

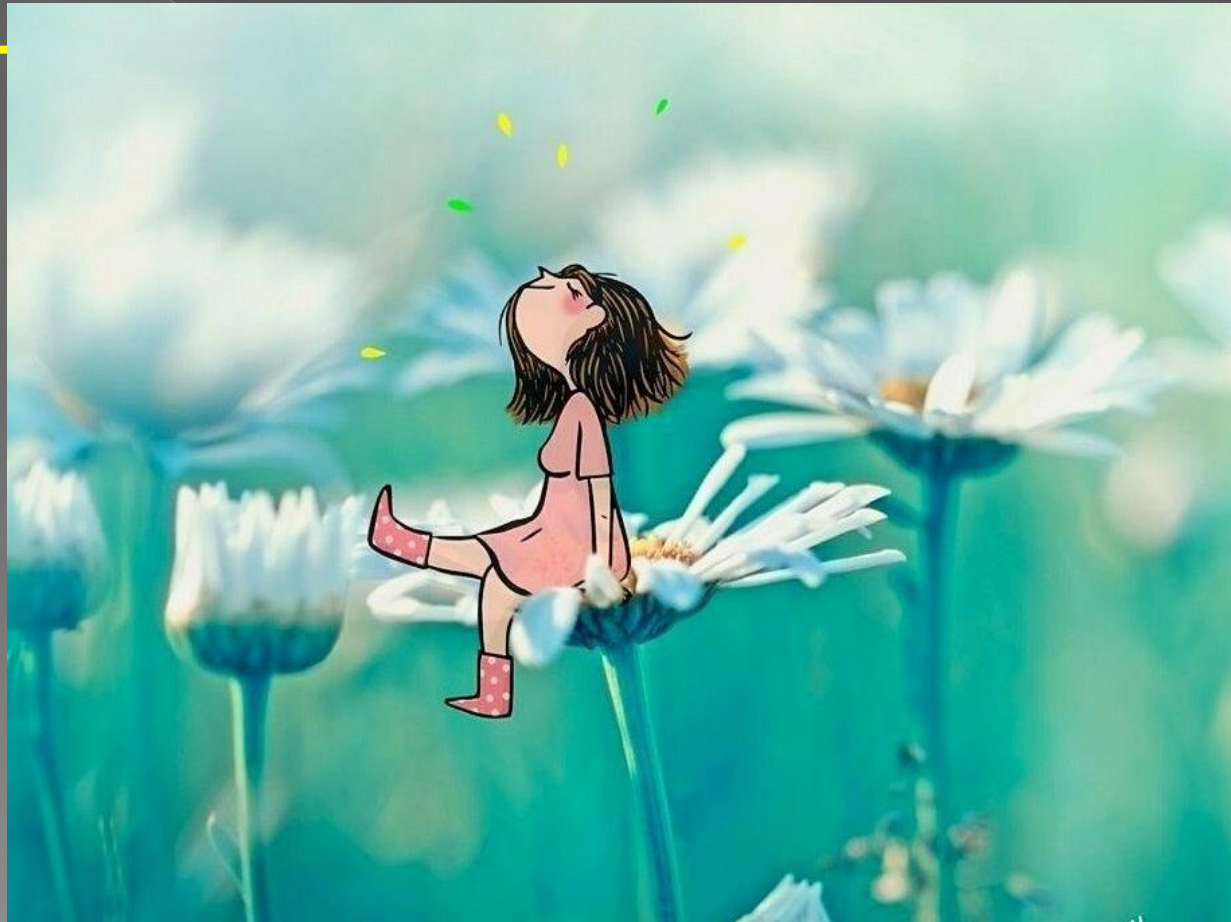
**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №161»**

СЕМИНАР - ПРАКТИКУМ

**Как ЭМОЦИИ влияют на
здоровье**

**Филиппова О.В.,
педагог – психолог**

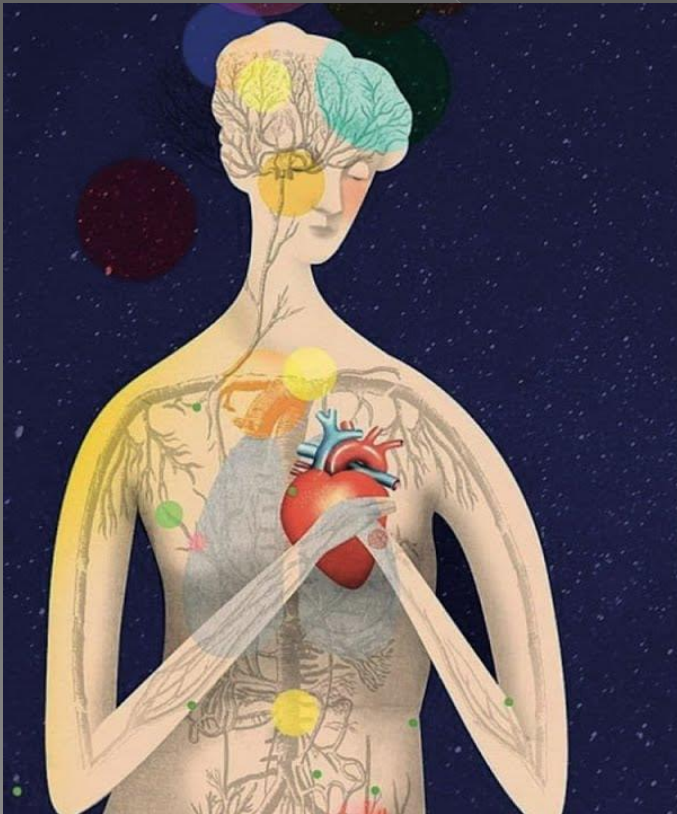
Здоровый, эмоционально благополучный педагог – залог успешного воспитательно – образовательного процесса и успех деятельности образовательной организации в целом.



Слово emotion предполагает
деятельность
(motio (лат.) – движение
и предлог e – наружу, вовне)



Психосоматика — направление в медицине и психологии, которое изучает, как чувства и переживания влияют на физическое здоровье человека.



ПСИХОСОМАТИКА

— это сообщение тела
о непрожитых эмоциях

Психосоматические заболевания или расстройства – это группа болезненных состояний, появляющихся в результате взаимодействия психических и физиологических факторов. Представляют собой психические расстройства, проявляющиеся на физиологическом уровне...

(Понятие впервые было дано психоаналитиками в 1943 году)

Гипертония,
язва, артрит...

или

КУДА ДУША
ПРЯЧЕТ СВОИ
СТРАДАНИЯ



В 1950 г. американский
психоаналитик
Франц Александер
выделил **7 классических**
психосоматических
болезней:

1. Гипертоническая
болезнь
2. Язвенная болезнь
3. Бронхиальная астма
4. Нейродермит
5. Гипертиреоз
6. Язвенный колит
7. Ревматоидный



Позиция официальной медицины
на современном этапе
семерка дополнена
психосоматическими заболеваниями

- ✓ Онкологические заболевания
- ✓ Паническое расстройство (паническая атака)
- ✓ Расстройства сна
- ✓ Инфаркт
- ✓ Синдром раздраженного кишечника
- ✓ Сексуальные расстройства
- ✓ Ожирение
- ✓ Нервная анорексия/булимия
- ✓ Гипертоническая болезнь и др.

Уровни существования человека

7. Предназначение
6. Ценности
5. События/действия
4. Мысли/умозаключения
3. Эмоциональные состояния
2. Телесные ощущения
1. Физическое тело

М. Пальчик «Квантовая модель эволюции личности»

<http://prostor.at.ua/publ/vzaimodejstvie/sposob/7-1-0-28>

По А. Лоуэну – 9 базовых эмоций

Базовая эмоция	Где живет	Ощущение в этой области
Радость	В груди	Расширение, поднятие, раскрытие
Печаль	В груди	Сжатие, уменьшение
Обида	В груди	Уменьшение, сдавление
Нежность	В груди	Приятное тепло, расширение, разлитие
Гнев	В груди, из таза вверх через все тело	Распирание, расширение
Стыд	Диафрагма (между грудью и животом)	Жжение
Отвращение	Верх живота	Сжатие, переворачивание, выворачивание
Страх	Низ живота	Сжатие, сжимание, уменьшение
Возбуждение	Тазовая область	Приятное



ГНЕВ (злость, раздражение, агрессия)

Способы выражения (проживания,
выхода наружу):

- Деструктивные (неконструктивные) способы (через эмоциональную агрессию).
- Конструктивные способы (позволяете выйти эмоции наружу)

ПЕЧАЛЬ (грусть)



ОБИДА

РАДОСТЬ

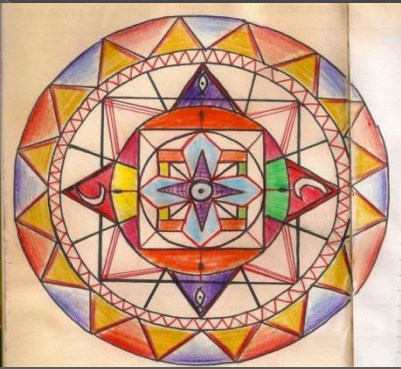


ЖИВИТЕ, КАК В ДЕТСТВЕ —
НЕ ПРЯЧА ЧУВСТВ И ЭМОЦИЙ



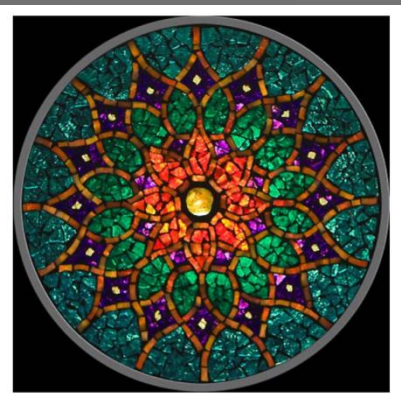
МАНДАЛА

в переводе с санскрита – «священный круг»



«Каждое утро я быстро набрасывал в своем блокноте небольшой рисунок круга, который отражал на текущий момент мою внутреннюю ситуацию. Позднее, я стал осознавать, что мандала на самом деле – это воплощение самости (целостность личности), которая формируется в случае гармоничного сосуществования с собой и миром»

Карл Густав Юнг



Краткое резюмирование

СИНКВЕЙН – короткое стихотворение состоящее из 5 строк:

1 строчка – тема «Здоровьесберегающие методы и приемы»;

2 строчка – 2 прилагательных, раскрывающих тему;

3 строчка – 3 глагола, описывающие действия, относящиеся к теме;

4 строчка – короткое простое предложение, отражающее ваше отношение к теме;

5 строчка – 1 слово, которое подводит итог вашему резюмированию (стихотворению).