

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка – детский сад № 57 «Аленушка»
города Рубцовска**

Картотека упражнений для снятия
психоземotionalного напряжения у педагогов

«Помоги себе сам»

Автор-составитель:
Иванова Наталья
Владимировна,
педагог-психолог





***Иванова Наталья Владимировна,
педагог-психолог высшей
квалификационной категории***

***Победитель конкурса лучших
педагогических работников краевых
государственных и муниципальных
образовательных учреждений, 2018г.***

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Профессия педагога требует большой выдержки и самообладания. От многочисленных контактов с другими людьми он испытывает большие нервно-психические нагрузки, которые проявляются в сильном эмоциональном напряжении, частых стрессах, «эмоциональном выгорании».

Ситуации крайнего эмоционального напряжения приводят к прогрессирующему ухудшению состояния здоровья педагогов, поэтому они нуждаются в психологической поддержке, в обучении приёмам снятия эмоционального и мышечного напряжения.

В картотеке содержится подробное описание упражнений:

- для расслабления и снятия мышечного напряжения,
- дыхательная гимнастика,
- визуализация,
- самомассаж,
- приёмы самовнушения, самопрограммирования и самоодобрения.

Цель: профилактика синдрома эмоционального выгорания и снятие психоэмоционального напряжения у педагогов.

Задачи:

- познакомить со способами снятия эмоционального напряжения и возможностей его предотвращения;
- формировать адекватную самооценку профессиональных качеств;
- совершенствовать развитие личностных качеств, стабилизируя внутреннюю душевную гармонию.

В результате выполнения антистрессовых упражнений восстанавливаются силы и активизируется работоспособность.

Данная картотека предназначена для педагогов любых образовательных организаций.

Упражнения для снятия мышечного напряжения

Спутник стресса – это мышечный зажим. Мышечный зажим – остаточное явление напряжения, появившееся из-за отрицательных эмоций и нереализованных желаний. «Мышечный панцирь» образуется у людей, не умеющих отдыхать, то есть снимать стресс. Умение расслаблять мышцы тела позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

Добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела. Сядьте удобно, если есть возможность - закройте глаза;

- дышите глубоко и медленно;
- пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);
- постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;
- прочувствуйте это напряжение;
- резко сбросьте напряжение - делайте это на выдохе;
- сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести. Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы — удивления, радости и пр.) Можно работать со следующими группами мышц:

- лица (лоб, веки, губы, зубы);
- затылка, плеч;
- грудной клетки;
- бедер и живота;
- кистей рук;
- нижней части ног.

В свободные минуты, паузы отдыха, осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц, соблюдая следующие правила:

1. осознавайте и запоминайте ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением;
2. каждое упражнение состоит из трех фаз: «напрячь - прочувствовать - расслабить»;
3. напряжению соответствует вдох, расслаблению - выдох.

Упражнения, основанные на напряжении и расслаблении мышц:

1. Сидя. Руки вытянуть вперед, сжать в кулаки (1 минута). Последующее расслабление.
2. Стоя на цыпочках «растем» позвоночником, тянем руки вверх. Пятками «врастаем» в пол (1 минута). Расслабление.

3. Стоя. Представить, что ягодичы сжали монетку. Напрягаем бедра, ягодичы. «Держим монетку, никому не отдаем» (1 мин). Расслабление.
4. Сидя. Спина прямая. Ноги вытянуты вперед. Пятками давим в пол, пальцы ног тянем вверх к голени. (1 мин). Расслабление.
5. Сидя. Спина прямая. Ноги на цыпочках. Пятки перпендикулярны полу. Пальцами ног давим на пол. Пятки поднимаем как можно выше. (1 мин). Расслабление.
6. Сидя. Руки вытянуты вперед. Пальцы рук растопырены. Напрягаем (30 сек). Сжать в кулак кисть. Напрягаем (30 сек). Расслабление. Повторить.
7. Сидя. Тянем плечи к ушам. Как можно выше. Почувствовать тепло (1 мин). Расслабление.

Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)

Встаньте, пожалуйста, руки поднимите вверх и закройте глаза. Представьте, что вы - сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела: ладони, плечи, шею, корпус, живот, ягодичы, 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. Выполните упражнение ещё раз.

Упражнение «Потягивание».

Универсальное упражнение. Сложите руки «замком» перед собой и хорошенько потянитесь. Бодрость духа обеспечена. Улыбнитесь.

Упражнение «Лимон».

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.

Упражнение «Прощай, напряжение!»

Возьмите газетный лист, скомкайте его и вложите в это все свое напряжение. Закиньте подальше.

Упражнение «Гора с плеч».

Выполняется стоя, можно на ходу. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить. Такой должна быть постоянно ваша

осанка. Расслабьте шею, сначала покачав головой, а затем покрутив ею в сторону.

Упражнение «Потянулись – сломались».

Исходное положение — стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать. Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)... А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросили его!

Упражнение «Поплавок в океане».

Вообразите, что вы маленькие поплавок в огромном океане... У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел... Вы движетесь туда, куда несет вас ветер и океанские волны... Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность... Попробуйте ощутить эти толчки выныривания... Ощутите движения волны... Тепло солнца... Капли дождя... Подушку моря под вами, поддерживающую вас... Посмотрите, какие еще ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане.

Способы саморегуляции, связанные с управлением дыхания

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.

Упражнение «Полное дыхание».

Сядьте удобно. Сосредоточьте своё внимание на дыхании. Сделайте глубокий вдох. Приподнимается живот, затем грудь, плечи. Воздух занимает все лёгкие. Задержите дыхание.

Выдох. Медленно через нос, сопровождая звуком с-с-с. Втяните живот так, чтобы вышел весь воздух.

Расслабьтесь. Вы почувствуете, как грудная клетка сама наполнится свежим воздухом.

Повторите упражнение несколько раз.

Упражнение «Волна».

Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании. На счет 1–2–3–4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);

- на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;
- затем плавный выдох на счет 1–2–3–4–5–6;
- снова задержка 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.

Упражнение «Пушинка».

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10–15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Упражнение «Геометрия дыхания».

В исходном положении стоя или сидя сделать полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразить круг и медленно выдохнуть в него. Этот прием повторить четыре раза. После этого вновь вдохнуть, вообразить треугольник и выдохнуть в него три раза. Затем подобным же образом дважды выдохнуть в квадрат. После выполнения этих процедур обязательно наступит успокоение.

Упражнение «Пламя свечи».

Выполняется в любом удобном положении - стоя, сидя, лежа. Способствует быстрому снятию утомления, очищает кровь от токсинов, повышает сопротивляемость организма.

После полного вдоха выдох осуществляется небольшими порциями сквозь узкую щель между губами, внешне напоминая попытки погасить пламя свечи. Каждая последующая порция должна быть меньше предыдущей. На первых порах число повторений не должно превышать трех, а в дальнейшем можно довести до десяти.

Упражнение «Поединок».

Поднимите руки над головой, представьте, что у вас в руках находится все ваше напряжение, весь ваш стресс... и со звуком «ХА» резким движением сбросьте свое негативное состояние. Повторите несколько раз! Звук должен не произноситься, а образовываться выходящим из груди воздухом. Это поспособствует снятию нервного напряжения, освобождению от ощущения внутреннего беспокойства.

Упражнения, основанные на концентрации дыхания.

Перед упражнениями: представьте надувной шар или мяч, вспомните, как тоненькой струйкой выходит из них воздух, если шар развязать или мяч открыть. Постарайтесь мысленно увидеть эту струйку воздуха. Каждый свой выдох будем представлять в виде такой же струйки воздуха, выходящей из точек, которые будем открывать.

Сосредоточьтесь на своем дыхании. Дышите как обычно, отмечайте свой вдох и выдох. Можно внутренним голосом проговаривать: «Вдох», «Выдох» (30 сек).

Упражнение «Муха».

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.

Упражнение «Передышка».

Обычно, когда мы бываем расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания – один из способов – “выбросить из головы”.

Отложите в сторону все проблемы. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза, если Вам так больше нравится. Посчитайте до пяти, пока делаете вдох и до семи, когда выдыхаете. Представьте, что когда Вы наслаждаетесь этим глубоким неторопливым дыханием, все Ваши неприятности и беспокойство улетучиваются.

Упражнение « Тяни».

Вытянуть руки до противоположной стены на вдохе (как будто хотите что-то достать), опустить руки – на выдохе.

Упражнение «Бабочка».

Свести лопатки на вдохе (как будто бабочка сложила крылья), на выдохе лопатки – развести (бабочка расправила крылышки).

Упражнение «Черепаша».

Плечи поднять к ушам на вдохе (прячем голову, как черепаха в панцирь), на выдохе плечи опустить и расслабиться (черепаха высунула голову из панциря).

Упражнение «Пяточки».

Носки ног максимально потянуть к коленям (покажите пяточки), на выдохе – опустить.

Упражнение «Носочки».

Пятки потянуть к икроножным мышцам на вдохе (вытянуть носки), на выдохе – расслабить ноги и опустить.

Упражнение «Звуковая гимнастика».

Голос – драгоценный дар природы. Для звуковой гимнастики характерны следующие особенности дыхания: вдох через нос (1-2 с) пауза, активный выдох через рот (2-4 с), пауза.

Вдох плавный, бесшумный, равномерный, глубокий. Выдох больше вдоха вдвое.

Звуковые упражнения нужно выполнять медленно, спокойно, без **напряжения**, каждый звук должен произноситься строго определенным образом, только тогда звуковая гимнастика дает лечебный результат.

Спокойное, расслабленное состояние, сидя, с выпрямленной спиной.

Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

Припеваем следующие звуки в течение 30 сек.:

А — воздействует благотворно на весь организм;

Е — воздействует на щитовидную железу;

И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О — воздействует на сердце, легкие;

У — воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я — воздействует на работу всего организма;

М — воздействует на работу всего организма;

Х — помогает очищению организма;

ХА — помогает повысить настроение.

Визуализация

Визуализация является важной составляющей психологической саморегуляции, представляющая собой умение произвольно создавать яркий мысленный образ (зрительный образ, в ощущениях, звуках). Прочувствовать эффект влияния образов на состояние достаточно просто.

Упражнение «Ситуация».

Вспомните ситуацию, в которой Вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, — это Ваша ресурсная ситуация. Такая ситуация может быть спокойной или, наоборот, полной энергии, но комфортной и дающей Вам уверенность. Постарайтесь погрузиться мысленно в эту ситуацию и прочувствовать ее в трех основных модальностях, присущих человеку:

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

Упражнение «Внутренний луч».

Упражнение направлено на снятие утомления, обретение внутреннего покоя. «Представьте, что в Вашей голове, в верхней её части возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и освещает изнутри все детали лица, шеи, плеч, рук тёплым и ровным, расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, разглаживается складка на лбу, «охлаждаются» глаза, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь.

Внутренний луч как бы формирует новую внешность человека, спокойного и удовлетворённого собой, своей жизнью, профессией».

Упражнение «Озеро».

«Представьте себе, что Вы гуляете по густому лесу. У каждого есть свой лес, в котором он предпочел бы погулять, и с которым связаны приятные воспоминания. Кругом деревья, Вы оглядываетесь вокруг – стволы деревьев тянутся высоко вверх. Постепенно деревья расступаются, и за ними появляется большая поляна, посреди которой – лесное озеро, наполненное удивительно чистой, прозрачной водой. Оно сверкает, как драгоценный камень. Озеро спокойное и глубокое.

А теперь представьте, что Вы сами превращаетесь в это озеро... Ощутите свою глубину, спокойствие. Позвольте себе побыть некоторое время тихим лесным озером, скрытым от людских глаз в густом лесу. Если Вы хотите, можете оставить себе это чувство. Оно есть в Вас, и останется с Вами столько, сколько захотите».

Упражнение «Избавление от тревог».

Расслабьтесь и представьте, что вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день... Небо озарено радугой и частица этого сияния принадлежит вам... Оно ярче тысяч солнц... Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно!

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

Самомассаж.

Даже в течение напряженного дня всегда можно выкроить время и расслабиться. Вы можете слегка помассировать определенные точки тела. Надавливайте не сильно, можно закрыть глаза. Вот некоторые из этих точек:

- межбровная область: потрите это место медленными круговыми движениями;
- задняя часть шеи: мягко сожмите одной рукой;
- челюсть: потрите с обеих сторон место, где заканчиваются задние зубы;
- плечи: помассируйте верхнюю часть плеч всеми пятью пальцами;
- ступни ног: если Вы ходите по магазинам, отдохните немного и потрите ноющие ступни перед тем, как бежать дальше.

Упражнения могут выполняться в положении сидя или стоя.

Упражнения «Мытьё головы».

а) Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении:

- 1) ото лба к макушке,
- 2) ото лба до затылка
- 3) от ушей к шее.

б) Пальцы слегка согнуты, поверхность ногтей и первые фаланги плотно соприкасаются с поверхностью головы сразу за ушами; массаж производится обеими руками навстречу друг другу от ушей к макушке.

Упражнение «Ушки».

Уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз – по вертикали; возвратно-поступательным движением растираются в другом направлении – по горизонтали (пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед). Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз. Это упражнение тонизирует кору головного мозга, уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение.

Упражнение «Глазки отдыхают».

Закрыть глаза. Межфаланговыми суставами больших пальцев сделать 3–5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным уголкам глаз, повторить то же движение под глазами. После этого помассировать брови от переносицы к вискам.

После массажа век и области вокруг глаз 3–5 раз повернуть глазные яблоки влево, вправо, вверх и вниз, по кругу. На несколько секунд широко открыть глаза, затем сильно зажмурить. Это снимает напряжение и улучшает кровообращение в области глаз, улучшает зрение.

Упражнение «Зубки-зубки».

Покусывание и «почесывание» губ зубами; языка зубами от самого кончика до середины языка. Интенсивное «хлопанье» губами и растирание губами друг друга в различных направлениях.

Упражнение «Гибкая шея, свободные плечи».

Массировать шею сзади (сверху вниз) двумя руками: поглаживающие, похлопывающие, пощипывающие, растирающие, спиралевидные движения. Аналогично: правой рукой массировать левое плечо в направлении от шеи к плечевому суставу, затем левой рукой — правое плечо; правой рукой взяться за левое плечо и сделать 5–10 вращательных движений по часовой стрелке и против нее, то же — левой рукой, затем обеими руками одновременно.

Упражнение «Сова».

Поднять вверх правое плечо и повернуть голову вправо, одновременно делая глубокий вдох; левой рукой захватить правую надкостную мышцу и на выдохе опустить плечо. Разминать захваченную мышцу, выполняя глубокое дыхание и смотря как можно дальше за спину. То же — с левым плечом правой рукой.

Упражнение «Теплые ручки».

Поднять правую руку вверх, двигая ее в разных направлениях. Левая рука при этом придерживает плечо (предплечье) правой руки, оказывая сопротивление ее движению и одновременно массируя ее. Затем руки меняются.

Растирание и разминка пальцев рук и всей кисти от кончиков пальцев к основанию и обратно; особое внимание следует уделить большим пальцам. Имитация «силового» мытья, растирания и пожатия рук.

Упражнение «Домик».

Сложить пальцы «домиком» перед грудью и надавливать друг на друга сначала обеими кистями, затем каждой парой пальцев.

Самовнушение

Способы, связанные с воздействием слова.

Известно, что «слово может убить, слово может спасти». Вторая сигнальная система есть высший регулятор человеческого поведения. Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма.

Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Самоприказы. Самоприказ - это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что

надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением.

«Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики. Итак,

- сформулируйте самоприказ,
- мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух.

Самопрограммирование.

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

- Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.
- Сформулируйте текст программы; для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»:

«именно сегодня у меня все получится»;

«именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»;

«именно сегодня я буду находчивой и уверенной»;

«мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

Мысленно повторите его несколько раз.

Упражнение «Простые утверждения».

Повторение хороших, простых утверждений позволяет справиться с эмоциональными переживаниями. Например:

- Сейчас я чувствую себя лучше.
- Я могу полностью расслабиться, а потом быстро собраться.
- Я справляюсь с напряжением в любой момент, когда я пожелаю.

Постарайтесь придумать свои собственные формулировки. Делайте их краткими и позитивными, избегайте негативных слов. Очень важно повторение. Повторяйте их несколько раз вслух или записывайте на бумаге.

Самоодобрение.

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, - одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим.

В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно проговаривая: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!» Старайтесь хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3-5 раз.

Упражнение «Я заслуживаю...».

Счастье редко дается человеку “большим куском”. В течение дня бывает много таких кусочков, но мы их не замечаем. А вот научиться замечать их просто необходимо. Это помогает видеть хорошее не только в себе, но и в окружающих, в том числе и в детях, которые Вас часто огорчают. Сейчас подумайте и продолжите фразу “Я заслуживаю...”, вспомните всё то хорошее, что у Вас произошло сегодня, и проговорите это про себя. Например: “Я заслуживаю вовремя пришедшего автобуса”, “Я заслуживаю того, чтобы Алексей вёл себя хорошо” и т.п.

Дома каждый вечер перед сном вспоминайте не менее двадцати хороших событий дня, начиная фразой: “Я заслуживаю...” Поверьте – это изменит Ваше отношение к себе и окружающим.

Литература

1. Бойко, В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. / Бойко В. В.- СПб. : Питер.- 1999.
2. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика: / Н.Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова // 2-е изд. – СПб. : Питер. – Санкт-Петербург, 2008.
3. Организация профилактики профессионального выгорания педагога: методические рекомендации / сост. : Комякова И. В., Гееб Н. Н., Турова Л.Е., Приходько Н. И. – под общ. ред. Т. Б. Игониной. – Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2015.
4. Программа работы с педагогическим коллективом по профилактике профессиональной дезадаптации педагога / Сост.: Приходько Н. И. - Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2010.
5. Стресс. Пути выхода из стрессовой ситуации: методические рекомендации / сост.: Приходько Н. И. - Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2012.