**Что Вы узнаете:**

**1.Причины эмоционального выгорания**

**2. Способы саморегуляции:**

а) Способы саморегуляции, связанные с управлением тонусом мышц

б) Упражнения, основанные на напряжении и расслаблении мышц

в) Способы саморегуляции, связанные с управлением дыхания

г) Визуализация

д) Концентрация внимания

е) Самовнушение

ё) Техники снятия психоэмоционального напряжения

**Профилактика и психологическая помощь**

Проблемой сохранения и укрепления здоровья учителя является недостаточное профессиональное обеспечение этого направления в современной школе. Поэтому педагогу стоит помочь самому себе: усилить мотивацию к сохранению собственного здоровья, вооружиться методами самоанализа и саморегуляции.

Человеку помогают адаптироваться к стрессу собственные ресурсы, поэтому, чем больше ресурсов (внутренних и внешних) имеет личность, тем легче и спокойнее она справляется со стрессовой ситуацией.

Какие качества, помогают избежать профессионального выгорания:

Во-первых:

хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни).

высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

  Во-вторых:

опыт успешного преодоления профессионального стресса;

способность конструктивно меняться в напряженных условиях;

высокая мобильность;

открытость;

общительность;

самостоятельность;

стремление опираться на собственные силы.

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

Спутник стресса – это мышечный зажим. Мышечный зажим – остаточное явление напряжения, появившееся из-за отрицательных эмоций и нереализованных желаний.

«Мышечный панцирь» образуется у людей, не умеющих отдыхать, то есть снимать стресс. Умение расслаблять мышцы тела позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

**Инструкция:** добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удается, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела. Сядьте удобно, если есть возможность - 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 (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);
* постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;
* прочувствуйте это напряжение;
* резко сбросьте напряжение - делайте это на выдохе;
* сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.Если зажим снять не удается, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделать гримасы — удивления, радости и пр.)

**Упражнения, основанные на напряжении и расслаблении мышц**

Сидя. Руки вытянуть вперед, сжать в кулаки (1 минута). Последующее расслабление.

Стоя на цыпочках «растем» позвоночником, тянем руки вверх. Пятками «врастаем» в пол (1 минута). Расслабление.

Стоя. Представить, что ягодицы сжали монетку. Напрягаем бедра, ягодицы. «Держим монетку, никому не отдаем» (1 мин). Расслабление.

Сидя. Спина прямая. Ноги вытянуты вперед. Пятками давим в пол, пальцы ног тянем вверх к голени. (1 мин). Расслабление.

Сидя. Спина прямая. Ноги на цыпочках. Пятки перпендикулярны полу. Пальцами ног давим на пол. Пятки поднимаем как можно выше. (1 мин). Расслабление.

Сидя. Руки вытянуты вперед. Пальцы рук растопырены. Напрягаем (30 сек). Сжать в кулак кисть. Напрягаем (30 сек). Расслабление. Повторить.

Сидя. Тянем плечи к ушам. Как можно выше. Почувствовать тепло (1 мин). Расслабление.

**Способы саморегуляции, связанные с управлением дыхания**

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.

**Упражнение «Волна».** Сидя или стоя 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 1–2–3–4–5–6;

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.

**Упражнение «Пушинка».** Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10–15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

**Упражнение «Геометрия дыхания»**

В исходном положении стоя или сидя сделать полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразить круг и медленно выдохнуть в него. Этот прием повторить четыре раза. После этого вновь вдохнуть, вообразить треугольник и выдохнуть в него три раза. Затем подобным же образом дважды выдохнуть в квадрат. После выполнения этих процедур обязательно наступит успокоение.

Упражнение «Пламя свечи». Выполняется в любом удобном положении - стоя, сидя, лежа. Способствует быстрому снятию утомления, очищает кровь от токсинов, повышает сопротивляемость организма.

После полного вдоха выдох осуществляется небольшими порциями сквозь узкую щель между губами, внешне напоминая попытки погасить пламя свечи. Каждая последующая порция должна быть меньше предыдущей. На первых порах число повторений не должно превышать трех, а в дальнейшем можно довести до десяти.

**Упражнение «Поединок».** Поднимите руки над головой, представьте, что у вас в руках находиться все ваше напряжение, весь ваш стресс… и со звуком «ХА» резким движением сбросьте свое негативное состояние. Повторите несколько раз! Звук должен не произноситься, а образовываться выходящим из груди воздухом. Это поспособствует снятию нервного напряжения, освобождению от ощущения внутреннего беспокойства.

**Упражнение «Дыхательный марш».** Рекомендуется при упадке сил, умственном переутомлении. Нормализует работу дыхательного центра. Выполняется после предварительного освоения полного дыхания:

После очередного выдоха закрыть левую ноздрю пальцем левой руки и сделать вдох через правую ноздрю;

Задержать дыхание на вдохе, затем пальцем правой руки закрыть правую ноздрю и, открыв левую, сделать выдох;

После задержки дыхания на выдохе сделать вдох через левую ноздрю;

После задержки дыхания закрыть пальцем правой руки левую ноздрю и, освободив правую ноздрю, сделать выдох;

Выполнить задержку дыхания на выдохе;

Повторить описанный дыхательный цикл 5 раз. Длительность вдоха, выдоха и задержек дыхания на вдохе и выдохе - 8 сек.

**Упражнения, основанные на концентрации дыхания.**

Перед упражнениями: представьте надувной шар или мяч, вспомните, как тоненькой струйкой выходит из них воздух, если шар развязать или мяч открыть. Постарайтесь мысленно увидеть эту струйку воздуха. Каждый свой выдох будем представлять в виде такой же струйки воздуха, выходящей из точек, которые будем открывать.

Сосредоточьтесь на своем дыхании. Дышите как обычно; отмечайте свой вдох и выдох. Можно внутренним голосом проговаривать: «Вдох», «Выдох» (30 сек).

Почувствуйте свои колени. Вдох. Очередной свой выдох сделайте через точки, которые вы мысленно «откроете» на своих коленях. (На самом деле, выдох делаем через нос, но представляем, что выдыхаем через колени). Вдох, а выдох - через точки, на своих коленях (30 сек).

* Ощутите свой позвоночник. Мысленно «пройдите» по нему сверху вниз. Найдите произвольно точку в самом низу позвоночника. Вдох через нос, а выдох - мысленно через точку, которую вы сами определили на позвоночнике в самом низу. Представляем тонкую струйку воздуха, выходящую при выдохе из этой точки (30 сек).
* «Поднимитесь» по позвоночнику вверх. Найдите точку на середине позвоночника. Вдох. Выдох - через точку на середине позвоночника. (30 сек). Мысленно стараемся «нарисовать» свой выдох.
* Поднимитесь мысленно к шейному отделу позвоночника. Вдох. Выдох через точку на шейном отделе позвоночника. Подышать так (30 сек).
* Ощутите свои руки, кисти рук. Вдох, а очередной выдох через точки на кистях рук (30 сек).
* Мысленно поднимитесь к локтям. Вдох, а выдох через точки на локтях. Подышать так, мысленно представляя выходящий воздух (30 сек).
* Поднимитесь мысленно к плечам. И на правом плече и на левом найдите точки, через которые будем «выдыхать». Вдох, а выдох через точки на плечах. Струйки воздуха уходят вверх. Дышим, представляя эти струйки (30 сек).
* Находим точку между бровями. Вдох, а выдох через точку между бровями (30 сек).
* Выдыхаем через точку на макушке (30 сек).
* Следующий выдох сделайте через все точки, которые мы называли. Подышите так. Почувствуйте, как воздух проходит через все поры, через всю кожу (30 сек). Дышите спокойно. Побудьте в таком состоянии столько, сколько вам нужно. Возвращайтесь отдохнувшими.

Эти упражнения полезны педагогам для расслабления после напряженной работы.

**Упражнение «Звуковая гимнастика».** Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, ведущий рассказывает о правилах применения: спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

А — воздействует благотворно на весь организм;

Е — воздействует на щитовидную железу;

И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О — воздействует на сердце, легкие;

У — воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я — воздействует на работу всего организма;

М — воздействует на работу всего организма;

X — помогает очищению организма;

ХА — помогает повысить настроение.

**Визуализация**

Визуализация является важной составляющей психологической саморегуляции, представляющая собой умение произвольно создавать яркий мысленный образ (зрительный образ, в ощущениях, звуках). Прочувствовать эффект влияния образов на состояние достаточно просто.

**Упражнение 1**

Вспомните ситуацию, в которой Вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, — это Ваша ресурсная ситуация. Такая ситуация может быть спокойной или, наоборот, полной энергии, но комфортной и дающей Вам уверенность. Постарайтесь погрузиться мысленно в эту ситуацию и прочувствовать ее в трех основных модальностях, присущих человеку:

зрительные образы - события (что вы видите - облака, цветы, лес);

слуховые образы (какие звуки вы слышите - пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);

ощущения в теле (что вы чувствуете - тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

**Упражнение 2. «Внутренний луч»**

Упражнение направлено на снятие утомления, обретение внутреннего покоя. «Представьте, что в Вашей голове, в верхней её части возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и освещает изнутри все детали лица, шеи, плеч, рук тёплым и ровным, расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, разглаживается складка на лбу, «охлаждаются» глаза, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность человека, спокойного и удовлетворённого собой, своей жизнью, профессией и учениками».

**Упражнение 3. «Озеро»**

«Представьте себе, что Вы по густому лесу. У каждого есть свой лес, в котором он предпочел бы погулять, и с которым связаны приятные воспоминания. Кругом деревья, Вы оглядываетесь вокруг – стволы деревьев тянутся высоко вверх. Постепенно деревья расступаются, и за ними появляется большая поляна, посреди которой – лесное озеро, наполненное удивительно чистой, прозрачной водой. Оно сверкает, как драгоценный камень. Озеро спокойное и глубокое.

А теперь представьте, что Вы сами превращаетесь в это озеро…

Ощутите свою глубину, спокойствие. Позвольте себе побыть некоторое время тихим лесным озером, скрытым от людских глаз в густом лесу. Если Вы хотите, можете оставить себе это чувство. Оно есть в Вас, и останется с Вами столько, сколько захотите».

Рекомендации при ощущении напряженности, усталости:

* сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза;
* дышите медленно и глубоко;
* вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;
* проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные,  
  слуховые и телесные ощущения;
* побудьте внутри этой ситуации несколько минут

**Концентрация внимания**

**Упражнение 1. “Фокусировка”**

Упражнение выполняется за 10-15 минут до начала урока. Удобно расположитесь в кресле или на стуле. Отдавая самому себе команды, сосредоточьте свое внимание на том или ином участке тела и почувствуйте его теплоту. Например, по команде «Тело!» сосредоточьтесь на своем теле, по команде «Рука!» - на правой руке, «Кисть!» - на кисти правой руки, «Палец!» - на указательном пальце правой руки и, наконец, по команде «Кончик пальца!» - на кончике указательного пальца правой руки. Команды подавайте самому себе с интервалами 10-12 секунд (найдите при этом благоприятный для вас ритм).

**Упражнение 2. «Дыхание»**

Упражнение желательно выполнять перед началом урока. Устройтесь в кресле или на стуле. Расслабьтесь и закройте глаза. По своей команде постарайтесь отключить внимание от внешней ситуации и сосредоточьтесь на дыхании. При этом не старайтесь специально управлять своим дыханием: не нужно нарушать его естественный ритм. Упражнение выполняется в течение 5-10 минут.

**Упражнение 3**

Разведите руки на уровне груди, а затем медленно сведите их, держа ладони параллельно. После нескольких повторений ладони начинают «пружинить», наталкиваясь на упругое сопротивление среды. Нужно «слепить» из этой невидимой «полевой субстанции» шарик и, помогая руками, «вобрать» его в себя в районе солнечного сплетения. Оценить различие в состояниях: до и после упражнения.

**Упражнение 4 (два варианта)**

а) концентрация на счете.

Мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой - то момент мысли начнут сбиваться, рассеиваться, начните сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут.

б) концентрация на слове.

Выберете какое-нибудь короткое (лучше всего двухсложное) слово которое вызывает у вас положительные впечатления, эмоции или же с которым связаны приятные воспоминания. Пусть это будет имя любимого человека, или ласковое прозвище, которым вас называли в детстве родители, или название любимого блюда. Если слово двухсложное, то мысленно произносите первый слог на вдохе, второй - на выдохе.

Сосредоточьтесь на «своем» слове, которое отныне станет вашим персональным лозунгом при концентрации. Именно такая концентрация приводит к желаемому побочному результату- релаксации всей мозговой деятельности.

Выполняйте упражнения на концентрацию внимания в течение нескольких минут. Упражняйтесь до тех пор, пока это доставляет вам удовольствие.

**Самовнушение**

Способы, связанные с воздействием слова

Известно, что «слово может убить, слово может спасти». Вторая сигнальная система есть высший регулятор человеческого поведения. 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. Самоприказ** - это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением.

«Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с клиентами. Итак, сформулируйте самоприказ. Мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух.

**Самопрограммирование.** Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

Сформулируйте текст программы; для усиления эффекта можно  
использовать слова «именно сегодня»:

«именно сегодня у меня все получится»;

«именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»;

«именно сегодня я буду находчивой и уверенной»;

«мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

Мысленно повторите его несколько раз.

**Самоодобрение.** Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, - одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим.

В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя,  
мысленно проговаривая: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!»

Старайтесь хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3-5раз.

**Упражнение «Комплименты» (групповая работа).**

Все участники группы образуют два круга (внутренний и внешний). Участники стоят лицом друг к другу и образуют пару. Первый партнер оказывает искренний знак внимания партнеру, стоящему напротив. Он говорит ему что-либо приятное, связанное с его личностными качествами, актуальными в его профессиональной деятельности. Тот отвечает: «Да, конечно, но, кроме того, я еще и...» (называет то, что он в себе ценит и считает, что заслуживает за это внимание). Затем партнеры меняются ролями, после чего делают шаг влево и, таким образом образуют новые пары. Все повторяется до тех пор, пока не будет сделан полный круг. Выполнив упражнение, участники группы обсуждают, какие чувства они испытывали, какие знаки внимания оказывали они и их партнеры в их адрес.

**Техники снятия психоэмоционального напряжения**

**Техника 1. «Отрезать, отбросить»**

Она 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», сделав для этого резкий, «отрезающий» жест левой рукой и зрительно представив, как вы отрезаете и отбрасываете эту мысль.

После этого отбрасывающего жеста продолжайте дальше заниматься визуализацией: поместите на место удаленной негативной мысли другую (конечно же, позитивную). Все встанет на свои места.

**Техника 3. Преувеличение**

Как только обнаружится негативная мысль, преувеличьте ее до абсурда, сделайте ее смешной.

**Техника 4. «Признание своих достоинств»**

Помогает приизлишней 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.

А теперь*-*самоподдерживающий прием(женщины примут его скорее, чем мужчины!).

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

**Желаю удачи в снятии эмоционального стресса!!!**