



# Памятка для педагогов

## «Приемы, чтобы справиться со стрессом»

**Позаботьтесь о теле:** без этого пункта у вас не будет сил на перемены и работу с эмоциями. Старайтесь ложиться спать и просыпаться в одно и то же время, достаточно питаться, двигаться, отдыхать на выходных.

**Начните вести дневник эмоций:** каждый день записывайте, какие эмоциональные события с вами произошли и как вы на них отреагировали. Это поможет замечать эмоции и работать с ними.

**Составьте список ресурсных занятий** – таких, после которых вы чувствуете себя наполненным. К примеру, это может быть чтение книг, вышивание, занятия спортом, занятия творчеством и т.д.

**Планируйте дни** так, чтобы каждый день делать что-то из своего «Ресурсного списка». Это поможет разнообразить жизнь вне работы и восстановиться после стресса.

**Подумайте, какие у вас ценности.** Как вам важно жить? Как вы хотите проявлять себя? Что придает вашей жизни смысл? Старайтесь менять жизнь так, чтобы она больше соответствовала вашим ценностям.

**Уделяйте время общению с семьей и друзьями.** Запланируйте время, которое регулярно будете проводить вместе с ними. Придумайте новые традиции, например раз в месяц ходите в кино, на ужин, в ресторани т.д.

## Техники самопомощи

### Упражнение «Передышка»

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, встревожены, мы начинаем сдерживать дыхание. Попробуйте высвободить дыхание. Закройте глаза, расправьте плечи, дышите через нос медленно, спокойно и глубоко. Насладитесь этим неторопливым глубоким дыханием, представьте себе, что с каждым выдохом все ваши неприятности улетучиваются.



### Упражнение «Дыхание»

Сидя или стоя, постарайтесь расслабить мышцы тела и сосредоточиться на дыхании, считайте про себя:

1. на счет 1-2-3-4 – медленный глубокий вдох (через нос, живот выпячивается вперед, грудная клетка не поднимается);
2. на счет 1-2-3-4 – задержка дыхания;
3. на счет 1-2-3-4-5-6 – плавный выдох;
4. на счет 1-2-3-4 – снова задержка дыхания перед следующим выдохом.

Через 3-5 минут такого дыхания вы почувствуете, что стали заметно спокойнее.

### Упражнение «Снижаем физическое напряжение»

Известно, что стресс обладает особенностью «уходить» в мышцы и оставаться там в виде так называемых мышечных зажимов. Умение снимать это физическое напряжение позволяет снять внутреннюю нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

*Первый вариант (подготовительное упражнение):*

1. Встаньте прямо.
2. Сосредоточьте внимание на правой руке.
3. Напрягите ее до предела на несколько секунд.
4. Расслабьте руку, сбросьте напряжение.
5. Прodelайте то же с другой рукой, шеей, ногами, туловищем, поясницей.

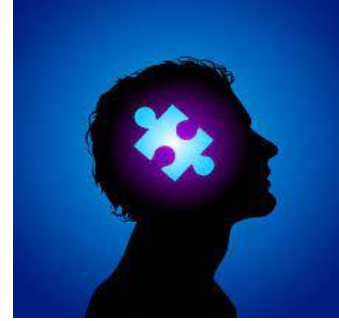
*Второй вариант (комплексное напряжение и расслабление):*

1. Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза.
2. Дышите глубоко и медленно.
3. Пройдите внутренним взором по всему телу, от макушки до кончиков пальцев, и найдите места наибольшего напряжения (мышечные кольца на уровне рта, челюсти, шеи, затылка, плеч, живота).
4. Постарайтесь сильно напрячь места зажимов (на вдохе, напрягайте до дрожания мышц).
5. Почувствуйте это напряжение.
6. Резко сбросьте напряжение – на выдохе, представляя себе, что избавляетесь от металлических колец, стягивающих ваше тело.
7. Повторите упражнение несколько раз.
8. В хорошо расслабленной мышце почувствуется тепло и приятная тяжесть. Если зажимы снять не удастся, попробуйте легкий самомассаж «проблемных» зон (как правило, это лицо) круговыми движениями подушечек пальцев».

## Памятка для педагога по профилактике эмоционального выгорания

### Причины возникновения СЭВ у педагогов:

- отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом;
- несоответствие результатов затраченным силам;
- ограниченность времени для реализации поставленных целей
- неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;
- большие нагрузки;
- ответственность перед начальством, родителями;
- отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, их родителями.



### Ситуации, влияющие на возникновение СЭВ:

- начало педагогической деятельности после отпусков, курсов (функция-адаптация);
- проведение открытых мероприятий, на которые было затрачено много сил и энергии, а результате не получено соответствующего удовлетворения;
- окончание учебного года.

### Как избежать встречи с профессиональным выгоранием

1. Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
2. Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.
3. Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.
4. Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
5. Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.
6. Находите время для себя, вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.
7. Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.
8. Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?

### Что делать если вы заметили первые признаки выгорания?

Прежде всего, признать, что они есть.

Те, кто помогает другим людям, как правило, стремятся отрицать собственные психологические затруднения. Трудно признаться самому себе: «Я страдаю»

профессиональным выгоранием». Тем более что в трудных жизненных ситуациях включаются внутренние неосознаваемые механизмы защиты. Среди них — рационализация, вытеснение травматических событий, «окаменение» чувств и тела.

Люди часто оценивают эти проявления неверно — как признак собственной «силы». Некоторые защищаются от своих собственных трудных состояний и проблем при помощи ухода в активность, они стираются не думать о них (помните Скарлет с ее «Я подумаю об этом завтра»?) и полностью отдают себя работе, помощи другим людям. Помощь другим действительно на некоторое время может принести облегчение. Однако только на некоторое время. Ведь сверхактивность вредна, если она отвлекает внимание от помощи, в которой нуждаетесь вы сами.

**Помните:** блокирование своих чувств и активность, выраженная сверх меры, могут замедлить процесс вашего восстановления.

Во-первых, ваше состояние может облегчить физическая и эмоциональная поддержка от других людей. Не отказывайтесь от нее. Обсудите свою ситуацию с теми, кто, имея подобный опыт, чувствует себя хорошо.

Во-вторых, в нерабочее время вам нужно уединение. Для того чтобы справиться со своими чувствами, вам необходимо найти возможность побыть одному, без семьи и близких друзей.

### **Что нужно и чего не нужно делать при выгорании**

- 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 творить или предлагают помощь.
- НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе

Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени

- Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
- Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.
- Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.