

**Осваиваем технику саморегуляции:**

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

**Способы саморегуляции:**

- активизация чувства юмора;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов, напев мелодий;
- самоубеждение, самоприказы, вызывающие спокойное состояние;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так, без особого повода.

**Антистрессовая релаксация:****1. Дыхание на счет 7-11.**

Дышите очень медленно и глубоко, причем так, чтобы весь цикл дыхания занимал около 20 секунд. Возможно, вначале вы почувствуете затруднение, но не нужно напрягаться. Считайте до 7 при вдохе и до 11 при выдохе. Необходимость так долго растягивать дыхание требует полной концентрации внимания.

**2. Вопросы самому себе.**

Этот прием нейтрализует средства, блокирующие ощущения покоя, путем новых перспектив в ситуациях прессинга (давления).

Когда Вы подозреваете, что преувеличиваете значение какой-то проблемы, задайте себе следующие вопросы:

- Это действительно так важно?
- Рискую ли я чем-нибудь очень важным для себя?
- Будет ли это так важно для меня через 2 недели, через месяц?
- Может ли что-то быть еще хуже?
- Стоит ли из-за этого так сильно переживать?

**Успехов в управлении своим  
внутренним напряжением и умении  
управлять своими эмоциями с пользой  
для себя и окружающих!**

Составитель:

педагог-психолог Болдина В.В.

**Профилактика синдрома  
эмоционального выгорания в  
профессиональной  
деятельности  
педагога.**



рп. Ук, 2023

**Синдром профессионального выгорания** — самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, социальных работников, психологов, врачей — всех, чья деятельность невозможна без общения.

К симптомам профвыгорания относят:

- бессонница;
- негативные установки;
- пренебрежение исполнением своих обязанностей;
- увлечение приемом психостимуляторов (табак, кофе, алкоголь, лекарства);
- усиление агрессивности (раздражительность, напряженности);
- усиление пассивности;
- чувство вины и т.д.

### Стадии синдрома эмоционального выгорания

**1 стадия:** Поведение характеризуется на уровне произвольного: забывание каких-то моментов, говоря бытовым языком, провалы в памяти (например, выключен ли дома утюг, внесена ли нужная запись или нет в документацию т.д.), сбой в выполнении каких-либо двигательных действий и т.д. В зависимости от характера деятельности, величины нервно-психических нагрузок и личностных особенностей педагога первая стадия может формироваться в течении 3-5 лет.

**2 стадия:** Наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями): «не хочется видеть» тех, с кем специалист общается по роду

деятельности, «в четверг ощущение, что уже пятница», «неделя длится нескончаемо», нарастание апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели, головные боли по вечерам; «мертвый сон, без сновидений»), увеличение числа простудных заболеваний); повышенная раздражительность, человек «заводится», как говорят, с полоборота, хотя раньше подобного он за собой не замечал. Время формирования данной стадии в среднем от 5 до 15 лет.

**3 стадия:** Собственно личностное выгорание. Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, ощущение постоянного отсутствия сил. Стадия может формироваться от 10 до 20 лет.

### Качества, помогающие избежать профессионального выгорания.

- хорошее здоровье, а также сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни).
- высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.
- опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
- высокая мобильность;
- общительность;

- стремление опираться на собственные силы.

- способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности — как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

### Что нужно и чего не нужно делать при симптомах выгорания:

- НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте Ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.

- НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.

- НЕ позволяйте Вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют Вам шанс говорить или предлагают помощь.

- НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе.

- Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.

- Проявляйте Ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.