

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – детский сад № 15 «Юсишка» города Ставрополя

## Консультация

### Инструкция самопомощи при эмоциональном выгорании

*Педагог-психолог*

*Сидоренко Е.М.*

Вы наблюдаете у себя признаки эмоционального выгорания или в качестве профилактики ищете вариант спасения? Для вас есть общие техники, которые доступны и эффективны.

Выберите то, что сегодня не успеете, разрешите себе забыть что-то из запланированного на день.

Обратитесь к врачу. Порой причина не только в перфекционизме и повышенной ответственности.

Верните в свою жизнь физическую активность, даже несколько минут простых упражнений в день при выполнении их регулярно эффективны. Дышите глубоко. Глубокий вдох носом и медленный выдох ртом.

Смех и слезы! Включите любимое смешное видео или фильм. Или грустный фильм, но со счастливым концом.

Запланируйте себе в течение дня перерывы на отдых.

Обеспечивайте себе экологичное выражение эмоций, которые сдерживаете в течение дня (техник в интернете море, выберите то, что близко вам: порвать или скомкать бумагу, петь, танцевать, рисуйте или прописывайте свои эмоции и др.).

Замедляйтесь: делай одно дело в один момент, останови свою многозадачность.

Общайтесь в поддерживающем пространстве (друзья, близкие или группы в социальных сетях – что близко вам). Заведите официальную возможность выговориться кому-то, если в вашем кругу нет таких людей, им может стать психолог.

Что конкретно сейчас я могу сделать, чтобы почувствовать себя легче? В эту минуту? В ближайшие три часа? Разрешите себе это сейчас.

Взгляд со стороны. Если бы близкий человек поделился с вами таким состоянием, в котором вы сейчас, какой бы совет вы ему дали? Порой это позволяет посмотреть на свое состояние под другим углом.

Запишитесь на массаж.

Хочется кричать прямо сейчас? Ощущаете, что вот-вот сорветесь? Попробуйте сесть или лечь. Сменив положение тела, вряд ли получится вернуться к срыву. Кроме того, кричать лежа просто неудобно.

### **Техники самопомощи при эмоциональном выгорании**

#### **«Батарейка»**

Представляем себя батареей, аккумулирующей в себя из внешнего мира положительные эмоции и впечатления (улыбнулся незнакомец, любимая песня по радио, видишь, как из-за тучи выглянуло солнце, успеваешь на зеленый свет, а может это приятный комментарий в социальной сети...замечай и напитывайся приятными мелочами, мысленно лови их).

#### **«Пружинка»**

Чувствуешь, что закипаешь? Накипело? Скорее напрягай все мышцы, сжимаемся и резко выдыхаем! Вдох! Так несколько раз. И станет легче!

#### **«Эмбрион»**

Лечь на мягкую поверхность, скрутиться телом в позу эмбриона, обнять себя и постараться представить что-то приятное лично тебе.

#### **«Бревно»**

Заведи будильник на 5 минут. Попробуй отложить телефон, лечь и ничего не делать и ни о чем не думать эти 5 минут, это сложно, но правда помогает!