

A vibrant, surreal illustration. In the center, a woman with long, flowing purple hair and a purple dress holds a large, multi-colored rainbow flag. She is surrounded by a lush garden of various flowers, including yellow roses and purple blossoms. Numerous butterflies of different colors are scattered throughout the scene. In the background, a forest scene is visible with several deer and a large tree. The sky is filled with soft, colorful clouds and a starry night sky. The overall mood is peaceful and celebratory.

**«Я спокоен – значит
здоров!!!»**

**Педагог-психолого МБДОУ №65
Сивова Анна Сергевна**

«Слово материально или все болезни от нервов»

- Больной – избалованный
- Болезненность – избалованность
- **Балуюсь – болею**

- Здоровье, здоровье – здравствуйте
- **Здорово – здоров**

Упражнение 1. «Поделись!»
Участники разбиваются на пары и обмениваются воспоминаниями о том, как из-за стресса заболели, но вылечились.

Психосоматика – наука о связи души и тела

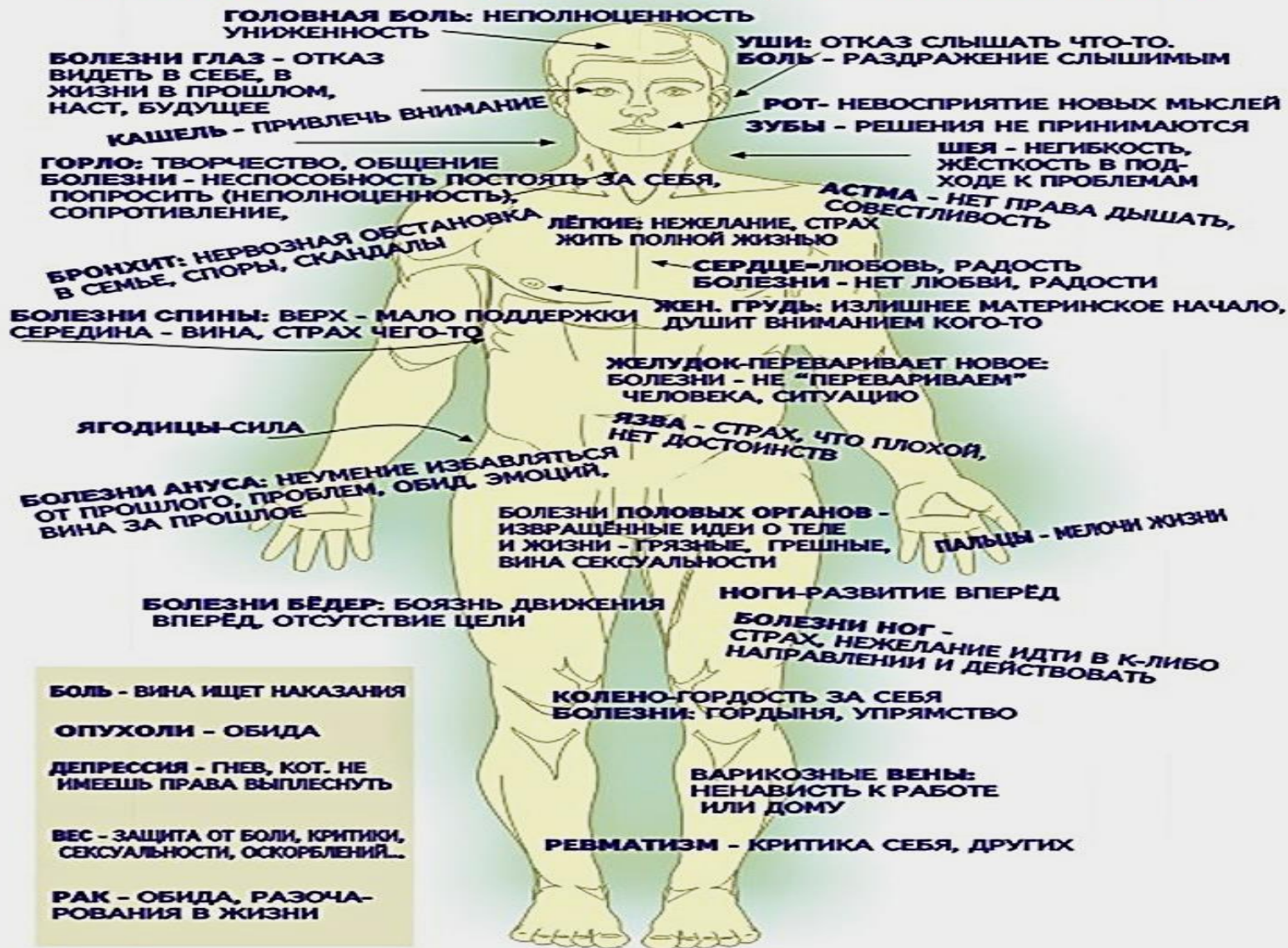
- И. Хайронт
- Ф. Александер
- **Л. Хей**
- З.Фрейд
- М.М. Кабанов

- Тело подаёт нам сигналы о нашем **неправильном** поведении - если мы не прислушаемся сразу, начинаем болеть

Упражнение 2. «4 силуэта» Участники рисуют 4 человеческие фигуры и и любым цветом указывают свои эмоции на теле. Радость, страх, гнев, спокойствие

Где наши чувства и болезни?

Влияние эмоций на здоровье человека



Психосоматическая семёрка. Франц Александер

- Язва желудка и двенадцатиперстной кишки
- Язвенный колит
- Нейродермит
- Бронхиальная астма
- Артериальная гипертензия
- Гиперфункция щитовидной железы
- Ревматоидный артрит

- Болезнь – всегда конфликт, противоречие!!! Если человек сознательно не видит, тогда проблема решается подсознательно и бессознательно через заболевание

Упражнение 3. Форма из пластилина.



*Цветомедитация.
следующие слайды вы
можете использовать для
изменения своего
эмоционального состояния*



Очищение – лёгкие, дыхание

A vibrant tropical beach scene. The foreground shows a sandy beach with gentle ripples. The water is crystal clear, transitioning from light turquoise near the shore to a deeper blue further out. The sky is a brilliant blue, filled with fluffy white clouds. The overall atmosphere is peaceful and serene.

**Покой – снятие боли,
сужение сосудов**

Радость –
пищеварение,
интеллект

УЛЫБАЙСЯ
ТАК!



A photograph of a dense, lush green forest. A narrow path or clearing leads from the foreground towards a small, circular structure or clearing in the distance. The trees are tall and thin, with thick foliage. The overall scene is vibrant and natural.

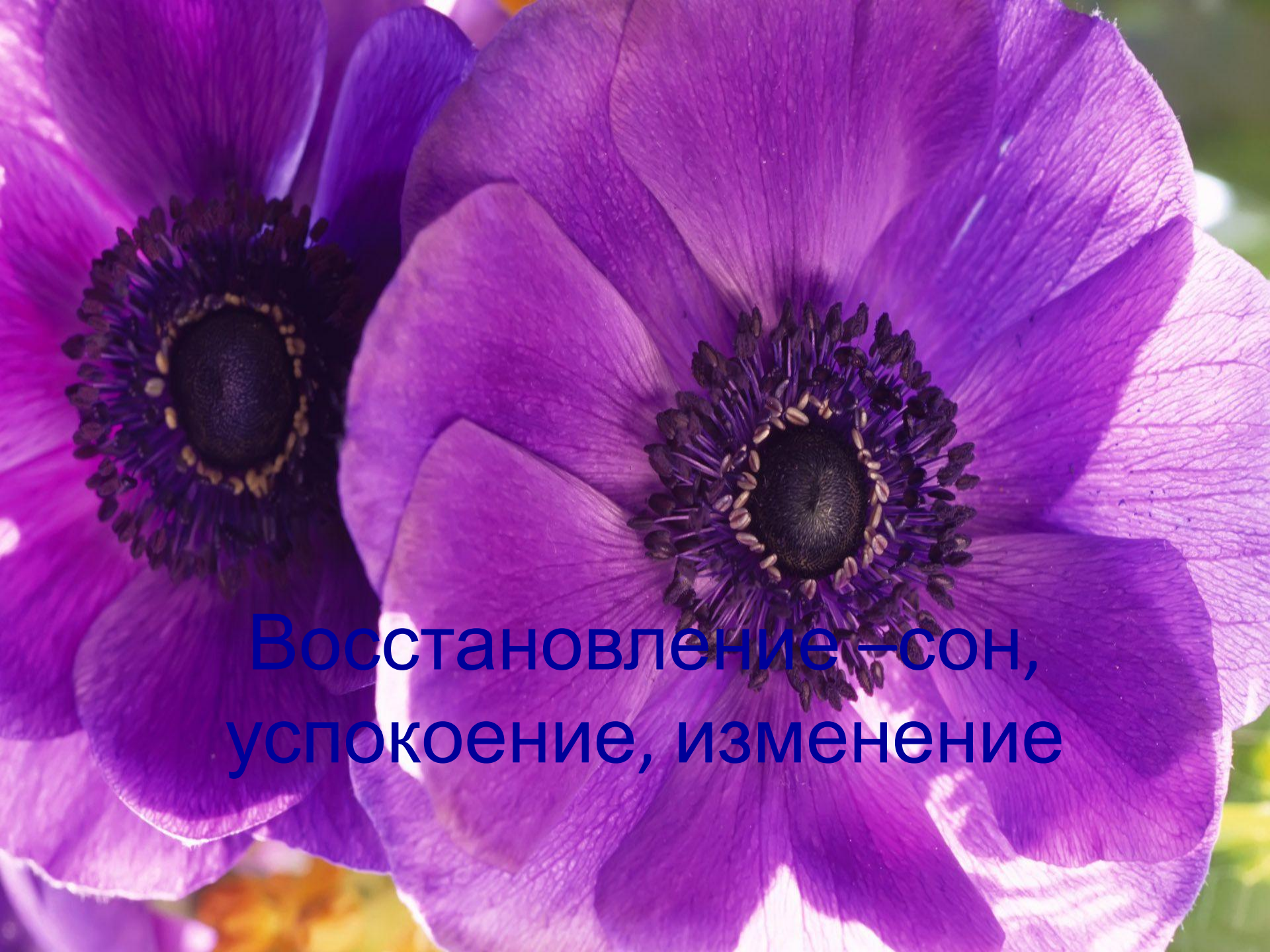
Равновесие – грудь



Энергия – почки, печень,
кровь

A large flock of birds is silhouetted against a vibrant orange sunset sky. The sun is a large, bright yellow circle positioned in the lower right quadrant, partially obscured by the birds. The birds are scattered across the frame, some in flight, some in formation, creating a sense of movement and freedom. The overall atmosphere is warm and hopeful.

Свобода – физическая сила

A close-up photograph of two large purple flowers, likely poppies, with dark, almost black, centers. The petals are a vibrant purple with visible veins. The background is softly blurred, showing hints of green foliage and a yellowish-orange area at the bottom left.

**Восстановление – сон,
успокоение, изменение**

**Спасибо за
внимание!!!**

