

Профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов

Приемы саморегуляции.

Эмоциональная саморегуляция – это управление человеком собственными эмоциями в процессе ее деятельности или общения с другими людьми. Это способность быстро восстанавливать физические и душевные силы, адаптироваться к текущей жизненной ситуации.

Управление собственным эмоциональным состоянием происходит с помощью различных средств и приемов. Их круг достаточно широк. Однако центральное место занимают следующие приемы:

**Релаксация (дыхательная и нервно-мышечная)*

**Аутотренинг (самовнушение)*

**Визуализация*

**Изменение направленности сознания*

**Медитация*

Дыхательная релаксация - это управление дыханием. 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.

Упражнение «Дыхание на 4».

Сидя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании. На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна); на следующие четыре счета проводится задержка дыхания; затем плавный выдох на счет 1 -2-3-4; снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3—5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Нервно-мышечная релаксация - предусматривает использование физической активности, как канала разрядки имеющегося эмоционального напряжения.

Упражнение «Мороженое»

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения, замрите в этой позе на 1 - 2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабьте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнения до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу.

Аутотренинг– это сознательное регулирование собственного психоэмоционального состояния. Осуществляется он при помощи воздействия личностью на саму себя посредством слов, мысленных представлений, управления тонусом мышц и контроля над дыханием.

Методика включает в себя формулы самовнушения, которые многократно повторяются.

Упражнение «Простые утверждения».

Повторение коротких, простых утверждений позволяет справиться с эмоциональным напряжением. Вот несколько примеров:

- Сейчас я почувствую себя лучше.*
- Я могу полностью расслабиться, а потом быстро собраться.*
- Я могу управлять своими внутренними ощущениями.*
- Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.*
- Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на всякие беспокойства.*
- Внутренне я ощущаю, что у меня все будет в порядке.*

Постарайтесь придумать свои собственные формулировки. Делайте их краткими и позитивными; избегайте негативных слов типа «нет» и «не получается». Повторяйте свои утверждения ежедневно по несколько раз вслух или записывайте.

Визуализация- построение зрительных образов в голове, для изменения своего мировосприятия и негативных, подсознательных установок . Чтобы использовать образы для саморегуляции специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, — это ваши ресурсные ситуации.

При ощущении напряженности, усталости:

- сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза;
- дышите медленно и глубоко;
- вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций.

Изменение направленности сознания - этот прием связан с использованием внимания и мышления для подавления нежелательной эмоции или установления контроля над ней.

Отключение (отвлечение) состоит в умении думать о чем угодно, кроме эмоциогенных обстоятельств. Отключение требует волевых усилий, с помощью которых человек пытается сосредоточить внимание на посторонних объектах и ситуациях.

Переключение связано с направленностью сознания на какое-нибудь интересное дело (чтение увлекательной книги, просмотр фильма и т.п.) или на деловую сторону предстоящей деятельности (осмысление трудностей через их анализ, уточнение инструкций и заданий, мысленное повторение предстоящих действий, сосредоточение внимания на технических деталях задания и т.д., а не на значимости результата).

Медитация является классическим способом сосредоточения, благодаря которому происходит снятие психоэмоционального напряжения, умственной и физической усталости. Этот прием требует времени и подготовки. Но в повседневной жизни мы можем использовать элементы медитативной техники – это концентрация на предмете, счет.

Данные приемы помогают не только снять эмоциональное напряжение, но и сохранить и укрепить свое психическое здоровье.

*Педагог-психолог ГБПОУ МО «Колледж «Коломна»
Шишкина Н.А.*