

Рекомендации психолога педагогам

Эмоциональное выгорание.

Эмоциональное выгорание - это истощающие психологические изменения, которые начинают негативно влиять на профессиональную деятельность и психологическую структуру личности (влечёт за собой: тревогу, гнев, чувство вины, обиды, враждебности и т. д.).

Существуют специальные психологические упражнения, направленные на профилактику эмоционального (а, как следствие, и профессионального) выгорания. Для выполнения этих упражнений Вам не потребуется большого количества времени и специальных помещений. Самостоятельно их можно выполнять на перемене или после уроков.

К типу подобных упражнений относятся упражнения-релаксации. В любой профессии, изобилующей стрессогенными ситуациями, важным условием сохранения и укрепления психического здоровья педагога выступает его умение вовремя «сбрасывать» напряжение, снимать внутренние зажимы, расслабляться.

В течение небольшого времени, затраченного на выполнение психотехнических упражнений, можно снять усталость и обрести состояние внутренней свободы, стабильности, уверенности в себе.

Упражнение «Вверх по радуге»

Встаньте, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и представьте себе, что с этим вдохом вы взбираетесь вверх по радуге, и, выдыхая, съезжаете с нее как с горки. Вдох должен быть максимально полным и плавным, так же как и выдох. Между выдохом и следующим вдохом должна быть небольшая пауза. Повторите три раза.

Упражнение «Место покоя»

Сядьте, чтобы вам было удобно. Закройте глаза. Представьте себе то место, которое вам очень нравится. Это может быть место, где вы когда-то были, а может быть какое-то воображаемое место. В этом месте вы чувствуете себя абсолютно спокойно... Представьте его себе во всех деталях... Посмотрите вокруг, что вы видите... Прислушайтесь, возможно, до вас доносятся какие-то звуки... Возможно, вы чувствуете дуновение ветра... Сейчас у вас есть немного времени для того, чтобы

побыть в этом месте... Это ваше место покоя... А теперь еще раз внимательно осмотритесь, сделайте глубокий вдох и открывайте глаза, можете потянуться.

Упражнение «Владей собой среди толпы смятенной...»

Сложите руки в «замок» за спиной. Напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей. Сложите руки в «замок» перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки, расслабьтесь, встряхните кисти. Во время потягивания в организм поступает «гормон счастья» — эндорфин.

Упражнение «Лимон»

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени ладонями вверх, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками.

Один из самых универсальных приемов – это **снятие эмоционального напряжения... через напряжение.**

- Сожмите кисти в кулаки как можно сильнее. Напрягите руки. Разожмите кулаки и пошевелите пальцами. Встряхните их. Испытайте чувство расслабления.

Негативные чувства «живут» на загривке, поэтому важно научиться расслаблять плечи.

- Приподнимите плечи с напряжением, затем опустите их. Повторите 3 раза, затем поднимите каждое плечо несколько раз. Положите подбородок на грудь. Поверните подбородок и шею направо, затем – налево. Повторите 3 раза, поворачивайте шейю. Сядьте прямо и удобно. Почувствуйте, как расслабилась шея.
- Сложите руки в «замок» перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки. Расслабьтесь. Встряхните кисти.

Для усиления эффекта упражнений-релаксаций можно рекомендовать использование цвета:

- если Вы ощущаете, что Вам недостает жизненной энергии — смело используйте красный цвет;
- если Вам не хватает чувства психологической свободы и умения приспособливаться к внешним обстоятельствам — работайте с оранжевым цветом;
- желтый цвет поможет Вам, если Вы чувствуете упадок сил и хотели бы получить заряд активности, если Вы находитесь в конфликте с самим собой;
- при равнодушии и чувстве апатии, при желании быть более открытым и более спокойным Вам поможет зеленый цвет;
- голубой цвет следует использовать, если Вас тяготят ваши обязанности, если Вы действуете, не задумываясь о последствиях своих поступков;
- если Вы проявляете излишнюю эмоциональность и не контролируете свои реакции, используйте синий цвет;
- фиолетовый цвет оказывает большое влияние на область чувств, именно его надо использовать, если Вы часто по необъяснимым причинам испытываете горечь, чувствуете себя обманутым, Вас мучают сомнения, и Вы впадаете в состояние депрессии.