



Техники управления своим психоэмоциональным состоянием

Экспресс-прием снятия эмоционального напряжения: дыхание по йоге

Эффективным способом 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 секунды на задержку дыхания, четыре на выдох.

Проделайте так три раза, ощущая, как воздух разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает легкие. Других мыслей быть не должно. Пауза закончена. Вы спокойны. Улыбнитесь.

Упражнение «Лимон»

Представьте себе, что в левой руке у вас находится лимон. Сожмите руки в кулак так сильно, чтобы из лимона начал капать сок. Ещё сильнее. Ещё крепче. А теперь бросьте лимон и почувствуйте, как ваша рука расслабилась, как ей приятно и спокойно. Опять сожмите лимон крепко-крепко... Так по 3 раза каждой рукой.

Рекомендации педагогам

- Откажитесь от перфекционизма. Не все вещи, которые стоит делать, стоит делать хорошо. Совершенство не всегда достижимо, а если даже достижимо, то оно не всегда этого стоит.
- Планируйте не только свое рабочее время, но и свой отдых. Устанавливайте приоритеты.
- Используйте на протяжении дня короткие паузы (минуты вынужденной бездеятельности) для расслабления.
- Каждый вечер становитесь под душ и, проговаривая события прошедшего дня, "смывайте" их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.
- Находите время для себя: примите расслабляющую ванну, почитайте любимую книгу.

ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ



Социальные сети учреждения:



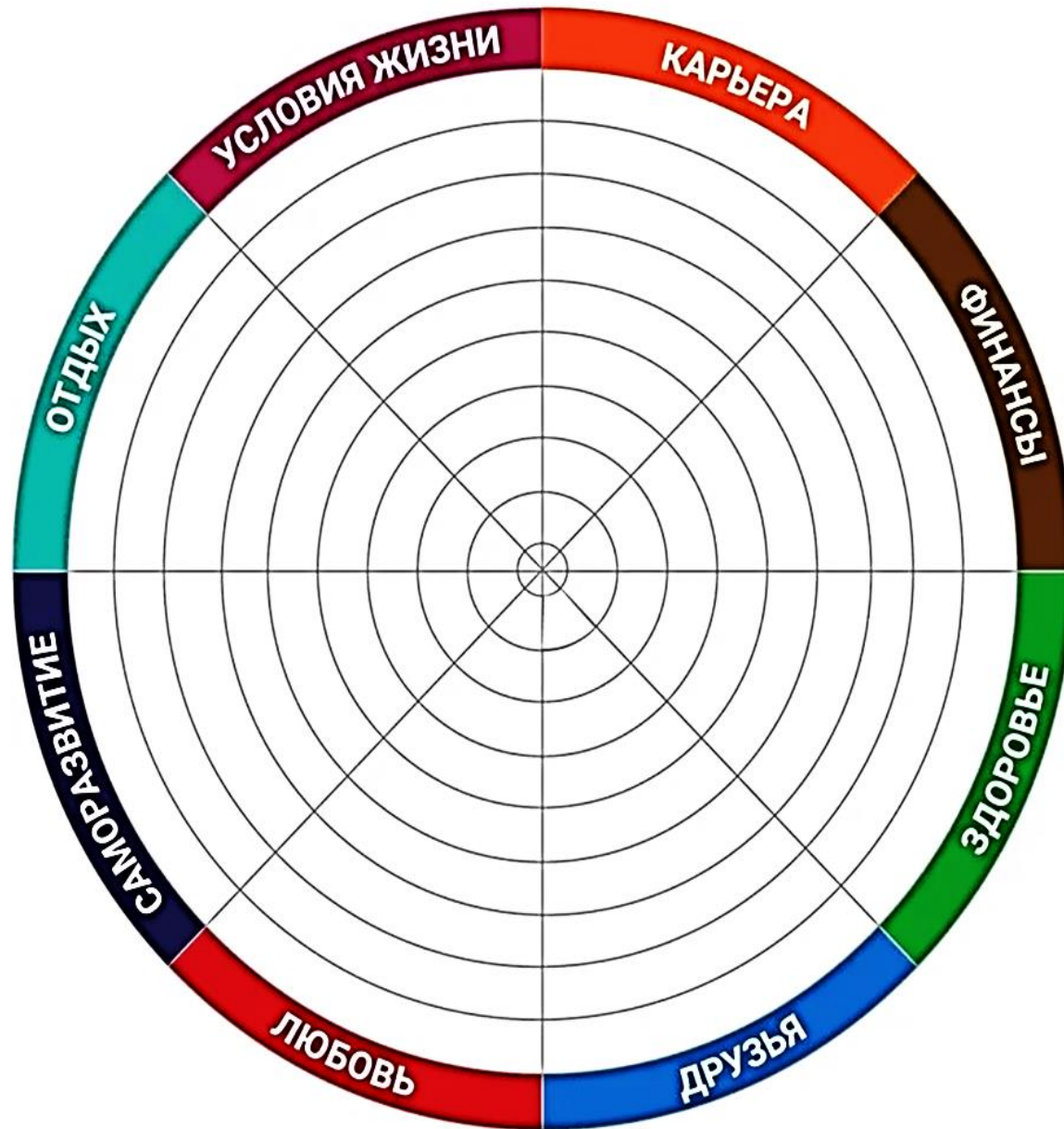
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №18
«СОЛНЫШКО»

Рекомендации педагогам по профилактике эмоционального выгорания



Подготовила: педагог-психолог
Мария Геннадьевна Горюнова

КОЛЕСО БАЛАНСА



1. Оцени на сколько ты удовлетворён своей жизнью в каждой сфере по шкале от 1 до 10. Закрась подходящее количество делений в каждом секторе: 1 - центр колеса/катастрофа, 10 - обод колеса/превосходно.
2. Внимательно посмотри на своё колесо. Изменения в каком одном сегменте максимально отразятся в лучшую сторону на всём колесе? Какие это должны быть изменения? Когда изменения произойдут, как будет выглядеть твоё колесо? Отметь пунктиром новые значения.
3. Подумай, какой самый лёгкий шаг ты можешь сделать, чтобы прийти к этому колесу? Когда ты готов сделать этот шаг?