



Муниципальное автономное дошкольное образовательное  
учреждение муниципального образования город Краснодар «Центр  
развития ребёнка – детский сад №110 «Теремок»

---

**Консультация для педагогов**  
**«Профилактика эмоционального**  
**выгорания.**  
**Техники самопомощи».**

Подготовила педагог-психолог:  
Юханова О.И.  
Дата:15.12.2021

Краснодар 2021



отдохнуть?

Бессердечье к себе - это тоже увечье,  
Не пора ли тебе

Прояви, наконец, сам к себе человечность,-  
Сам собою побудь...  
Е.Евтушенко

Термин «синдром эмоционального выгорания» ввёл Х. Фрейнденберг в 1974 году для характеристики здоровых людей, находящихся в интенсивном общении с клиентами в эмоционально - загруженной атмосфере организации. Синдрому «эмоционального сгорания» подвержены прежде всего те, кто альтруистически и интенсивно работает с людьми.

### **Проявление синдрома профессионального выгорания:**

1. Не проходящее чувство усталости, астенизация, чувство утомленности.
2. Ощущение эмоционального и физического истощения, сниженный фон настроения с легко возникающей тревожностью безразличие, скука, пассивность, чувство подавленности.
3. Повышение раздражительности на незначительные, мелкие события.
4. Частые нервные срывы (вспышки гнева или уход в себя - отказ от общения).
5. Постоянное переживание негативных эмоций: вины, обиды, стыда, скованности, для которых в ситуации причин нет.
6. Чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревоги: «что-то не так».
7. Чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» общая негативная установка на жизнь и профессиональные перспективы: изменение отношения к себе, своей профессии, разочарование в себе как в специалисте, снижение профессиональной самооценки, переживание профессиональной и личной несостоятельности, ощущение бессмысленности своего труда.
8. Мысли: «Это никому не нужно, все усилия напрасны, работа больше берет, чем дает.» и т.д., постоянное чувство озабоченности по поводу работы, чувство тяжести и пустоты, связанное с ней; раздражение, направленное на коллег; отношение к работе как к тяжелой необходимости, а не к чему-то, что приносит удовлетворение.
9. Увеличение негативного взаимодействия с семьей и значимыми людьми.
10. Снижение способности успешно разрешать собственные личные и профессиональные проблемы.

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием. Приемы саморегуляции можно применять в любых ситуациях

#### **Естественные приемы саморегуляции организма:**

- ✓ смех, улыбка, юмор;
- ✓ размышления о хорошем, приятном;
- ✓ различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- ✓ наблюдение за пейзажем;
- ✓ рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
- ✓ купание (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- ✓ вдыхание свежего воздуха;
- ✓ высказывание похвалы, комплиментов и пр.

#### **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) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

#### **Использование дыхания для саморегуляции.**

*Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании. На счет 1-2-3-4 сделайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна). На следующие четыре счета задержите дыхание. Затем сделайте плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6. Снова задержите дыхание 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.*

### **Способы, связанные с воздействием словом.**

**Самопрограммирование.** 1. *Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.* 2. *Сформулируйте текст программы. Для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня», например: «Именно сегодня у меня все получится»; «Именно сегодня я буду самой(-ым) спокойной(-ым) и выдержанной(-ым)»; «Именно сегодня я буду находчивой(-ым) и уверенной(-ым)»; «Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».* 3. *Мысленно повторите его несколько раз. Формулы-настрои можно произносить вслух перед зеркалом или про себя, по дороге.*

**Самоодобрение (самопоощрение).** *Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны, что является одной из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!»*

### **Способы, связанные с рисованием.**

*Рисование красками, карандашами, фломастерами, которые дают полноценный, насыщенный цвет, помогает избавиться от неприятных переживаний, особенно депрессии, тревоги, страха. В последних случаях рекомендуют рисовать левой рукой (правшам). При этом важно не наличие умения рисовать, а способность выразить свою эмоцию в любой форме, через цвет и линию. Создайте рисунок, отражающий ваше внутреннее состояние. Возьмите краски, ассоциирующиеся у вас с чувством радости, уверенности, свободы, и нарисуйте — пусть это будет чистая абстракция — что-нибудь этими красками. Подобное эмоциональное насыщение очень важно. Его можно использовать для того, чтобы настроиться на «уверенное» состояние.*

### **Способы, связанные с движением и расслаблением.**

#### **Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)**

*Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.*

### **Упражнение «Лимон»**

*Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.*