

ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ.

Что делать в ситуации, если вы заметили признаки выгорания?

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

Приемы антистрессовой защиты:

1. Отвлекайтесь:

- Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.
- Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.
- Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.
- Обращайте внимание на мельчайшие детали.
- Медленно, не торопясь, мысленно "переберите" все предметы один за другим в определенной последовательности. Говорите мысленно самому себе: "Коричневый письменный стол, зеленые занавески и т. П. "

2. Снижайте значимость событий:

- Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то как вы к этому относитесь.
- Используйте принцип позитивности во всем с установками, типа: "не очень-то и хотелось", "главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе", и т.д.;
- "нечего себя накручивать", "хватит драматизировать";
- кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено.

3. Действуйте:

Любая деятельность, особенно физический труд – в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода.

Стресс является очень сильным источником энергии. Разрядиться можно самым простым способом:

- наведите порядок дома или на рабочем месте;
- устройте прогулку или быструю ходьбу;
- пробегитесь;
- побейте мяч или подушку и т. П.

4. Творите:

Любая творческая работа может исцелять от переживаний:

- рисуйте;
- танцуйте;
- пойте;
- лепите;
- шейте;
- конструируйте и т. п.

5. Выражайте эмоции:

Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно!

Учитесь показывать эмоции, "выплескивать" их без вреда для окружающих.

Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического),

Умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.

- изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса;
- мните, рвите бумагу;
- кидайте предметы в мишень на стене;
- попытайтесь нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите;
- поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства ("Я расстроен..", "Меня это обидело..").

6. Рефрейминг (Слово "рефрейминг" происходит от английского слова "фрейм" (рамка), так что буквально его можно перевести как переобрамление. Смены точки зрения, отношения к чему-либо, без изменения самой ситуации):

- Возьмите себе за правило всякий раз, когда происходит что-то негативное, минимум три раза проводить рефрейминг:
- Постарайтесь найти три позитивных последствия или Выигрыша, которые можно извлечь из данной неприятности.

7. Визуализация ресурсного состояния:

Группа методов направленных на развитие способности управлять своим состоянием.

Человек, в состоянии глубокого расслабления вызывает у себя какое-либо приятное воспоминание: место, время, звуки и запахи, вживается в это состояние, запоминает его и тренирует способность вызывать его по желанию. Это состояние называется ресурсным, и научившись быстро вызывать его, может включать это состояние в трудные минуты.

8. Кинезиологический комплекс упражнений:

Одна ладонь кладется на затылок, другая на лоб. Можно закрыть глаза и подумать о любой негативной ситуации актуальной для вас. Глубокий вдох – выдох. Мысленно представьте себе ситуацию еще раз, но только в положительном аспекте, обдумать и осознать то, как можно было бы данную проблему разрешить. После проявления своеобразной "пульсации" между затылочной и лобной частью самокоррекция завершается вдохом – выдохом.

К расслаблению (когда мы накапливаем энергию) относится следующее:

- ☒ Сон (7-9 часов)
- ☒ Транс (медитация)
- ☒ Дыхательные упражнения
- ☒ Энергетическая гимнастика (вот как ни странно, это расслабление – и на уровне внутренней среды)
- ☒ Молитва
- ☒ Нахождение в храме
- ☒ Уединение (уединение колоссально восстанавливает силы!)
- ☒ Визуализация цвета
- ☒ Неспешная прогулка
- ☒ Плавание
- ☒ Питье воды
- ☒ Прослушивание классической музыки (и особенно в этом смысле ценна органная музыка)
- ☒ Ароматы (запахи леса, моря, поля, эфирных масел)
- ☒ Массаж
- ☒ Акупрессура

А еще знаете, что? Мы накапливаем энергию, когда искренно кем-то восхищаемся!

И конечно, прощение – от него возврат растроченной на обиду энергии приходит в двойном объеме (и если Вам хотя бы раз удалось кого-то искренне простить, Вам это хорошо известно).

И БЛАГОДАРНОСТЬ.