Выступление Упадышевой Юлии Владимировны

МОУ СШ№6 педагог-психолог

Муниципальный День психологии «Подари улыбку миру!»

Здравствуйте уважаемые коллеги! Хочу Вас поздравить с профессиональным праздником!

Психолог? Нет, он не волшебник, не чудотворец, не атлет,
Не жизненных задач решебник, и он не супер-человек.
Он так же дышит, так же любит, и так же чувствует, как все.
Он не вершит великих судеб, он все не знает о тебе.
Твои измерить может память, мышленье, темперамент, речь.
Он может лишь чуть-чуть исправить, но он не в силах уберечь.
Души твоей путеводитель, он лишь подсказка – не ответ,
Дорожный знак, ограничитель твоих ошибок, друг побед.
Гармонии в душе желая, за вас не сотворит ее,
Советом в жизни помогая, за вас ее не проживет.
Психолог? Нет он не волшебник, не шарлатан, не чародей,
Он не святой, не тяжкий грешник, он – человек среди людей.

I. Стресс – категория абстрактная. О ней все говорят, но его никто не видел. А эффективно работать можно только с тем, что отчетливо понимаешь, осознаешь, видишь. При этом нет такого человека, который хотя бы единожды не испытывал стресса. Каждый из нас сталкивается с ним довольно часто. У каждого из нас есть своё понимание того, что такое стресс.

Главные причины стрессов: нервное перенапряжение, навязчивые мысли, неуверенность, неуверенность в завтрашнем дне – боязнь будущего. Это приводит к депрессии, болезням, угнетенному состоянию духа, настрою на негативный сценарий, – который естественно и материализуется: «Я так и знал/а».

Далее часто следует бегство от постылой реальности посредством одуряющего воздействия алкоголя, наркотиков, медикаментозных средств, ведущих к разрушению личности и потере здоровья. Не лучше, если человек просто носит негативное напряжение в себе, и выпускает пар, срываясь на близких, коллегах, знакомых и незнакомых.

Существует много способов преодолевать стресс, но только тот правильный, при котором становится лучше не только при его действии, но и в последействии.

**Секрет счастья – отсутствие напряжения.**

***Конфуций***

Счастливого человека очень просто узнать. Он словно излучает ауру спокойствия и тепла, движется неторопливо, но везде успевает, говорит спокойно, и его все понимают.

Сегодня мы с вами проведём небольшой мастер-класс «Помоги себе сам... или гимнастика от стресса».

II. Мне хочется поделиться материалом, который мне понравился. Хасай Магомедович Алиев – заслуженный врач Республики Дагестан, психиатр, научный сотрудник Центра авиационно-космической медицины Государственного научно-исследовательского испытательного института военной медицины Министерства обороны России, генеральный директор московского «Центра защиты от стресса», член Межведомственного совета по координации психологических служб Москвы.

Упражнения антистрессовые «Ключ» можно делать всего по несколько секунд! – это дробная Синхогимнастика, как дробное питание. Методика разработана профессором Алиевым на собственном опыте, и помогла ему после травмы встать на ноги. Теперь с её помощью лечатся малоподвижные больные, в том числе с ДЦП.

Имя Хасай очень редкое, на японском языке оно означает «Свет, идущий сверху».

**Метод «Ключ»**был изначально создан молодым врачом – психотерапевтом и рефлексотерапевтом Хасаем Алиевым для бесконтактного включения реакции биологически активных точек. Так появилось его первое изобретение метод «Сигнальная рефлексотерапия». Работы перспективного учёного привлекли внимание специалистов и в начале 1980 он был приглашён в Центр подготовки космонавтов им. Ю. А. Гагарина. **Метод Хасая Алиева «Ключ»**начал формироваться в ходе экспериментов по моделированию состояния невесомости у космонавта в земных условиях, преодоления стресса и перегрузок. Первооткрыватель выделил и соединил преимущества аутотренинга и психотерапии, создал качественно ***новый метод саморегуляции человека*** – для моделирования состояния невесомости, преодоления стрессов и перегрузок. Потребность в этой работе была из-за невозможности самоконтроля пилотов под гипнозом на орбите.

**Метод «Ключа» доктора Хасая Алиева**был сформулирован, доложен на Научно-техническом Совете Центра подготовки космонавтов с демонстрацией эффектов у группы обученных испытателей и получил одобрение специалистов космической отрасли, медиков и психологов. Так появился метод саморегуляции Ключ. **В 2017 году отметил 37-летний юбилей.**

Сегодня «Ключ» Алиева усовершенствован. Хотя некоторые разделы, касающиеся главным образом темы «[управление стрессом по методу Ключ](http://hasai.ru/intensivy-2/shkola-samoregulyacii/%22%20%5Co%20%22%D0%A3%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%BE%D0%BC%20%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%20%D0%9A%D0%BB%D1%8E%D1%87%22%20%5Ct%20%22http%3A//stress.su/statya/_blank)», остаются закрытыми до сих пор. За время своего существования методика применялась в космической и военной областях, для обучения психологов силовых структур и спецназа, а также членов Всероссийского клуба директоров промышленных предприятий и высших руководителей страны, взрослых и детей, пострадавших после терактов и ЧС. **Упражнения** и ноу хау автора были испытаны в ряде крупнейших НИИ страны, внедрены на ряде оборонных предприятий для снижения зрительной утомляемости у операторов – микросборки, в энергетике для обучения диспетчеров для надежности их деятельности, применялись в профессиональном спорте.

**«Ключ» Алиева**был утвержден Минздравом СССР в 1987 году и рекомендован Минобразованием СССР для профилактического снижения стрессовости и утомляемости, превентивного повышения стрессоустойчивости человека, оптимизации процессов обучения, тренировки и оздоровления. В настоящее время, технология открывающая ключ к жизни, ключ к успеху, ключ здоровья – доступна. По сути *****метод Алиева***** *–* *****это Ключ к себе******:* к неограниченным творческим способностям и гигантским резервным возможностям человека, к самостоятельному достижению высоких результатов.

III. **Метод «Ключ» Хасая Алиева упражнения** включают в себя несколько комплексов приёмов. Первые помогают для раскрепощения, снятия блоков, зажатости. Вторые служат инструментом для вызывания особого состояние – «режима саморегуляции», релаксации, абсолютного покоя, нирваны. С помощью этого возможно управление своим психо-физиологическим состоянием, преодоление внутренних барьеров. Восстановление, лечение, исцеление от недугов посредством включения аптеки организма, снятие стресса и, конечно, рост творческого потенциала, подключение к решаемым проблемам ресурсов организма, психики!

Идео-рефлекторные приёмы синхронизируют психические и физиологические процессы, то есть создают связь между умом и телом. Поэтому снимается стресс и открывается «Режим саморегуляции» в котором человек может управлять ранее недоступными функциями. Например, снимать психологические барьеры, управлять своими мотивациями, включать резервы, которые ранее не прогнозируемо включались только в чрезвычайных ситуациях. Метод «Ключ» синхронизирующие упражнения нужно делать без мышечных механических усилий – волевой командой, силой мысли.

Метод «Ключ» позволяет:

– сохранять ясность ума и уверенность в себе в ответственных ситуациях;

– включать дополнительные резервы для решения сложных проблем;

– быстро восстанавливать силы после умственных и физических нагрузок;

– сокращать количество сна за счёт повышения его качества;

– контролировать страх, боль, преодолевать психологические барьеры;

– находить контакт с «проблемными» собеседниками;

– яснее осознавать свои цели и быстрее их добиваться;

– раскрывать творческие способности;

– повышать скорость обучения и адаптации в новых условиях.

«Ключ» – важнейший инструмент для жизни. Человек, управляющий энергией стресса, – это человек будущего. Сегодня человеком будущего может стать каждый из вас!

VI. Сейчас мы с вами проведём ***к****лючевой стресс-тест****,*** который служит для определения состояния зажатости/раскрепощения. Это «Индикатор Успешности». Если человек скован, погружен в навязчивые мысли, страхи, находится в плену стресса – его руки «не пойдут», тем более «не полетят».

Стресс – это перенапряжение, когда человек не может думать о чём он хочет думать, а ему думается, о чём ему думается.

V. **Суть метода «Ключ»** – выявить наиболее комфортные и приятные упражнения, с помощью которых возможно достигнуть максимального раскрепощения. После чего вернуться к идео-рефлекторным движениям Синхрогимнастике – и достичь особого состояния. Базовых приёмов в классическом варианте насчитывает **метод «Ключ» 5 упражнений**:

1. ****«Хлёст»,****
2. ****«Лыжник»****,
3. ****«Шалтай**** – ****болтай»**** (крутиться),
4. ****«Вис вперед**** – ****назад»**** (разгибаться и нагибаться),
5. ****«Легкий танец»**** (особое упражнение).

Через 5 минут таких 5 упражнений антистрессовых вы обнаружите, что волнение, беспокойство, напряжение уходят, а вас наполняет спокойствие и прилив свежих сил. По такому же принципу происходит оздоровление организма, быстрейшее восстановление после травмы или болезни, профилактическая диагностика.

VI. **Метод Саморегуляции «Ключ» Хасая Алиев**а – находка для тех, кто не имеет свободного времени для длительных оздоровительных занятий, а также для ленивых и людей с ограниченными возможностями. Поскольку «Ключ» существенно сокращает время любой тренировки или обучения.

Множество споров вызывает система, которую разработал Хасай Алиев. Единого мнения в научных и общественных кругах до сих пор не существует. Кто-то считает его революционным изобретением, а кто-то лишь переработанным набором знаний, которыми йоги успешно пользуются не одну тысячу лет. В любом случае, опробовав на себе данную методику, вы сможете выявить некоторые новые способности своего организма и сознания. И даже если вам не удастся достичь левитации, вы сможете отвлечься от стресса.

Спасибо за внимание!