

Памятка для педагогов

Профессиональное выгорание педагога. Как предотвратить?

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя при помощи слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Цель - успокоиться, восстановиться и активизироваться.

Методики, формирующие умение управлять психологическим состоянием

Способы, связанные с управлением дыханием

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга.

Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) снижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, релаксации.

Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

Способы, связанные с воздействием слова

- Самоприказы.
- Самоодобрение, самоощереение.
- Аутотренинг

Способы, связанные с визуализацией (использованием образов)

Визуализация - мысленное представление, ощущение, проигрывание, видение образов. Она активно воздействует на всю систему чувств и представлений.

- зрительные образы события (что вы видите: облака, цветы, лес);
- слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);
- ощущения (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

Естественные приемы саморегуляции:

- улыбка, смех;
- переключение внимания на приятный объект;
- поддержка близкого человека;
- физическая разминка / спорт;
- наблюдение за природой;
- прогулки (свежий воздух, солнечный свет);
- чистая вода (умыться, принять душ);
- прослушивание музыки;
- пение, крик;
- чтение;
- рисование и другие увлечения.
- рисование и другие увлечения.