



Подготовила: педагог-психолог
высшей квалификационной категории
МДОАУ «Детский сад № 96 «Рябинка»
комбинированного вида г. Орска»
Козлова Л.В.

ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ЧЕМ МОЖНО ВООРУЖИТЬСЯ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ВЫГОРАНИЯ?

1. СПОСОБЫ, СВЯЗАННЫЕ С УПРАВЛЕНИЕМ ДЫХАНИЕМ

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

Способ № 1

В любом удобном для нас положении расслабить мышцы тела и сосредотачиваем внимание на дыхании. На счет 1-2-3-4 делается медленный глубокий вдох, при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна. На следующие 4 счета проводится задержка дыхания; затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6, и снова задержка дыхания перед очередным вдохом на счет 1-2-3-4. Уже через 5-6 минут такого дыхания вы заметите улучшение состояния – более спокойное и уравновешенное.

Способ № 2

Представляем, что перед нашим носом на близком расстоянии висит пушинка. Дышим только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Способ № 3

Обычно в ситуации напряжения или раздражения мы забываем сделать нормальный глубокий выдох, поэтому глубоко выдыхаем, задерживаем дыхание так долго, как только это возможно, сделать несколько глубоких вдохов, снова задерживаем дыхание.

2. СПОСОБЫ НА УПРАВЛЕНИЕ ТОНУСОМ МЫШЦ, ДВИЖЕНИЕМ

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

Способ № 1

Сядьте удобно, если хотите – закройте глаза, дышите глубоко и медленно; пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения; на вдохе постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов до дрожания мышц; резко сбросьте напряжение на выдохе; повторите 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 массажа круговыми движениями пальцев, можно погримасничать!

Примечание: чтобы научиться расслаблять мышцы, надо их иметь. Поэтому ежедневные физические нагрузки повышают эффективность упражнений.

Способ № 2

Задать ритм всему организму можно с помощью монотонных ритмичных движений: движение пальцем в «замке», прохождение по коридору, кабинету несколько раз – 2 шага вдох, а на 5 выдох!

3. СПОСОБЫ, СВЯЗАННЫЕ С ВОЗДЕЙСТВИЕМ СЛОВА

Словесное воздействие запускает сознательный механизм самовнушения. Формулировки самовнушений строятся на основе простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью.

Самоприказ – это короткое, отрывистое распоряжение, адресованное самому себе. Применять нужно его тогда, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но при этом испытываете трудности с выполнением. Примеры самоприказов: «разговаривать спокойно!», «успокойся, промолчи!», «не поддаваться на провокацию!» - это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с окружающими.

Способ №1 «Самопрограммирование»

Формулирование текста программы. Для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»: «именно сегодня у меня все получится», «именно сегодня я буду самой спокойной», «именно сегодня я буду находчивой и уверенной», «мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания». Мысленно все повторяется несколько раз.

Способ № 2 «Самоодобрение»

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок – это одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самому. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря – «молодец, умница! Здорово получилось! ». Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3-5 раз!

4. СПОСОБЫ, СВЯЗАННЫЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОБРАЗОВ

Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания и образы, с ними связанные, то можно переживать их вновь и даже усилить. И если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики. Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствуете себя комфортно, расслабленно, спокойно – это и есть ваши ресурсные ситуации. **Запоминайте:**

- 1) зрительные образы, события (облака, цветы, лес);
- 2) слуховые образы (звуки);
- 3) ощущения в теле (тепло).

При ощущении напряженности, усталости:

-сядьте поудобнее, по возможности закрыв глаза

-дышите медленно и глубоко

-вспоминайте одну из ваших ресурсных ситуаций (приятные жизненные моменты).

СПОСОБЫ СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ, УСТАЛОСТИ ЗА КОРОТКОЕ ВРЕМЯ

1) Время выполнения – 60 секунд. Можно выполнять за письменным столом, дома, на работе. Сядьте как можно удобнее и ослабьте любую тугую одежду, обувь, галстук, ремень. Теперь напрягите мускулы, сжав кулаки и стараясь прикоснуться тыльной стороной запястий к плечам, а также нахмурьтесь и прижмите кончик языка к верхнему нёбу. Одновременно выпрямите ноги, потяните носки, втяните живот и сделайте глубокий вдох. Задержитесь в таком положении, медленно считая до 5, почувствуйте, как исчезает напряжение в мышцах. Затем сделайте медленный выдох и расслабьте все тело. Представьте себе, что Вы марионетка с обрезанными ниточками. Опустите плечи, разожмите пальцы и откиньтесь на кресле. Разгладьте лоб и разожмите зубы, позволив подбородку свободно опуститься. Теперь сделайте 2-ой вдох и задержите дыхание, медленно считая до 5-ти. Следующие 15 секунд дышите медленно и глубоко. Во время каждого выдоха повторяйте про себя слово “спокойствие”, стараясь почувствовать, как расслабляется каждая клеточка Вашего тела. И, наконец, успокойте свои нервы, представив, что Вы лежите на золотистом, прогретом на солнце песке на берегу чистого синего океана. Постарайтесь сделать этот образ как можно четче и удерживайте его в своем сознании в течение 30 секунд.

2) Закройте глаза. Займите удобное положение. Сделайте 2-3 глубоких вдоха и выдоха. Вспомните ситуацию, в которой у Вас было хорошее настроение, и Вы ощущали себя победителем, у Вас всё получалось. Постарайтесь увидеть эту ситуацию как можно точнее, какое у Вас выражение лица? Где вы находитесь? Что Вас окружает? Кто рядом с Вами? Как Вы выглядите? Во что Вы одеты? Постарайтесь увидеть эту ситуацию как можно точнее, рассмотреть все до мельчайших подробностей. Постарайтесь услышать звуки, которые Вас окружают. Что это за звуки? Шум за окном? Голоса? Музыка? Постарайтесь услышать эти звуки, которые Вас окружают как можно точнее. Насладитесь ими. Постарайтесь почувствовать эту ситуацию. Почувствуйте, какая температура в помещении. Почувствуйте, как прикасается одежда к Вашему телу. Какие эмоции Вы испытываете в данный момент? Какие ощущения в теле возникают? Задержите свое внимание на этих ощущениях, а затем представьте, как Вы сохраняете эти чувства. Насладитесь этими ощущениями. Потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза. Обратите внимание, как улучшилось Ваше настроение.