

гнев, выжигающие человека изнутри. Воплощение этого мифа - герой фильма «Осенний марафон». Он боится обидеть старую знакомую и редактирует ее бездарный текст, когда «горит» собственный перевод; боится обидеть и жену, и любовницу... Итог - все горит синим пламенем. **Советы для «червоццев»:**

Есть замечательный афоризм: «Успокойся: ты не можешь быть лицом ко всем, кому-то достаются и другие стороны!» Крупными буквами напишите его на листе и повесьте на той стене, куда чаще всего обращается ваш взгляд. Хорошо изучите не только свои обязанности, но и права. Помните: у вас есть право быть собой и действовать в своих интересах, право говорить и быть услышанным и еще множество других прав. Научитесь говорить «нет!», не испытывая при этом ни раздражения, ни вины. Не бойтесь, что на вас обидятся: обижаются тот, кому выгодно, - таким образом, человек манипулирует вами.

**Миф четвертый: «Работа превыше всего!»**

Приверженцы этого мифа строят жизнь по известной песне: «Все выше, и выше, и выше...». Завершив одно дело, не

дают себе возможности остановиться, оглянуться, порадоваться, а без передышки отыскивают и штурмуют еще более высокую гору. Дело осложняется тем, что трудоголики очень серьезно относятся к работе и убеждены, что лучше никто ее не сделает. Особая примета: подолгу задерживаются на работе и боятся уйти в отпуск, если же уходят, то не знают, чем заняться.

**Советы для «трудоголиков»:**

Помните: «Бессердечье к себе – это тоже увечье». Вы имеете право на свободное время! Уходя с работы, не только гасите свет, но и оставляйте на рабочем месте все деловые бумаги и мысли. Придя домой, сразу примите душ и переоденьтесь. Так вы психологически разграничите две разные сферы жизни: работу и отдых. Найдите себе увлечение и жестко забейте время на него в органайзер. Например: «Суббота, 19.00 - театр (или фитнес-клуб, или пешая прогулка)». Строго контролируйте выполнение. Женщине перед выходом с работы можно воспользоваться другими, более легкомысленными, чем обычно, духами: они придадут соответствующий внутренний настрой.

## ***Мифы, способствующие развитию эмоционального выгорания у педагогов***

Известно, что эмоционально уравновешенный педагог, справляющийся со своими задачами, более адекватно и справедливо воспринимает своих воспитанников, более доброжелателен в общении с ними и их родителями.

Педагогу, который не испытывает эмоциональных трудностей, работа в удовольствие, такой педагог творчески и с любовью выполняет свои обязанности.

Обычно профессиональное выгорание определяют как синдром, который развивается на фоне хронического стресса и ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов специалиста. Выгорать – значит терять связь с миром, отчуждаться от себя, других людей, жизни в целом. При этом происходит притупление всех положительных эмоций. На глубоких стадиях выгорание можно назвать «смертью внутри жизни».

Психологи считают: чтобы не стать жертвой синдрома, нужно, прежде всего,

правильно относиться к себе, другим людям и своей работе. Чаще всего эмоционально сгорают люди, испытывающие четыре распространенных мифа.

*Проверьте: не ваша ли это позиция?*

**Миф первый: «Жить надо для людей».**

Основная идея этого мифа – «человек должен жертвовать собой ради других». У таких людей отказ от собственных интересов сочетается с отрицанием самой возможности быть слабым, просить о помощи. Они запрещают себе обычные чувства: у них не может быть просто любви и просто работы - лишь великая страсть и великие достижения. От такого напряжения немудрено перегореть.

Носители этого мифа в глубине души считают себя лучше всех и никому не доверяют. Их душа стонет от нехватки нежности, заботы, любви, но признаться в этом - выше их сил.

**Советы для «светочей»:**

Помните: вы не монумент, а живой человек, а значит, имеете право позаботиться о себе. Начните с того, что разделите время для работы и для личной жизни и больше

никогда не путайте их. На работе четко распределите, за что отвечаете вы, а за что - коллеги. Гордитесь тем, как здорово вы выполняете свой круг обязанностей, пусть и небольшой. Больше всего вы нуждаетесь в поддержке близких. Впустите в свою жизнь несколько «доверенных людей», которые не связаны с вами рабочими отношениями. Скажите себе: с этими людьми я буду делиться чувствами, шутить, а если нужно, попрошу их помощи.

**Миф второй: «Если не я, то кто же?»**

Такой человек чувствует себя в своей тарелке, лишь, когда кого-то спасает. Одни делают это профессионально, выбирая специальность педагога, медсестры, социального работника. Другие спасают «на общественных началах»: у них обязательно есть куча знакомых-неудачников - друг с проблемами, несчастная подруга, муж-алкоголик... Подобные люди способны довести окружающих до белого каления своей заботой и советами по любому поводу. Но если заглянуть поглубже, окажется, что «спасение утопающих» для них - единственно доступный способ

почувствовать себя нужным и обрести некоторую власть над другими.

**Советы для «спасателей»:**

Уясните раз и навсегда: если вы живете только жизнью других, то рискуете никогда не прожить свою собственную. Если вы «профессиональный спасатель», возьмите за правило давать советы и опекать людей только на работе. Лучший способ позаботиться о человеке - помочь ему понять, что он может решать проблемы самостоятельно. Попробуйте действовать именно так, а не взваливайте на себя груз чужих забот. Каждый раз, когда вам хочется кого-нибудь спасти, задавайте себе два вопроса: «Так ли уж ему это нужно?» и «Может, он справится сам?».

**Миф третий: «Я должен быть для всех хорошим».**

Про таких людей говорят: «Хочет быть червонцем». Они мягки и податливы, подстраиваются к каждому вплоть до полного растворения в других. Для них трудно, почти невозможно отказать кому-нибудь в просьбе, сказать «нет»: ведь люди могут обидеться! Окружающие этим с упоением пользуются, и постепенно под улыбкой «червонца» разгораются обида и

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.

### ***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 улечучиваются.

***Вы – так же, как и другие люди, – не можете и не должны быть совершенством. Но вы достаточно хороши для того, чтобы жить, радоваться и, конечно, быть успешным.***



**СП «Детский сад №17»  
ГБОУ СОШ №10 г.Сызрани**

***Метод быстрого снятия сильного эмоционального и физического напряжения.***



Данный метод включает в себя серию упражнений по произвольному напряжению и расслаблению основных мышечных групп.

### ***Упражнение «Муха»***



Цель: снятие 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.

### ***Упражнение «Лимон»***



Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

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 «Сосулька» («Мороженое»)***



Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, пожалуйста, руки поднимите вверх и закройте глаза.