

Профилактика эмоционального выгорания



Упражнения для расслабления и снятия напряжения

Ритмичное четырехфазное дыхание (2-3 минуты)

- (4-6 сек.) Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди, ладонями вперед. Сконцентрируйте своё внимание в центре ладоней и почувствуйте тепло «горячей монетки».
- (2-3 сек.) Задержка дыхания.
- (4-6 сек.) Сильный глубокий выдох через рот, опустите руки.
- (2-3сек.) Задержка дыхания.

Аутогенная тренировка (3-5 минут)

- Сядьте удобно, закройте глаза, спина прямая, руки на коленях.
- Мысленно проговорите «Я спокоен».
- «Правая рука тяжёлая» -5-6 раз.
- «Я спокоен».
- «Левая рука тяжёлая» - 5-6 раз.
- «Я спокоен. Я готов. Я собран. Я уверен в успехе».
- Сожмите кисти в кулак, откройте глаза, глубоко вдохните и выдохните.

Упражнения для снятия эмоционального напряжения.

- Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

- Слегка помассируйте кончик мизинца.
- **«Улыбка»** - Улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы (помогает снять мышечное напряжение).
- Попробуйте написать свое имя головой в воздухе. (Это задание повышает работоспособность мозга).
- **«Точечный массаж»** - Помассируйте указательными пальцами обеих рук (до 10 раз) точки на лбу между бровями, на висках и за ушами.
- **Левостороннее дыхание** - Пальцем зажимаем правую ноздрю. Дышим левой ноздрей спокойно, неглубоко.
- Если обстановка вокруг накалена, и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо за столом, незаметно для окружающих.
 - Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
 - Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
 - Напрягите и расслабьте икры.
 - Напрягите и расслабьте колени.
 - Напрягите и расслабьте бедра.
 - Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
 - Напрягите и расслабьте живот.
 - Расслабьте спину и плечи.
 - Расслабьте кисти рук.
 - Расслабьте предплечья.
 - Расслабьте шею.
 - Расслабьте лицевые мышцы.
 - Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем.
- **«Улыбка фараона»** - В случае наступления стресса, встаньте прямо, поднимите подбородок немного вверх, разведите плечи и улыбнитесь. Включите свое воображение на полную катушку и представьте себя египетским фараоном, гордым, как сфинкс, и веселым, как ваш любимый комик. Сохраните свою улыбку и эту позу в течение двух минут, а потом расслабьтесь и сделайте несколько энергичных движений руками и наклонов туловища в разные стороны.
- **Ладони.** Трите ладони друг о друга пока не появится тепло. Это энергия силы. Далее «умойтесь» ладонями, потерев пальцами мочки ушей, потрите уши.
- **Техника «глубокого дыхания»**
Сделать глубокий вдох и в уме досчитать до 10, затем сделать глубокий выдох.

Творите!

Любая творческая работа может исцелять от переживаний:

- рисуйте
- танцуйте
- пойте
- лепите
- шейте
- конструируйте и т. п.

Рефрейминг

(Слово "рефрейминг" происходит от английского слова "фрейм"(рамка), так что буквально его можно перевести как переобрамление. Смены точки зрения, отношения к чему-либо, без изменения самой ситуации):

Возьмите себе за правило всякий раз, когда происходит что-то негативное, минимум три раза проводить рефрейминг:

- постарайтесь найти три позитивных последствия или выигрыша, которые можно извлечь из данной неприятности.

Снижайте значимость событий:

- Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то как вы к этому относитесь.

- Используйте принцип позитивности во всем с установками, типа:

- «не очень-то и хотелось», «главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе», и т.

- «нечего себя накручивать», «хватит драматизировать»

- кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено.

Запомните: При конце света лучше расслабиться и получить удовольствие!

*«Эмоции - это ветер, который надувает паруса.
Он может привести корабль в движение,
а может потопить его» (Вольтер)*



*Ушюю красивы и очень добры,
Талантом сильны вы и сердцем щедры.
Все ваши идеи, мечты о прекрасном,
Уроки, затеи не будут напрасны!
Вы к детям дорогу сумели найти,
Пусть ждут вас успехи на этом пути*

Педагог – психолог Хмелева М.М.
МАДОУ детский сад №53