

Ларина Оксана Николаевна

воспитатель

МБДОУ Д/С КВ №200 «Волшебный башмачок»

г. Тольятти, Самарская область

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ «ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ»

***Аннотация:** в статье представлены игры и упражнения, направленные на снятие напряжения, способствующие расслаблению.*

***Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, снятие напряжения.*

Говорят, что счастье – это когда утром с удовольствием идешь на работу, а вечером – с радостью возвращаешься домой. Однако в жизни многих из нас хоть раз возникала ситуация, когда любимое дело вдруг совершенно переставало доставлять радость, а обожаемая еще вчера работа напрочь теряла свою привлекательность, превратившись в унылую необходимость. Научиться распознавать, предупреждать и эффективно справляться с синдромом эмоционального выгорания.

Человеческий организм обладает от природы колоссальным потенциалом и механизмами саморегуляции и восстановления сил. Возможно, правильнее будет сказать, что наша задача – не мешать тому природному уму, которым с избытком наделяет нас жизнь. И для этого нам нужно учиться – учиться слушать себя и заботиться о себе, правильно координировать свои эмоции и чувства, получать удовольствие и строить отношения. Ведь если проявлять внимание к самим себе, то жизнь во всех её проявлениях – работа, семья, друзья, отдых – приносит радость и силы, чтобы «жить, гореть и не угасать».

Важно сохранить внутреннюю удовлетворенность собой, своей жизнью, чтобы наши внутренние лампочки всегда светились и освещали не только наши пути, но и тех, кто с нами рядом в семье, по работе, по жизни. А если нужна будет подзарядка, рядом есть всегда те, кто подставит свой аккумулятор. Всех вам благ, любви, счастья, благополучия!

Предлагаю выполнить игры и упражнения, которые помогут нам снять напряжение, расслабиться.

Упражнение «Представление себя».

Правило: каждый из вас выберет себе имя прилагательное, характеризующее вас положительно и назовёт свое имя в сочетании с именем прилагательным (например, Ответственная Ольга).

Очень важно видеть в себе положительные стороны, а также уметь говорить о них. Я очень рада, что вы нашли в себе эти стороны.

Упражнение «Шарик» (работа с гневом).

Цель: помочь осознать, как можно контролировать гнев.

Надуйте воздушный шарик и держите так, чтобы он не сдувался.

Представьте себе, что шарик – это ваше тело, а воздух внутри шарика – это ваш гнев или злость. Как вы думаете, что случится с шариком, если его сейчас выпустить из рук? *(Он улетит.)*

Отпустите шарик и проследите за ним. *(Участники отпускают шарик. Он быстро перемещается из стороны в сторону.)* Заметили, что шарик был совершенно неуправляемым? Так бывает и со злым человеком. Он может совершать поступки, не контролируя их. Может обидеть или даже ударить кого-нибудь.

Теперь надуйте другой шарик и попробуйте выпускать из него воздух маленькими порциями» *(Участники выполняют задание.)*

Что теперь происходит с шариком? *(Он сдувается)*

А что происходит с гневом внутри шарика? Можно им управлять? *(Он выходит из него. И этим гневом можно управлять.)* Так и человек должен учиться управлять своим гневом для того чтобы не навредить окружающим людям и себе. А теперь давайте попробуем, научиться управлять гневом, и для этого выполним одно из многих упражнений.

Упражнение «Дыхание».

Цель: расслабление организма. Эффективным средством снятия напряжения является расслабление на фоне йоговского дыхания: 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. Пауза закончена. Вы спокойны. Улыбнитесь.

Упражнение «Мне обидно, когда...»

Цель: избавиться от внутренних обид.

Участники пишут на листочках фразу, начинающуюся словами: «мне обидно, когда...» и заканчивают предложение, обозначая свою обиду. Затем каждый участник, по кругу, проговаривает свою обиду. Далее участникам предлагается изобразить обиду. Каждый участник по кругу говорит «моя обида похожа на...» и изображает. Предлагается скомкать листочки с предложениями «мне обидно, когда...», и выбросить в мусорное ведро со словами «Эта обида мне больше не нужна! Эта темнейшая мысль мне больше не нужна».

Упражнение «Похвалилки».

Цель: улучшение эмоционального состояния.

Инструкция: Стоя перед зеркалом повторять: «Меня замечают, любят и высоко ценят», «Я самая обаятельная и привлекательная», «Все идет хорошо», «В моей жизни случается только хорошее».

Упражнение «Удовольствие».

Цель: систематизировать знания об удовольствиях как ресурсе расслабления.

Одним из распространенных стереотипов житейской психогигиены является представление о том, что лучшим способом отдыха и восстановления являются наши увлечения, любимые занятия, хобби. Число их обычно ограничено, т. к. у большинства людей есть не более 1–2 хобби. Многие из таких занятий требуют особых условий, времени или состояния самого человека. Однако существует много других возможностей отдохнуть и восстановить свои силы.

Участникам тренинга раздаются листы бумаги и предлагается написать 5 видов повседневной деятельности, которые приносят им удовольствие. Затем

предлагается проранжировать их по степени удовольствия. Затем объяснить педагогам, что это и есть ресурс, который можно использовать как «скорую помощь» для восстановления сил.

При выполнении данных рекомендаций вы научитесь регулировать свое эмоциональное состояние, принимать взвешенные решения и воспринимать мир с радостью и оптимизмом.

Список литературы

1. Антонов В.В. Комплексная система психологической саморегуляции / В.В. Антонов, Г.Ю. Вавер. – Л., 1988.
2. Упражнение разминки «Я хочу больше всех» // А. Я. Психология [Электронный ресурс]. – Режим доступа: azps.ru (дата обращения: 23.09.2012.).
3. Мельник Ю. Управление стрессами // Управление персоналом. – 2002. – №3.
4. Азизова Г.И. Тренинг для педагогов ДОУ по профилактике эмоционального выгорания «Я ль на свете всех милее...» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://doshkolnik.ru/psihologiya/14857-trening-dlya-pedagogov-dou-po-profilaktike-emocionalnogo-vygoraniya-ya-l-na-svete-vseh-milee.html> (дата обращения: 14.01.2022).