

## Советы психолога

по предотвращению возникновения синдрома эмоционального выгорания:

- Определить краткосрочные и долгосрочные цели.
- Использовать «тайм-ауты», что необходимо для обеспечения психического и физического благополучия (отдых от работы).
- Овладеть умениями и навыками саморегуляции (релаксация, положительная внутренняя речь).
- Профессиональное развитие и самосовершенствование.
- Постараться уйти от ненужной конкуренции.
- Поддерживать эмоциональное общение.
- Поддерживать хорошую физическую форму.
- Здоровый, полноценный сон.
- Регулярный правильный отдых.

### **Специальные приемы и техники, которые помогут педагогу**

**Саморегуляция** – это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя при помощи слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

*Естественные приемы регуляции организма:* смех, улыбка, юмор; размышления о хорошем, приятном; различные движения типа потягивания, расслабления мышц; наблюдение за пейзажем; рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей; купание (реальное или мысленное) в солнечных лучах; вдыхание свежего воздуха; высказывание похвалы, комплиментов и пр. Можно придумать себе «якорь» - это то воспоминание, которое несет в себе позитивные эмоции и успокоение.

**Управление дыханием** — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании:

1. На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох через нос (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна).
2. На следующие четыре счета задержите дыхание.
3. Затем сделайте плавный выдох через рот на счет 1-2-3-4-5-6.
4. Снова задержите дыхание перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через несколько минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

### ***Способы саморегуляции, связанные с управлением тонусом мышц, движением***

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы. Как правило, добиться полноценного расслабления сразу всех мышц не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза.

1. Дышите глубоко и медленно.

2. Пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот).

3. Постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе.

4. Прочувствуйте это напряжение.

5. Резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе.

6. Сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы удивления, радости и пр.).

### ***Самовнушение***

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Самоприказы — короткие, отрывистые распоряжения, сделанные самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с соответствующей организацией своего поведения. Говорите себе: «Спокойно!», «Прекратить истерику!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!», «Думать, как.....» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила общения. *Если это возможно, повторите самоприказ вслух несколько раз.*

Самопрограммирование - вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями. Для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня», например: «Именно сегодня у меня все получится»; «Именно сегодня я буду самой(-ым) спокойной(-ым) и выдержанной(-ым)» и т.д. Мысленно повторите текст несколько раз. Можно произносить вслух перед зеркалом или про себя.

Самоодобрение - в случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!». Хвалите себя в течение дня несколько раз.

### ***Техники снятия психоэмоционального напряжения***

*Техника «Отрезать, отбросить»* - пригодна для работы с любыми негативными мыслями («у меня опять ничего не выйдет...», «все это без толку» и пр.). Как только почувствуете, что в душу закралась подобная мысль, — немедленно «отрежьте ее и отбросьте», зрительно представив, как вы отрезаете ножницами и отбрасываете эту мысль.

*Техника «Доведение до абсурда».* Как только обнаружится негативная мысль, преувеличьте ее до абсурда, сделайте ее смешной.

*Техника «Признание своих достоинств».* Помогает при излишней самокритичности. Одно из противоядий — осознать, что вы, так же как и другие люди, не можете и не должны быть совершенством. Но вы достаточно хороши для того, чтобы жить, радоваться и, конечно, быть успешным.

*Самоподдерживающий прием.* Каждый день, когда вы стоите перед зеркалом и собираетесь в школу, уверенно смотрите в зеркало, прямо в глаза самому себе и говорите не менее трех раз: «Я, конечно, не совершенство, но очень хорош (хороша)!». При этом неплохо, если вы себе улыбнетесь.

### ***«Декларация самооценности» Вирджинии Сатир***

Известный психотерапевт Вирджиния Сатир, придумала целый комплекс фраз, дающих направление тем, кто хочет принять себя.

*Я – это Я.*

*Во всём мире нет никого в точности такого, как Я.*

*Есть люди в чём-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.*

*Поэтому всё, что исходит от меня, - это подлинное моё, потому, что именно Я выбрал это.*

*Мне принадлежит всё, что есть во мне: моё тело, включая всё, что оно делает; моё сознание, включая все мои мысли планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, - тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, - весёлые, ласковые или*

*грубые, правильные или неправильные; мой голос – громкий или тихий; все мои действия, обращённые к другим людям или ко мне самому.*

*Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи.*

*Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.*

*Всё это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы всё во мне содействовало моим интересам!*

*Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю.*

*Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, часто озадачивает меня, и узнавать всё больше и больше разных вещей о самом себе.*

*Всё, что Я вижу и ощущаю, всё, что Я говорю и что делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, - это моё. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.*

*Когда Я вглядываюсь в своё прошлое и смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил и что делал, как Я думал и как Я чувствовал. Я вижу, что не вполне устраивает меня. И Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть, что-то новое в себе самом.*

*Я могу видеть, слышать и чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею всё, чтобы быть близким с другими людьми и чтобы быть продуктивным, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг себя.*

*Я принадлежу себе и поэтому Я МОГУ СТОИТЬ СЕБЯ! Я – это Я, и Я – это замечательно!*