

6. Ощущение прохлады в области лба. Фокусируйтесь на лёгкой прохладе в области лба, как будто туда поступает свежий воздух. Это помогает прояснить мысли.



Аутогенная зарядка для педагога на каждый день.

- **На уверенность в себе.**

Я все умею. Занятие у меня получится. Я справлюсь с ситуацией.

- **На любовь к профессии и детям.**

Работа педагога самая прекрасная. Я люблю своих воспитанников. У нас взаимопонимание. Я с радостью иду на работу.

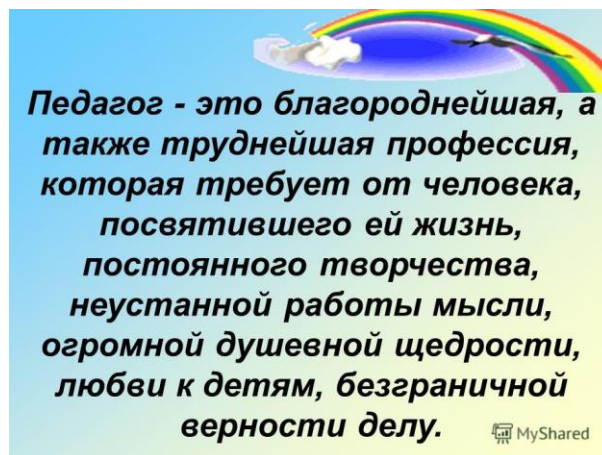
- **На уменьшение напряжения в работе.**

Я спокойна, стабильна. У меня много сил. Я справляюсь с собой. Моя

энергия позволяет преодолеть препятствия. Я люблю свою работу.

- **В случае дневной перегрузки и когда не удастся уснуть.**

Голова свободна от мыслей. Я чувствую душевное успокоение. Хочется отдохнуть. Сон охватывает без таблеток. Мне хорошо и глубоко спится.



**Составитель: педагог – психолог
ГКУ СО КК «Курганинский СРЦН»**

Боровая А.А.

**Краснодарский кр, Курганинский р-н,
п. Лучезарный, ул. Лучезарная, д.4 тел.
88614778214**

**Государственное казенное учреждение
социального обслуживания
Краснодарского края**

**«Курганинский социально-
реабилитационный центр для
несовершеннолетних»**

**«Аутогенная зарядка
для педагога на
каждый день»**



Буклет для педагогов

п. Лучезарный, 2026 год

Аутогенная тренировка — это научно доказанный способ снятия стресса с помощью мысленных команд. Автор метода — немецкий психотерапевт И. Шульц. В основе тренировок лежит взаимосвязь психики и тела: мозг считывает сигналы расслабления мышц и переключает нервную систему из режима выживания в режим восстановления.



Аутогенная зарядка — это простой и эффективный инструмент самопомощи для педагога. Она помогает не только снять напряжение в моменте, но и в целом повысить устойчивость к стрессу и сохранить профессиональное долголетие. Начните с освоения базовых упражнений, и со временем вы сможете быстро входить в

ресурсное состояние прямо на рабочем месте.



Классический комплекс упражнений

Метод Шульца включает шесть базовых упражнений, которые осваиваются последовательно:

1. **Ощущение тяжести.** Сосредоточьтесь на том, чтобы руки и ноги стали тяжёлыми. Мысленно повторяйте: «Моя правая (левая) рука (нога) тяжёлая». Это помогает снять мышечное напряжение.
2. **Ощущение тепла.** Представляйте, как конечности наполняются приятным теплом. Можно мысленно

«проводить» тепло от плеча к кисти, от бедра к стопе.



3. **Регуляция сердечного ритма.** Сосредоточьтесь на спокойной и ровной работе сердца. Повторяйте: «Моё сердце бьётся спокойно и ровно».
4. **Регуляция дыхания.** Наблюдайте за дыханием, не меняя его ритма. Повторяйте: «Моё дыхание спокойное, лёгкое».
5. **Ощущение тепла в области солнечного сплетения.** Представляйте мягкое, тёплое сияние в центре живота, которое расслабляет внутренние органы.