**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**г. Новосибирска «Детский сад № 555»**

**Сборник упражнений и рекомендаций**

**«Профилактика эмоционального выгорания»**

**Разработал**: педагог-психолог,

1 кв. категории

М.С. Швадченко

2020 г.

**Экспресс-помощь при стрессе**

Вот согласитесь, бывает такое: планируешь с вечера свое утро, а утром все идет не так. Все начинается с мелочей и постепенной перерастает в нечто большое, что портит наше настроение.

Самое важное - это помнить о том, что это всего лишь утро, или всего лишь день. Его нужно пережить и совершенно точно все наладится. Закон физики, или закон природы. Никуда мы от этого не денемся.  
Так вот, если вдруг планы "позавтракать и захватить мир" не сложились, предлагаю для расслабления выполнить одно, а может и не одно упражнение:

**Разминка «Экспресс-помощь при стрессе»**

1. **Сделайте несколько глубоких вдохов**. Этим вы приглушите чувства нервозности и беспокойства, возникающие первыми в практически любой стрессовой ситуации. Это упражнение можно повторить от 3 до 10 раз. С каждым вздохом вы все больше будете расслабляться. Это доказано. Когда мы медленно вдыхаем и медленно выдыхаем, му непроизвольно фокусируемся на своем дыхании, а проблемы уходят на второй план.

2. **Потянитесь**. Большинство из нас отвечают на стрессовое воздействие мышечным напряжением, а растягивание мышц в определенной степени уменьшает ощущение стрессового «нажима». А к тому же это упражнение еще и очень приятное. Только не перестарайтесь, а то вместо снижения уровня стресса у вас начнется кружится голова. Помните, что мера нужна во всем.

3. **Выпятите грудь колесом**. Это делается не только для того, чтобы почувствовать свою значимость в психотравмирующей, стрессовой ситуации. Вы расправляете грудь, чтобы вам было легче дышать. В состоянии стресса напряжение мускулатуры может вызывать затруднения дыхания, что обычно усиливает беспокойство, которое человек и так чувствует в подобной ситуации. Первый раз, когда плечи идут назад, глубоко вдохните, затем, когда они расслаблены, выдохните. Когда вы полностью выпрямляетесь, то на физическом уровне у вас начинает подтягиваться живот и плечи становятся шире. Осанка становится более ровной. И важно помнить, что наше физическое состояние напрямую связано с психологическим. Поэтому однозначно выпрямленная спина, казалось бы, такое элементарное действие, но очень скоро даст о себе знать.

4. **Постарайтесь полностью расслабиться**. Для этого существует самый простой способ так называемой прогрессивной релаксации. Начиная с макушки до кончиков пальцев ног, напрягите одновременно одну группу мышц своего тела, подержите это напряжение несколько секунд, а затем дайте мышцам отдохнуть. Это упражнение имеет очень забавное название  «Стрела» и «Лимончики». Опять же нам даже ничего не нужно придумывать, наше тело все сделает само.

5.  Еще один способ - принять (если есть такая возможность) горячую ванну. Это настоящее блаженство, особенно если ванна с пеной и наполнена всякими ароматическими штучками. Когда человек напряжен в стрессовой ситуации, когда он беспокоен и даже тревожен, приток крови к его конечностям уменьшается. Вы когда-нибудь чувствовали за собой, что во время стресса, в зависимости от величины переживаний, у вас холодеют руки и ноги? Горячая же вода восстанавливает циркуляцию крови, как бы давая понять организму, что он находится в безопасности и что уже можно расслабиться.

Если рядом нет ванны (или душа), то можно просто подержать руки под струей горячей воды из крана до тех пор, пока вы не почувствуете, что напряжение уходит. К тому же проточная вода «смывает» накапливающуюся в человеке «отрицательную» энергию.

*И еще всегда очень важно понимать, что все в этом мире меняется. Как только мы начинаем паниковать или бояться, то мы сразу перестаем думать и адекватно оценивать ситуацию.*

**16 способов снижения стресса на работе**

**1)**Составляйте план на неделю, месяц и регулярно проверяйте, где Вы относительно плана. Если вы составляете план, но постоянно не выполняете его – определите причины: закладываете в план больше, чем можете выполнить? Не фокусируетесь и часто бросаетесь с задачи на задачу? Делаете работу за соседа? Отсюда и определяйте следующие действия;

**2)**При обсуждении задач с руководителем, не бойтесь задавать вопросы, если задача вам неясна. По итогам встречи еще раз кратко расскажите руководителю, что именно и к какому сроку необходимо сделать (если необходимо разверните крупные задачи на более мелкие). В случае если вы понимаете, что есть риски по выполнению задачи, обсуждайте их при первой встрече, а при фактическом возникновении риска и сдвигах сроков, сообщите об этом руководителю, а также варианты решения вопроса. Приносите руководителю варианты, а не проблемы.

**3)** Договоритесь с руководителем о том, как часто вам нужна обратная связь от него, в каком формате? Этот блок упускают как подчиненные, так и руководители. Не бойтесь говорить о том, что важно для вас в работе. Это исключит часть возможных недопониманий с руководителем и сократит количество рабочего стресса;

**4)**Организовывать перерывы каждые 1,5 – 2 часа (хотя бы по 10 минут). По законодательству Вы имеете право на это каждый час. Выпейте чай.

**5)**Не обедайте на рабочем месте и не пренебрегайте отдыхом в обеденное время. Очень важно проводить время вне рабочего пространства, ну и хорошо питаться тоже необходимо.

**6)**Приглашайте коллег на совместный обед. Неформальное общение разрядит обстановку (если напряжение было) и напомнит Вам, что не работой единой жив человек, и есть еще много всего интересного и приятного, хоть и в стенах родной компании.

**7)**Организовывайте совместные походы с коллегами в кино, театр, кафе, квесты (тут список очень длинный). И снова тимбилдинг.

**8)**Если Вы заболели, берите больничный, ну или хотя бы работайте дома, но сократите задачи до одной-двух в день (только самые важные и срочные, и их кроме Вас РЕАЛЬНО никто не сможет сделать);

**9)**Сон – ложитесь раньше, просыпайтесь раньше. Да, да. Много сейчас про это говорят, и я повторю.

**10)**Меняйте локацию на выходных. Это может быть поездка к другу на другой конец города, к бабушке в деревню, город по соседству. А может быть и страна, которую вы так давно хотели посетить. Сейчас есть множество вариантов путешествовать со скидками. Например, поехать не в самый сезон, а когда уже туристический поток спадает, цены на билеты и гостиницы – тоже.

**11)**Каждый день находите минимум одну вещь, за которую хотите себя похвалить (это может касаться, как рабочих задач, так и нерабочих). Вечером перед сном, например. Это позволит вам стать более уверенным в своих силах, ведь вы каждый день делаете то, чем можно гордиться;

**12)** Делите слона по частям, разбивайте цель на подцели. А после подводите промежуточные итоги. Это поможет вам видеть, что вы движетесь к цели, и сейчас вы достигли того, что должны были достичь. В случае, если есть отклонения, вы сможете оперативного среагировать и увеличить шансы решения поставленной задачи до нужного результата.

**13)**Аутотренинг тоже работает. Перед важной встречей, сложными переговорами или другими событиями, которые вызывают у вас страх оценки, подходите к зеркалу и говорите себе: «Я уверен в себе, в своих компетенциях. Критику других людей я воспринимаю как ресурс для развития. Я всегда могу обосновать свою точку зрения»

**14)** А чтобы предыдущий пункт был более эффективным, уделите все необходимое время на подготовку к ожидаемой встрече, переговорам или другому событию. Попросите помощи коллег при необходимости, обсудите с руководителем. Репетируйте одни или с кем-то. Продумайте потенциальные вопросы коллег, партнеров, с которыми предстоит коммуникация. Определите ответы на эти вопросы.

**15)** Если стресс на работе определен тем, что вам сложно подстраиваться под быстро меняющиеся условия, процессы, вспомните, когда обычно вы начинаете привыкать к измененным условиям? Когда они для вас становятся комфортными? Например, вам сложно, пока вы не поймете структуру нового процесса. Определите, что вам может помочь понять этот процесс? Принятие опыта у других коллег? Изучение инструкции? Что-то еще?

В любом случае, в периоды особо сложных изменений пункты 4-7, 15 должны стать для вас «must to do».

**16)**Хобби, любимое занятие – что вас вдохновляет, приносит удовольствие вне рабочих часов? Вносите это в свой недельный план. Этому необходимо быть каждую неделю, а лучше каждый день, хотя бы 20-30 минут. Это может быть даже – погладить кота. Гладьте каждый раз, как проходите мимо. Ну а если серьезно, то этот пункт вылетает из жизни многих людей очень часто. А в нем столько ресурсов и творческих сил.

17) Упражнение «Удовольствие».Составьте список дел повседневной жизни, которые вы выполняете с удовольствием, чем себя балуете. Отметьте для себя, как часто вы делаете то, что написано на листе. Проранжируйте их по степени удовольствия. Это и есть ресурс, который можно использовать как «скорую помощь» для восстановления сил.

18) И, конечно же, не забывайте про САМОВНУШЕНИЕ И САМОПООЩРЕНИЕ. Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.

Ну и, конечно же, прислушивайтесь к себе! Задавайте себе вопросы: «Что комфортно именно сейчас? Что важно? А как я хочу?». Это поможет вам снижать влияние стресса, когда еще нет его разрушительных результатов.

**Техники управления своим психоэмоциональным состоянием**

1. **Упражнение «Руки».**

Сядьте на стул, немного вытянув ноги и свесив руки вниз. Постарайтесь представить себе, что энергия усталости «вытекает» из кистей рук на землю, - вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Вы отчетливо физически ощущаете теплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так одну-две минуты, а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от своей усталости. Легко, пружинисто встаньте, улыбнитесь, пройдитесь.

1. **Упражнение «Дышите глубже»**

Когда вы испытываете эмоциональный дискомфорт, просто проверьте, как вы дышите. Дыхание состоит из трёх фаз вдох - пауза - выдох. При повышенной возбудимости, беспокойстве, нервозности или раздражительности нужно дышать так. Вдох - пауза - выдох. Начните с 5 секунд. Попробуем!

Долго дышать в таком ритме не нужно. Следите за результатом и по нему ориентируйтесь. Можно увеличивать длительность каждой фазы. Для того что бы поднять общий тонус, собраться с силами чередование фаз должно быть следующим вдох-выдох-пауза. Попробуем!

Умение снимать мышечные зажимы позволяет снять нервно-психическое напряжение. Говорят, клин клином вышибают, и мы поступим точно так же. Что бы достичь максимального расслабления нужно напрячься максимально сильно.

1. **Упражнение «Лимон»**

Сядьте удобно. Руки свободно положите на колени ладонями вверх, плечи и голова опущены. 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.

1. **Упражнение «Ластик»**

Для поддержания стабильного психологического состояния, а также для профилактики различных профессиональных психосоматических расстройств важно уметь забывать, как бы "стирать" из памяти конфликтные ситуации.

Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый альбомный лист бумаги. Карандаши, ластик. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т. д. Мысленно возьмите ластик и начинайте последовательно «стирать» с листа бумаги представленную ситуацию. «Стирайте» до тех пор, пока картинка не исчезнет с листа. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова возьмите ластик и «стирайте» до ее полного исчезновения. Через некоторое время методику можно повторить.

В результате выполнения антистрессовых упражнений восстанавливается межполушарное взаимодействие и активизируется нейроэндокринный механизм, обеспечивающий адаптацию к стрессовой ситуации и постепенный психофизиологический выход из нее.

1. **Упражнение «Напряжение-расслабление»**

Исходное положение - сидя на стуле или кресле. Изо всех сил напрягите сразу все мышцы. Сохраняйте это напряжение, медленно считая до двадцати. Затем глубоко вдохните и вместе с очень медленным выдохом, снимите это напряжение. Пусть ваше тело обмякнет. Откиньтесь на спинку кресла или стула и посидите несколько минут просто так, ни о чём не думая, чувствуя, как вам хорошо и спокойно.

1. **Упражнение «Муха» (**дляснятия напряжения с лицевой мускулатуры).

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

1. **Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)**

Встаньте, руки поднимите вверх и закройте глаза. Представьте, что вы - сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела: ладони, плечи, шею, корпус, живот, ягодицы, ноги. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе. Заморозьте себя. 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. Выполним упражнение ещё раз.

1. **Упражнение «Передышка»**

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания - один из способов расслабления. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улетучиваются.