

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА СЕВАСТОПОЛЯ

"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 39 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА, ПОЧЕТНОГО ГРАЖДАНИНА ГОРОДА СЕВАСТОПОЛЯ

БАЙДЫ МАРИИ КАРПОВНЫ "

ул. Очаковцев, 25, г. Севастополь-11, 299011, Российская Федерация, тел.(8692)54-03-55, E-mail: [gboushkola39@sev.gov.ru](https://sch39.edusev.ru/)

Сопроводительное письмо.

Рекомендуем к просмотру записи педагога-психолога школы Виктории Литвинчук «Мир Психологии» для родителей, педагогов, подростков. Один из видеороликов, который учит работать с подсознанием. Ролик сокращен до 3 минут, по требованиям конкурса, хотя весь занимает около 8 минут. Ниже предлагается текст. Рекомендации и упражнения предлагаются регулярно педагогом психологом для подростковой и взрослой аудитории и способствуют стрессоустойчивости, контролю эмоций и саморегуляции психических процессов.

**Психологический туризм. Подсознание.**

Добрый день! Каждый из вас хотя бы раз как минимум совершал прогулку в центр своего города, в котором живет. Кто-то бывал и в других городах, а кто-то в других странах. Все вы совершали или мини, или макси путешествия. Все это туризм. Сегодня я вам предлагаю заняться психологическим туризмом, то есть совершать интересные, увлекательные, запоминающиеся психологические путешествия. Первое путешествие к нашему подсознанию. Я, Виктория Литвинчук, как дипломированный психолог и тур автор буду вас в этих путешествиях сопровождать. Итак, в путь! Подсознание, интуиция, шестое чувство - все это про одно и тоже, про то неведомое — главное психологическое, то что внутри нас.

Подсознание в психологии — это **область разума, в которой проходят процессы, недоступные для осознания, которые оно не контролирует**. Идея о существовании подсознания возникла еще в древности. Позже о нем размышляли западные философы: Спиноза, Шопенгауэр, Ницше. Впервые понятие о подсознании сформулировал австрийский психиатр и основатель психоанализа Зигмунд Фрейд в XIX веке. Как утверждает в своей книге «трансерфинг реальности» Вадим Зеланд, известный психолог, примерно каждые две минуты открывается подсознание и в него попадает информация из информационного поля Земли, которая позднее обрабатывается нашим Сознанием. Именно поэтому, мы чувствуем чуть раньше, чем включается Сознание. Подсознание нам подсказывает как поступить, но мы не всегда доверяем этому шестому чувству, своей интуиции в решении каких-либо вопросов. Мы используем наш бесценный опыт, к великому сожалению, не всегда положительный. Мы редко слушаем свое подсознание и очень даже зря. Ведь оно имеет очень мощную силу. Об этом говорит доктор Джо Диспенза и «Может все» -утверждает Джон Кехо. Чтобы понять свою жизнь и вывести на качественно новый уровень надо просто использовать древние знания и новые научные конццепции и уметь их применять. Как развивается мозг, внимание, мышление, память, так можно и совершенствовать шестое чувстве-интуицию или подсознание. Сегодня, для развития подсознания я предложу вам два классных практических упражнения. Просто доверьтесь мне и используйте их на практике.

**Первое. Установление контакта в вашим подсознанием или, назовем его Младшей личностью.**

Напишите письмо собственному подсознанию.

Обращайтесь к нему как к хорошему, доброму, но младшему другу.

Убедите его в Вашем хорошем отношении, что с этой минуты Вы окружите его заботой и вниманием. Жизнь его станет веселее и светлее.

Пообещайте, что всегда, везде и во всех ситуациях оно может рассчитывать на вашу помощь.

Вы станете единым целым и будете помогать друг другу.

Попросите его помогать Вам, особенно, когда Сознанию трудно выбрать единственно верное решение.

Пусть оно предостерегает Вас от конфликтов и ошибочных шагов.

Пишите то, что подскажет Вам сердце. Содержание письма должно Вам нравится. Представьте что вы адресат. Сделайте самый лучший конверт своими руками, вложите в него письмо напишите свой адрес и чаще читайте. Это отличный канал для связи с вашим подсознанием. И небольшая ремарочка. Предложения формулируйте в утвердительной форме и не используйте частицу «не», так как подсознание ее не понимает.

Например, фрагмент. **Мы с тобой одно целое. Ты даришь мне свет и радость жизни! Помогай мне, пожалуйста, в решении самых запутанных, сложных и неординарных ситуациях.**

Писать и читать письма это здорово, а еще круче, если Вы это делаете вслух. Громкая речь производит особое впечатление.

**И упражнение второе «Волшебный остров»**

Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох, затем выдох, Так 3 раза, расслабьте тело.

Чтобы попасть на берег реки, спуститесь по ступенькам по длинному спуску вниз.

Сосредоточьтесь на удовольствии плыть на лодке и качаться в ритме волн.

Когда доплывете до озера, немного отдохните, наслаждаясь окружением.

Доплывите до волшебного острова, который увидите.

Сначала осмотрите берег острова, затем идите вглубь.

Исправляйте все то, что не в совершенном состоянии, помогайте животным, растениям, деревьям, камням, земле, всей природе.

Найдите свой дом на острове и сделайте в нем изменения, чтобы все было в идеальном состоянии.

Особое внимание обратите на кухню, плиту, камин.

Недалеко от дома найдите источник питьевой воды. Она должна быть кристально чистой.

Отправьтесь в горы на поиски водопада.

Убедитесь, что вода течет непрерывной струей.

На острове живут ваши ПРЕКРАСНЫЕ СОВЕРШЕННЫЕ ВНУТРЕННИЕ РОДИТЕЛИ. Встретьтесь с ними, поговорите, сделайте что-либо вместе.

В своем воображении создайте образ, который будет вопрошением ваших самых сокровенных желаний и стремлений

Встретьтесь на острове с тем, с кем пожелаете еще и с тем, с кем не можете откровенно поговорить. Перед разговором представьте, что на вас льется Чудесный Золотой Свет Доброты. Поговорите откровенно о своих трудностях. Когда настанет время прощаться, поблагодарите этого человека. Подайте знак добра или иной знак любви, который может вас разъединить .

Когда захотите завершить пребывание на острове, возвращайтесь тем же путем. Каким туда попали. Сойдя на берег, поднимитесь по ступенькам вверх.

Отдохните на лоне природы, сделайте глубокий вдох, выдох, откройте глаза.

Сегодня, мы были в первом психологическом туре, знакомились с подсознанием. А с вами была, ваша туравтор, психолог, Виктория Литвинчук. До следующего психологического тура.

Директор ГБОУ СОШ № 39 им. М.К.Байды Науменко Е.Д.