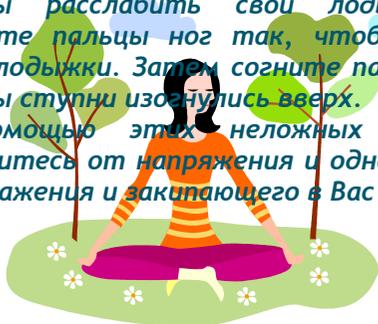


Преодоление гнева

Или информация для тех, кто хочет овладеть навыками управления собой.

Поскольку сильное эмоциональное проявление обычно сопровождается повышенным мышечным напряжением, рекомендуем научиться приемам снятия мышечного напряжения во всех основных точках нашего тела.

1. Начните с плавного вращения глазами яблоками - дважды в одном направлении и дважды в другом, зафиксируйте свое внимание на каком-либо отдаленном предмете, а затем переключить на предмет, расположенном поблизости. После чего нужно нахмуриться, а потом расслабиться.
2. Займитесь челюстью, для чего нужно несколько раз зевнуть, широко открывая рот.
3. Расслабьте шею, сначала покачав головой, а затем покрутив ее из стороны в сторону.
4. Поднимите плечи до уровня ушей и медленно опустите их, расслабьте запястье и поводите ими. Сожмите и разожмите кулаки, расслабьте кисти рук.
5. Сделайте три глубоких, но спокойных вдоха. Затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперед-назад и из стороны в сторону.
6. Напрягите и расслабьте мышцы ягодиц, а потом икры ног. Покрутите ступнями так, чтобы расслабить свои лодыжки. Затем согните пальцы ног так, чтобы расслабить свои лодыжки. Затем согните пальцы ног так, чтобы ступни изогнулись вверх. С помощью этих неложных приемов Вы избавитесь от напряжения и одновременно от раздражения и закипающего в Вас гнева.



*Не забывайте, что работа – хоть и огромная часть нашей жизни, но далеко еще не вся наша жизнь.
Берегите себя!*



Помните, гораздо приятнее сгорать от любви, а не от работы!

МКОУ «Школа-интернат № 26 г. Нижнеудинск»

Приложение для педагогов



Синдром эмоционального выгорания: как не сгореть окончательно

Как распознать у себя синдром эмоционального выгорания?

Диагноз «сгорел на работе» характеризуется некоторыми симптомами. Тем, кто обнаружил у себя хотя бы часть из них, имеет смысл незамедлительно обратить внимание на собственное состояние и подумать о мерах по реабилитации:

- Быстрая утомляемость, невозможность сконцентрироваться на чем-то одном, выраженная усталость, которая проявляется уже в начале рабочего дня, прогрессирует к вечеру и не проходит даже после выходных;
- Апатия, равнодушие, потеря интереса к тому, что еще вчера казалось таким значимым и важным;
- Депрессия, снижение самооценки, чувство «загнанности», которые часто выражаются в пессимистичных мыслях: «Кому все это нужно?» или «У меня все равно ничего не получится!»;
- Повышенная раздражительность: начальник бесит, коллеги выводят из себя, а тесные стены офиса действуют на нервы.

Со временем появляются неполадки со здоровьем: бессонница, головные боли, ощущение нехватки воздуха, повышенное артериальное давление... Довольно часто надорвавшиеся на работе принимаются «заедать» стресс и существенно прибавляют в весе.

К эмоциональным симптомам относятся

- = недостаток положительных эмоций;
- = безразличие и усталость;
- = ощущение беспомощности и безнадежности;
- = раздражительность, агрессивность;
- = неспособность сосредоточиться;
- = потеря профессиональных перспектив;
- = преобладает чувство одиночества.

Как не сгореть на работе?

Составьте список причин, по которым вам необходимо так много работать. Все ли они объективны? Действительно ли вы преследуете собственные жизненные цели, а не навязанные кем-то другим? А может, вы убегаете в работу от каких-то нерешенных проблем?

Подумайте, не делаете ли вы чужую работу? Возможно, имеет смысл делегировать часть полномочий менее занятым коллегам.

Вспомните о том, чем вам еще нравится заниматься, помимо совершения трудовых подвигов. Не пора ли уделить внимание любимому хобби, ведь реализовываться можно не только на работе, но и на досуге, например, изучая

иностранные языки, катаясь на коньках или танцуя фламенко.

Не копите отрицательные эмоции, не держите негатив в себе. Если чувствуете, что устали и перенапряглись, – расскажите о том, что вас беспокоит, друзьям и всем тем, кто готов вас выслушать. Вероятно, что и ваши собеседники захотят поделиться с вами своими переживаниями. Такой взаимобмен поможет разрядиться и немного отвлечься от собственных проблем.

Подберите для себя подходящий способ релаксации, это могут быть дыхательные упражнения, точечный массаж, аутотренинг или что-то другое. Главное — ежедневно уделять расслабляющим техникам 5-10 минут. И тогда, уже через небольшое количество времени, вы научитесь быстро достигать состояния релаксации в любых обстоятельствах.

Позаботьтесь о своем рабочем месте, постарайтесь сделать его как можно более уютным, оформите максимально привлекательно, украсив пространство вокруг себя милыми сердцу вещичками: картинками, безделушками или фотографиями.

Вернувшись домой, принимайте теплый душ, — вода отлично смывает накопившуюся за день негативную информацию.

Любому взрослому и деловому человеку полезно время от времени ненадолго впасть в детство: поиграть в мяч во дворе, попускать мыльные пузыри или погримасничать перед зеркалом. Не стоит быть слишком серьезными.