

Способы саморегуляции, связанные с воздействием словом:

Самоприказы

Один из таких способов саморегуляции основан на использовании самоприказов — коротких, отрывистых распоряжениях, сделанных самому себе. Говорите себе: «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила общения.

Самопрограммирование

«Именно сегодня у меня все получится»;

«Именно сегодня я буду самой(-ым) спокойной(-ым) и выдержанной(-ым)»;

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

Самоодобрение (самопоощрение)

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



Помните о том, что реже «выгорают» оптимистические и жизнерадостные люди, умеющие успешно преодолевать жизненные невзгоды и возрастные кризисы. Те, кто занимает активную жизненную позицию, и обращается к творческому поиску решения при столкновении с трудными обстоятельствами, владеет средствами психической саморегуляции, заботится о восполнении своих психоэнергетических и социально-психологических ресурсов.



МАУДО г. Нижневартовска
«Центр детского творчества»

Социально-психологическая служба



Психология для
ПЕДАГОГОВ

Способы профилактики «эмоционального выгорания»?



Неразрешимых проблем, как известно, нет. Если есть проблема, значит, есть ее решение. Поскольку существует понятие эмоциональное (профессиональное) выгорание, значит, есть способы его предотвращения и коррекции. У каждого человека есть выбор: опустить руки, позволить себе «сгореть на работе» или, наоборот, приложить все усилия, чтобы исключить возможность возникновения синдрома. Важно помнить, что **наша жизнь — это только наша жизнь, наше здоровье — это только наше здоровье.**

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». 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 стараются 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.

Научитесь способам саморегуляции:



Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью силы слов (аффирмация), мысленных образов (визуализация), управления мышечным тонусом и дыхания.

Наиболее доступные естественные способы саморегуляции:

- * смех, улыбка, юмор;
- * размышления о хорошем, приятном;
- * различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- * наблюдение за пейзажем за окном;
- * рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
- * мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- * «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- * вдыхание свежего воздуха;
- * чтение стихов;
- * высказывание похвалы, комплиментов кому-

Способы саморегуляции, связанные с управлением дыханием

Сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте свое дыхание: спокойное, ровное. Дышите по схеме «4 + 4 + 4»: четыре секунды на вдох, четыре — на задержку дыхания, четыре — на выдох. Прodelайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как воздух наполняет легкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает легкие. Других мыслей быть не должно.

Способы саморегуляции, связанные с управлением тонусом мышц, движением

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза.

1. Дышите глубоко и медленно.
2. Проойдитесь 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).
3. Постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе.
4. Прочувствуйте это напряжение.
5. Резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе.
6. Сделайте так несколько раз.