словесный материал в математические выражения, описывает последствия, вытекающие из имеющихся данных.

Применение. Эта категория обозначает умение использовать изученный материал в конкретных условиях и новых ситуациях (применение правил, методов, законов, принципов, теорий). Ученик на этом уровне использует понятия и принципы в новых ситуациях, применяет законы в конкретных ситуациях, демонстрирует правильное применение метода.

Анализ. Эта категория обозначает умение разбить материал на составляющие так, чтобы ясно выступала его структура: вычленение частей

целого, выявление взаимосвязей между ними, осознание принципов организации целого. Ученик на этом уровне выделяет скрытые (неявные) предположения, видит ошибки и упущения в логике рассуждения, проводит различия между фактами и следствиями.

Синтез. Эта категория обозначает умение комбинировать элементы, чтобы получить целое, обладающее новизной. Таким новым продуктом может быть сообщение, выступление, доклад, план действий или совокупность обобщенных связей. Ученик на этом уровне пишет небольшое творческое сочинение, предлагает план проведения эксперимента, использует знания из разных областей, составляет план решения проблемы.

Оценка. Эта категория обозначает умение оценивать значение того или иного материала (утверждения, художественного произведения, исследования данных) для конкретной цели. Суждения ученика должны основываться на четких критериях. Критерии могут быть как внутренними (структурными, логическими), так и внешними (соответствие намеченным целям). Ученик на этом уровне оценивает логику построения учебного материала в виде письменного текста, оценивает соответствие вывода имеющимся данным, оценивает значимость того или иного продукта деятельности.

Психолого-педагогическая техника «РИСУНОК»

Основная идея данной техники заключается в том, что мысль может считаться понятой только в том случае, если ее можно зарисовать в двухмерном пространстве, то есть представить ее в форме рисунка.

Процедура проведения: предложите вашим ученикам зарисовать суть какого-либо понятия, изучаемого на уроке.

Работа может быть предложена в индивидуальном или групповом режиме (малая группа от 2 до 9 человек).

Как вариант работы может быть предложена следующая схема:

1. Если понятие (термин) на слуху, то есть относительно знакомы уч-ся, то можно предложить им сделать зарисовку понятия до фазы объяснения с целью проверки предварительного уровня знаний.
2. Провести объяснение учебного материала. Можно и нужно использовать во время объяснения свои зарисовки главной мысли понятия.
3. На этапе проверки знаний (текущем или завершающем) снова предложить учащимся сделать зарисовку, используя, по возможности, новые идеи для создания рисунка.

Как это работает? В памяти человека хранятся образ-отношение и образ-понимание какого-либо понятия. Образ понимания тесно связан с образом-отношением. По сути они накладываются друг на друга, и представляют собой некую неразрывную субстанцию (информация записывается на фоне того эмоционального состояния, в котором находился ученик в момент ее приема).

Если понятие освоено – вы получите рисунок, подтверждаемый устно системой аргументации учащегося (учащихся). Эмоциональное отношение учащегося в момент рисования и объяснения будет ровным или даже приподнятым (интерес, веселье, энтузиазм). При наличии выбора цвета карандаша, фломастера, цвета и формата бумаги – учащиеся будут задействованы светлые тона.

Если понятие не освоено – то элементы рисунка могут оказаться разрозненными; система аргументации будет представлена не четко. Эмоциональное отношение может оказаться сниженным (скука, раздражение, ощущение себя не достойным и т.п.). Цвета для работы будут выбраны темные, контуры могут быть не прорисованы четко, какие-то важные элементы отсутствовать.

В этом случае объяснение учебного материала нужно проводить снова. Особенно это важно, если последующий материал по предмету будет опираться на изученную тему.

Назначение психолого-педагогической техники:

В основном данная психолого-педагогическая техника предназначена:

- для проверки уровня понимания материала (знание-знакомство, знание-копия, знание-применение, знание-трансформация) - если рисунок присутствует и объяснения учащегося ему адекватны, то можно говорить о том, что пройдены уровни знания-знакомства и знания-копии, то есть пройден этап *осознания материала*, это означает для учащегося, что в последующем он может овладеть уровнями знания – применения и знания-трансформации;

для проверки *экологии* ввода информации (сколько сил затрачено учащимся на понимание, сколько времени затрачено на понимание; запись информации произведена на высоком или низком эмоциональном фоне);

NB

- для коррекции понимания и отношения к изучаемому материалу, то есть можно говорить о том, что:

а) если даже понятие «введено» не экологично, то данная психолого-педагогическая техника позволит учащемуся *отрефлексировать* свое состояние, а, следовательно, снять излишнее напряжение, вызванное наличием негативных эмоций;

б) если понятие освоено, то обращение к нему даст учащемуся дополнительную возможность по логическому структурированию материала и проживанию позитивных эмоций.

- Техника так же дает возможность реализации основных человеческих потребностей:

физические потребности: техника помогает процессам *анализа* (левое полушарие головного мозга) и *синтеза* (правое полушарие головного мозга) идти параллельно, что позволяет сократить энергозатраты организма на поддержание интеллектуальной деятельности, так как известно, что обоюдная

работа полушарий способствует наиболее эффективным вариантам работы головного мозга.

социальные (психологические) потребности:

- понимание и запоминание изучаемого понятия, возможность оперирования им в других учебных темах;
- расширение кругозора;
- групповая форма работы позволяет удовлетворить потребность в общении;
- создание рисунка активизирует протекание познавательных процессов (внимания, восприятия, памяти, мышления, воображения; речи и воли), что в свою очередь позволяет учащемуся в поддержании чувства значимости.

духовно-нравственные потребности: данная техника так же развивает творческое мышление.

Психолого-педагогическая техника «ТАБЛИЦА»

Основная идея левое и правое полушарие головного мозга более эффективно работают, когда они включены одновременно.

Процедура проведения:

- учителем структурируется учебный материал по какой-либо теме;
- по пройденной теме (или связанным между собой темам) учитель предлагает учащимся создать таблицу по каким-то заданным критериям или, напротив, без заданных критериев.

Как это работает?

Табличное структурирование материала позволяет лучше его усвоить.

Работа с таблицей в начале изучения какой-то темы позволяет учащимся познакомиться с целостным (синтетическим) образом учебного материала. Последующие занятия включают аналитические возможности учащихся (раздробление целого на части), так как на уроках будут изучаться различные части таблицы. При таком подходе на заключительном этапе обучения преподавателю необходимо снова вернуться к общей базовой таблице. Такой вариант обучения предпочтителен, так как мозг человека запоминает целостную картинку, в данном случае таблицу (возможна схема, рисунок).

Если же учебный материал сводится в таблицу уже после изучения, то есть проводится обобщение укрупненными блоками, то необходимо признать, что этот вариант для мозга человека является более энергозатратным. Это происходит потому, что европейская культура в принципе работает в основном только с анализом (расщеплением), используя как инструмент левое полушарие головного мозга. Правое же полушарие (образное) традиционно в большинстве видах мыслительной деятельности не учитывается, а, следовательно, не развивается. Поэтому сведение в таблицу

каких-то учебных материалов для многих учащихся оказывается непосильной задачей – их мозг не обучен подобным видам деятельности.

В силу этих причин подобное задание можно и нужно предлагать, но с обязательным повышением внутренних ресурсов организма.

Назначение психолого-педагогической техники:

- при работе с готовой таблицей развитие аналитических способностей учащегося и сравнение отдельных блоков таблицы с целым;
- при создании таблицы обучение уч-ся синтетическому способу мышления.

Как данная техника способствует реализации основных человеческих потребностей:

физические потребности:

- таблица – это изложение краткого содержания какой-то темы, изложенное на одной плоскости (странице учебника, например), это своего рода легальная шпаргалка, а это значит, что в отдельных случаях у учащегося может реализовываться потребность в безопасности, но это возможно только в тех случаях, когда материал таблицы усвоен;
- техника помогает протеканию процессов *анализа* и *синтеза*.

социальные (психологические) потребности:

- понимание и запоминание изучаемого понятия, возможность оперирования им в других учебных темах;
- расширение кругозора;
- активизация познавательных процессов (внимания, восприятия, памяти, мышления, воображения; речи и воли), что в свою очередь позволяет учащемуся в поддержании чувства значимости.

духовно-нравственные потребности: данная техника так же развивает творческое мышление.

Психолого-педагогическая техника «ВИЗУАЛИЗАЦИЯ ПОНЯТИЯ»

- Припомните определение какого-либо понятия: можете проговорить его вслух или даже записать.
- Далее расслабьтесь, то есть войдите в альфа-состояние любым возможным способом.
- Попробуйте на экране внутреннего мира увидеть главную мысль, стоящую за понятием: цвет, размер, количество деталей, действие, следующее за идеей (V).
- Нужно озвучить картинку (A).
- Проверьте свои телесные реакции, то есть как-то отнеситесь к изучаемому объекту (K).
- Поделитесь своим отношением к проделанной работе с членами малой учебной группы, преподавателем или просто самостоятельно проведите рефлексю. (Технику можно проводить на этапе начала работы с какой-то новой темой или, напротив, использовать во время обобщающих уроков, зачетов).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Любая информация записывается на фоне того эмоционального состояния, в котором находится человек в момент ее получения. Воспроизводится она в дальнейшем вместе с состоянием. Это означает, что информация, полученная на фоне сниженных эмоциональных состояний (гнева, страха, вины и т.п.) будет усвоена не качественно, так как мыслительные процессы в данных состояниях проходят не эффективно. Напротив, информация, полученная на фоне таких эмоциональных состояний как энтузиазм, веселье, интерес усваивается значительно легче, а ее воспроизведение не ослабляет организм учащегося.

Отсюда вытекает основная идея данного учебного пособия: обучение является энергозатратным процессом, а значит требующим дополнительных сил, жизненной энергии, ресурсов, именно поэтому учителю важно овладеть способами создания эмоционально емких состояний сознания у ребят, проявляющихся как энтузиазм, веселье, интерес. Психотехники по работе с дыханием, телом и сознанием направлены именно на это.

Разумеется, перечень проблем современной школы, возникающий в процессе приема и переработки информации и составляющий базу дидактического конфликта, не полон. Это вызвано объемом пособия. Невозможно также представить и всю палитру психолого-педагогических методов и приемов, которые уже сегодня могут быть перенесены в живой учебный процесс. Однако подобная работа будет нами в дальнейшем продолжена, к тому же вы сможете самостоятельно познакомиться с литературой, которая может быть вами творчески переработана и использована для создания здоровьесберегающих учебных технологий или внедрению их элементов в школьную практику.

Не огорчайтесь, если у вас не все получилось выполнить с первого раза. Данное методическое пособие находится в ваших руках не для одноразового прочтения, а для серьезной работы с собой. Каждый раз, когда вы почувствуете затруднение в работе со своими эмоциями - вы сможете обратиться к тексту и выбрать приемлемые для себя способы работы.

«СЛОВАРЬ ПОНЯТИЙ И ТЕРМИНОВ»

Ведущая деятельность – это деятельность, связанная с появлением у человека психических новообразований и мотивирующая его на реализацию основных потребностей в зависимости от возрастных этапов его развития.

Внешний мир личности – события; настроение, поведение.

Внутренний мир личности – убеждения, представления; состояния, закрепленные в образах.

Личность – человек, обладающий сознанием и самосознанием.

Личностное развитие – направленное изменение личностных качеств в направлении преодоления противоречий между потребностями личности и ее возможностями.

Метод визуализации – наблюдение за образами, возникающими в сознании человека.

Нейролингвистическое программирование (НЛП) – модель структурирования человеком субъективного опыта, а так же модель человеческих коммуникаций и поведения, которая может быть эффективно использована для организации и описания взаимодействий в психотерапии, *педагогике*, менеджменте с целью их оптимизации.

Образы внутреннего мира – язык внутреннего мира.

Образы бывают визуальными, аудиальными, кинестетическими, дигитальными.

V – *визуальными*, то есть имеющими отношение к краскам, четкости, расположению относительно центра, удаленности или приближенности;

A – *аудиальными*, то есть представленными высотой тона, громкостью, темпом, тембром звучания и т.д.;

K – *кинестетическими*, то есть помогающими определить положение тела в пространстве, вкус, запах и т.п.

D – *дигитальными*, означающими обычное логическое рассуждение.

«Проживание» информации – эмоциональное осмысление информации через фиксацию образов внутреннего мира.

Психодиагностика – анализ состояния внешнего и внутреннего мира человека.

Психокоррекция – деятельность, направленная на изменение личностных качеств человека, а также выработку более эффективных стратегий его мышления и поведения.

(Выбор **методов** психокоррекции зависит от того, к какой школе принадлежит специалист. В «Технологии здоровьесбережения школьников в процессе учебной деятельности» используются методы психосинтеза, психодрамы, нейролингвистического программирования, онтопсихологии, символдрамы).

Проективный метод – это метод, позволяющий фиксировать психическое состояние личности через работу с образами внутреннего мира. (ВАК).

РЕСУРСЫ – (термин НЛП) это любые средства, которые мы можем использовать для достижения результата: физиология, состояния, мысли, стратегии, переживания, люди, события или материальные ценности.

Ресурсное состояние сознания - это состояние, в котором человек может мыслить и действовать эффективно.

Саморефлексия – процесс самопознания; размышления человека о происходящем; сосредоточение на своем отношении к получаемой информации; субъективное отражение действительности.

Самоценность – любовь и уважение к себе.

Поднятие уровня самооценности – мероприятия, направленные на поднятие психической энергии.

Убеждения – это те представления об устройстве мира, жизни и о себе, которые мы считаем истинными в данный момент. Они определяют качество нашей жизни.

Экран внутреннего взора (мира) – место расположения в районе переносицы, используется при обращении к образам внутреннего мира.

Якорение (термин НЛП) – процесс, посредством которого любой стимул может быть связан с некоторой необходимой реакцией и запускает ее (исследования И. Павлова).

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Алдер Г. НЛП-графика. Мышление в рисунках и образах. – СПб: Питер, 2003. – 192 с.: ил. - (Серия «Сам себе психолог»).

Алиев Х.М. Ключ к себе: Этюды о саморегуляции. - М.: Центр саморегуляции человека «НОМО FUTURUS»:Тантра, 1993.-160 с.

Амонашвили Ш.А. Размышления о гуманной педагогике. - М.: Издательский Дом Шалвы Амонашвили, 1995. - 496 с.

Андерсон Д. Думай, пытайся, развивайся. -С- Пб: Азбука, 1996.- 92с.

Андреев О.А., Хромов Л.Н. Техника быстрого чтения. - М.: Прометей, 1990. - 175с.

Андреев О.А., Хромов Л.Н. Тренировка внимания. - Минск: Універсітэцкае, 1997. - 205 с.

Бадмаев Б.Ц. Психология: как ее изучить и усвоить: Учебно-методическое пособие для студентов вузов. - М.: Учебная литература, 1997. - 256 с.

Баева И.А. Психология в понятиях, образах, переживаниях (возможности психологического словаря): Учебное пособие для учителя-психолога и ученика. – М.: ЦГО, 1996. – 96 с. – (Гуманитарное образование в России).

Баныкина С.В. Конфликтологическая компетентность педагога. - Астрахань, 1997. - 122 с.

Батмангхелидж Ф. Вода – натуральное лекарство от ожирения, рака, депрессии//Пер. с англ. О.Г. Белошеев. – Мн.: ООО «Попурри», 2005. – 368 с.:ил.

Батмангхелидж Ф. Вы не больны, у вас жажда // Пер. с англ. О.Г. Белошеев. – 2-е изд. – Мн.: ООО «Попурри», 2006.– 320с.: ил.

Бахштанский В.Л., Жданов О.И. Приглашение к успеху. - М.: Русская книга, 1999. - 256 с.

Бакштанский В.Л., Жданов О.И. Менеджмент вашего здоровья. - М.: ПЕР СЭ, 2000. - 224 с.

Беспалько В.П. Основы теории педагогических систем.-Воронеж. 1977.-304с.

Бессер - Зигмунд К. Магические слова.- С-Пб.: Питер Пресс, 1996.-224 с.

Бондаревская Е.В., Кульневич С.В. Педагогика: личность в гуманистических теориях и системах воспитания: Учебное пособие для студентов средних и высших педагогических учебных заведений, слушателей ИПК и ФПК. - Ростов-Н/Д: Творческий центр Учитель, 1999. - 560 с.

Брэгг П. Нервная сила. - М.: Траст, Пларибиус, - 94 с.

Бурбо л. Твое тело говорит: люби себя. (Самая полная книга по метафизике болезней и недугов)/Перев. с фр. М. Чеботарева. – М.: ООО Издательский дом «София», 2005. – 336 с.

Бэндлер Р., Гриндер Д. Из лягушек в принцы. - С-Пб.; Воронеж, 1993. -207 с.

Бэндлер Р. Используйте свой мозг для изменения. -С-Пб.,1995.-168 с.

Бэндлер Р., Гриндер Д. Рефрейминг: ориентация личности с помощью речевых стратегий: Перев. с англ. - Воронеж: МОДЭК, 1995. - 256 с.

Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом. - М.: Изд-во Эксмо, 2002. - 272с.

Вольская В.В. Формирование имиджа педагога дополнительного образования. - М.: ЦРСДОД, 2002. 64с.: (Серия «Библиотечка для педагогов, родителей и детей»).

Выготский Л.С. Психология подростка // Собр. соч. Т. 4. М.: Педагогика. 1984. - С. 65.

Гагин Т.В., Уколов С.С. Новый код НЛП, или Великий канцлер желает познакомиться! – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003. – 248с.

Гордеев М.Н., Гордеева Е.Г. НЛП в психотерапии. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 264с.

Гриндер М, Ллойд Л. НЛП в педагогике. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2001. – 320 с.

Грэхэм Х. Визуализация: Практическое руководство. - С-Пб.: Питер, 2001. - 128 с.

Де Боно Э. Шесть шляп мышления. - СПб.: Питер Паблишинг,1997. - 256с. - (Серия «Тренировка ума»).

Деннисон П., Деннисон Г. Гимнастика мозга. - М.: Частное образовательное Учреждение Психологической Помощи «Восхождение», 1997. - 52с.

Джампольски Д. Любовь побеждает страх. - М.: Профиздат, 1991. - 128 с.

Жаворонок В. Элегия Рэйки. – Минск: Изд-во «Чайка», 2002. – 136с.

Занков Л.В. Избранные педагогические труды. - М., 1990. - 240 с.

Золотарев Ю.Г. Целительные мудры. Практические советы самооздоровления и самоспасения. Опыт применения. – Издание второе.-СПб.: «ДИЛЯ», 2000. – 128с.

Каменюкин А.Г. и Ковпак Д.В. Антистресс-тренинг. – СПб.: Питер, 2004. – 192 с.

Конфликтология в школе: Часть I: Учебно-методическое пособие для средних общеобразовательных учреждений/ Под ред. В.М. Шепеля; Сост. С.В. Баныкина. - М.: Московская школа прав человека, 1999. - 217 с.

Кураев А. Взрослым о детской вере. Школьное богословие. – М.: Паломник. – 2003. – 638с.

Лапик В.В. Самоактуализация личности (Психологический инструментарий). - М.: Лига профессиональных имиджмейкеров, 2000. - 180с.

Лейнер Х. Кататимное переживание образов.-М.: Эйдос, 1996. -200с.

Лейтц Г. Психодрама: Теория и практика: Классическая психодрама Я.С. Морено. - М.: Прогресс: Универс, - 1994 - 352 с.

Лоуэн А. Терапия, которая использует язык тела (Биоэнергетика). - СПб: Речь, 2000. - 272с.

Мейеровиц С. Вода – лучшее лекарство/Пер. с англ. О.Г. Белошеев. – Мн.: ООО «Попурри», 2005. – 144с.:ил. – (Серия «Здоровье в любом возрасте»).

Моханти Р. Лечебная сила воды. Секреты индийских мудрецов. – СПб.: Питер, 2006. – 128.с.:ил.

Моханти Р. Лечебная сила магнита. Секреты индийских мудрецов. – СПб.: Питер, 2005. – 128 с.:ил.

Норбеков М., Хван Ю. Энергетическое здоровье. – СПб.: Издательство «Питер», 2000. – 160с.:ил.

Озанец Н. Медитация для начинающих /Пер. с англ. А. Гарькавого. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 304с.: ил.

Онишина В.В. Способы развития уверенности в себе (Техники и методические рекомендации). – М.: ГОУЦРСДОД, 2003. – 68с. (Серия: «Библиотечка для педагогов, родителей и детей»).

Онишина В.В. Технология здоровьесбережения школьников в процессе учебной деятельности. – М.: Кафедра человековедения и физической культуры ПАО, 2009 г.

Орлов Ю.М. Обида. Вина /Составитель А.В. Ребенок. Серия: «Исцеление размышлением, кн. 1. 2-е изд., испр. – М: Слайдинг, 2002.

Павлова М.А. Интенсивный курс повышения грамотности на основе НЛП: Учебное пособие. - М.: Совершенство, 1997. - 224 с.

Пауэлл Т., Дж. Пауэлл Психотренинг по методу Хосе Сильвы. - С-Пб.: Питер Пресс, 1996. 192 с.

Перлз Ф. Гештальт-подход: Свидетель терапии/ Пер. с англ. М. Папуша. - М.: Изд - во Института Психотерапии, 2001. - 224 с.

Психотерапевтическая энциклопедия./ Общ. Ред. Карсаварского Б.Д. - С-Пб.: Питер Ком, 1998. - 752 с.

Рейноутер Д. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом. - М.: Прогресс, 1992. - 240 с.

Роббинс Э. Разбуди в себе исполина /Пер. с англ. Я.А. Алексина. - Мн.:ООО «Попури», 2002. - 640с.

Роджерс К. Клиентоцентрированная терапия: Пер. с англ. - М. Рефл-бук; Киев: Ваклер, 1997. - 320 с.

Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты. Генезис. Функционирование. Диагностика. - Мытищи: Талант, 1990. - 144 с.

Флоренская Т.А. Диалог в практической психологии: Наука о душе. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001. – 208 с.: ил. – (Психология для всех).

Фонтана Д. Как справиться со стрессом. - Перри Г. Как справиться с кризисом. - Брум А., Джеллико Х. Как жить с вашей болью: Пер. с англ. - М.: Педагогика-Пресс, 1995. - 352с.

Франкл В. Человек в поисках смысла. - М.: Прогресс, 1990 - 368 с.

Хорни К. Невротическая личность нашего времени: Самоанализ. - М.: Прогресс - Универс, 1993. - 480 с.

Чайдлерс Г. Великолепная фигура за 15 минут в день/ Пер. с англ. Е.А. Мартинкевич; Худ. Обл. М. В. Драко. – 5-е изд. – Мн.:ООО «Попурри», 2002. – 208 с.:ил. – (Серия «Здоровье в любом возрасте»).

Шепель В.М. Ортобиотика: Слагаемые оптимизма. - М.: Авицена, ЮНИТИ, 1996. - 295 с.

Шрайнер К. Как снять стресс: 30 способов улучшить свое самочувствие за 3 минуты. - М.: Прогресс: Универс, - 199 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	стр. 2
Учебный стресс и его последствия.....	стр. 6
Нейтрализация последствий физиологического стресса.....	стр. 13
Экологический стресс.....	стр. 23
Способы работы с эмоциональным стрессом.....	стр. 45
Информация и способы работы с информационным стрессом.....	стр. 72
Заключение.....	стр. 86
Словарь понятий и терминов.....	стр. 87
Рекомендуемая литература.....	стр. 89