**Подготовила: Кутний Е.А.,воспитатель**

**Активизация личностных ресурсов педагога**

**как условие эффективности его здоровьесозидающей деятельности**

**Синдром эмоционального (профессионального) выгорания педагогов**

**СЭВ**

 Выделяются три ключевых признака СЭВ. Развитию СЭВ предшествует период повышенной активности, когда человек полностью поглощен работой, отказывается от потребностей, с ней не связанных, забывает о собственных нуждах, а затем наступает первый признак - ***истощение****.* Оно определяется как чувство перенапряжения и исчерпания эмоциональных и физических ресурсов, чувство усталости, не проходящее после ночного сна. После отдыха эти явления уменьшаются, однако возобновляются по возвращении в прежнюю рабочую ситуацию.

Вторым признаком СЭВ является ***личностная отстраненность***. Профессионалы при изменении своего сострадания к пациенту (клиенту), расценивают развивающееся эмоциональное отстранение как попытку справиться с эмоциональными стрессорами на работе. В крайних проявлениях человека почти ничто не волнует из профессиональной деятельности, почти ничто не вызывает эмоционального отклика - ни положительные, ни отрицательные обстоятельства. Утрачивается интерес к клиенту (пациенту), который воспринимается на уровне неодушевленного предмета, само присутствие которого порой неприятно.

Третьим признаком является ***ощущение утраты собственной эффективности, или падение самооценки***в рамках выгорания. Человек не видит перспектив в своей профессиональной деятельности, снижается удовлетворение работой, утрачивается вера в свои профессиональные возможности.

Существует двухфакторный подход, согласно которому в СЭВ входят:

 эмоциональное истощение - "аффективный" фактор (относится к сфере жалоб на плохое физическое самочувствие, нервное напряжение);

 деперсонализация - "установочный" фактор (проявляется в изменении отношений к пациентам и к себе).

 В настоящее время нет единого взгляда на структуру СЭВ, но, несмотря на это, можно сказать, что он представляет собой личностную деформацию вследствие эмоционально затрудненных и напряженных отношений в системе человек-человек. Последствия выгорания могут проявляться как в психосоматических нарушениях, так и в сугубо психологических (когнитивных, эмоциональных, мотивационно-установочных) изменениях личности. То и другое имеет непосредственное значение для социального и психосоматического здоровья личности.

Выделяют 5 ключевых групп симптомов, характерных для СЭВ:

1. **физические симптомы** (усталость, физическое утомление, истощение; изменение веса; недостаточный сон, бессонница; плохое общее состояние здоровья, в т.ч. по ощущениям; затрудненное дыхание, одышка; тошнота, головокружение, чрезмерная потливость, дрожь; повышение артериального давления; язвы и воспалительные заболевания кожи; болезни сердечно-сосудистой системы);
2. **эмоциональные симптомы** (недостаток эмоций; пессимизм, цинизм и черствость в работе и личной жизни; безразличие, усталость; ощущение беспомощности и безнадежности; агрессивность, раздражительность; тревога, усиление иррационального беспокойства, неспособность сосредоточиться; депрессия, чувство вины; истерики, душевные страдания; потеря идеалов, надежд или профессиональных перспектив; увеличение деперсонализации своей или других - люди становятся безликими, как манекены; преобладает чувство одиночества);
3. **поведенческие симптомы** (рабочее время более 45 часов в неделю; во время работы появляется усталость и желание отдохнуть; безразличие к еде; малая физическая нагрузка; оправдание употребления табака, алкоголя, лекарств; несчастные случаи - падения, травмы, аварии и пр.; импульсивное эмоциональное поведение);
4. **интеллектуальное состояние** (падение интереса к новым теориям и идеям в работе, к альтернативным подходам в решении проблем; скука, тоска, апатия, падение вкуса и интереса к жизни; большее предпочтение стандартным шаблонам, рутине, нежели творческому подходу; цинизм или безразличие к новшествам; малое участие или отказ от участия в развивающих экспериментах - тренингах, образовании; формальное выполнение работы);
5. **социальные симптомы** (низкая социальная активность; падение интереса к досугу, увлечениям; социальные контакты ограничиваются работой; скудные отношения на работе и дома; ощущение изоляции, непонимания других и другими; ощущение недостатка поддержки со стороны семьи, друзей, коллег).

 Таким образом, СЭВ характеризуется выраженным сочетанием симптомов нарушения в психической, соматической и социальной сферах жизни.

#### Лечение и профилактика синдрома эмоционального выгорания

 Профилактические и лечебные меры при СЭВ во многом схожи: то, что защищает от развития данного синдрома, может быть использовано и при его лечении.

Профилактические, лечебные и реабилитационные мероприятия должны направляться на снятие действия стрессора: снятие рабочего напряжения, повышение профессиональной мотивации, выравнивание баланса между затраченными усилиями и получаемым вознаграждением. При появлении и развитии признаков СЭВ у пациента необходимо обратить внимание на улучшение условий его труда (организационный уровень), характер складывающихся взаимоотношений в коллективе (межличностный уровень), личностные реакции и заболеваемость (индивидуальный уровень).

Существенная роль в борьбе с СЭВ отводится, прежде всего, самому пациенту. Соблюдая перечисленные ниже **рекомендации**, он не только сможет предотвратить возникновение СЭВ, но и достичь снижения степени его выраженности:

 определение краткосрочных и долгосрочных целей (это не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что пациент находится на верном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию; достижение краткосрочных целей - успех, который повышает степень самовоспитания);

 использование "тайм-аутов", что необходимо для обеспечения психического и физического благополучия (отдых от работы);

 овладение умениями и навыками саморегуляции (релаксация, идеомоторные акты, определение целей и положительная внутренняя речь способствуют снижению уровня стресса, ведущего к выгоранию);

 профессиональное развитие и самосовершенствование (одним из способов предохранения от СЭВ является обмен профессиональной информацией с представителями других служб, что дает ощущение более широкого мира, нежели тот, который существует внутри отдельного коллектива, для этого существуют различные способы - курсы повышения квалификации, конференции и пр.);

 уход от ненужной конкуренции (бывают ситуации, когда ее нельзя избежать, но чрезмерное стремление к выигрышу порождает тревогу, делает человека агрессивным, что способствует возникновению СЭВ);

 эмоциональное общение (когда человек анализирует свои чувства и делится ими с другими, вероятность выгорания значительно снижается или процесс этот оказывается не столь выраженным);

 поддержание хорошей физической формы (не стоит забывать, что между состоянием тела и разумом существует тесная связь: неправильное питание, злоупотребление спиртными напитками, табаком, уменьшение веса или ожирение усугубляют проявления СЭВ.

В целях направленной профилактики СЭВ следует:

 стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки;

 учиться переключаться с одного вида деятельности на другой;

 проще относиться к конфликтам на работе;

 не пытаться быть лучшим всегда и во всем.

**Основной причиной профессионального выгорания** является необходимость сотрудника проявлять чувство заботы – врачу о больном, преподавателю об ученике, консультанту о клиенте. То есть в первую очередь, проблема профессионального выгорания касается профессий типа «человек-человек».

В свою очередь, рабочее обязательство проявлять заботу к чужому человеку изо дня в день ведет к стрессу. Вывод – в профессиях врача, медсестры, учителя профессиональное выгорание неизбежно.

Вопрос в том, когда оно наступает. Здесь все зависит от множества факторов: интенсивности труда, условий труда, личных психологических факторов. Считается, например, что средний период профессионального выгорания педагога составляет около 5 лет.

Стресс от выгорания усугубляется также такими факторами, как недостаток признания окружающими, неудовлетворительная материальная компенсация эмоциональных затрат или, другими словами, нехватка подкрепляющих стимулов.

Таким образом, путь к профессиональному выгоранию лежит через эмоциональное выгорание.

***Что делать, если чувствуешь, что указанные симптомы тебе знакомы? Предпринимать действия для того, чтобы избавиться от причины профессионального выгорания, а значит – восстановить эмоционально-психологический баланс.***

**Профилактика эмоционального выгорания**

**Способы изменения самооценки**

1. Постарайтесь более позитивно относиться к жизни. Используйте внутренний диалог с собой, состоящий только из позитивных утверждений. Если негативные мысли будут иметь место, постарайтесь тут же переключиться на приятное
2. Относитесь к людям так, как они того заслуживают. Выискивайте в каждом человеке не недостатки, а достоинства
3. Относитесь к себе с уважением. Составьте список своих достоинств. Убедите себя в том, что вы имеете таковые
4. Попытайтесь избавиться от того, что вам самим не нравится в себе. Чаще смотрите на себя в зеркало, пытаясь ответить на вопрос: стоит ли что-то изменить в себе? Если да — то не откладывайте
5. Начинайте принимать решение самостоятельно. Помните, что не существует правильных и неправильных решений. Любые принятые вами решения вы всегда можете оправдать и обосновать
6. Постарайтесь окружить себя тем, что оказывает на вас положительное влияние Приобретайте любимые книги, магнитофонные записи. Имейте и любите свои «слабости»
7. Начинайте рисковать. Принимайте на себя ответственность, пусть доля риска сначала может быть невелика
8. Обретите веру: в человека, в обстоятельства и т.д. Помните, что вера в нечто более значительное, чем мы сами, может помочь нам в решении трудных вопросов. Если вы не можете повлиять на ход событий, «отойдите в сторону и просто подождите»

**Релаксационные техники в работе с педагогами**

Автоматическая реакция тревоги, согласно теории Г.'Селье, состоит из трех последовательных фаз: импульс, стресс, адаптация. Иными словами, если наступает стресс, то вскоре стрессовое состояние идет на убыль, человек так или иначе успокаивается. Если же адаптация нарушается (или вообще отсутствует), то возможно возникновение некоторых психосоматических заболеваний или расстройств. Следовательно, если человек хочет направить свои усилия на сохранение здоровья, то на стрессовый импульс он должен осознанно отвечать релаксацией. С помощью этого вида активной защиты человек в состоянии вмешиваться в любую из трех фаз стресса. Тем самым он может помешать воздействию стрессового импульса, задержать его или, если стрессовая ситуация еще не наступила, ослабить стресс, предотвратив тем самым психосоматические нарушения в организме. Активизируя деятельность нервной системы, релаксация регулирует настроение и степень психического возбуждения, позволяет ослабить или сбросить вызванное стрессом психическое и мышечное напряжение.

***Так что же такое релаксация?***

**Релаксация** — это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения.
Релаксация является очень полезным методом, поскольку овладеть ею довольно легко — для этого не требуется специального образования и даже природного дара. Но есть одно непременное условие — мотивация, т.е. каждому необходимо знать, для чего он хочет освоить релаксацию. Методы релаксации нужно осваивать заранее, чтобы в критический момент можно было запросто противостоять раздражению и психической усталости. При регулярности занятий релаксационные упражнения постепенно станут привычкой, будут ассоциироваться с приятными впечатлениями, хотя, для того чтобы их освоить, необходимо упорство и терпение.
Большинство из нас уже настолько привыкло к душевному и мышечному напряжению, что воспринимают его как естественное состояние, даже не осознавая, насколько это вредно. Следует четко уяснить, что, освоив релаксацию, можно научиться это напряжение регулировать, снижать и расслабляться по собственной воле, по своему желанию.
Итак, выполнять упражнения релаксационной гимнастики желательно в отдельном помещении, без посторонних. Целью упражнений является полное расслабление мышц. Полная мышечная релаксация оказывает положительное влияние на психику и помогает достичь душевного равновесия. Психическая ауторелаксация может вызвать состояние "идейной пустоты». Это означает минутное нарушение психических и мыслительных связей с окружающим миром, которое дает необходимый отдых мозгу. Здесь надо проявлять осторожность и не переусердствовать с отрешением от мира.
Для начала упражнений необходимо принять исходное положение: лежа на спине, ноги разведены в стороны, ступни развернуты носками наружу, руки свободно лежат вдоль тела, ладонями вверх. Голова слегка запрокинута назад. Все тело расслаблено, глаза закрыты, дыхание через нос.

***Синдром Джелло***

Это техника расслабления мышц. -
Суть метода — последовательное расслабление всех мышц тела от пальцев ног до макушки. Представляйте себе, как при расслаблении из вашего тела постепенно уходит напряжение.
Для этого можно использовать визуальный образ вашего тела, собранного из воздушных шаров. Вы последовательно открываете клапаны и начинаете медленно выпускать воздух до тех пор, пока шары не превратятся в полоски. Сначала открывается клапан на ногах, затем на груди, на руках, на шее, на голове.
Полностью расслабившись, медленно и глубоко дышите животом, пока не появится ощущение умиротворенности и покоя.
Второй вариант. В состоянии расслабленности методично напрягайте и расслабляйте каждую группу мышц, концентрируя внимание сначала на напряжении, а затем на расслаблении мышц (соблюдение контрастности ощущений: напряжение — пауза — расслабление).
Можно записать на пленку приведенный ниже текст, чтобы делать под него упражнение.
Закройте глаза. Думайте о том, что все мышцы вашего тела расслабляются.
Сожмите кисти рук в кулаки — расслабьтесь.
Сожмите руки в локтевых суставах до полного напряжения — выпрямите руки и расслабьтесь.
Вытяните руки вдоль тела и расслабьте их.
Сведите лопатки — расслабьтесь,
Нахмурьте брови — расслабьте Мышцы лица.
Крепко зажмурьтесь — расслабьте веки.
Плотно сожмите губы — расслабьтесь.
Отведите голову назад — наклоните голову вперед — расслабьте шею.
Выгните спину — расслабьтесь.
Втяните живот, напрягите его — расслабьтесь.
Напрягите ягодичные мышцы — расслабьтесь.
Согните ноги в коленях — расслабьте.
Подожмите пальцы ног — расслабьтесь.
При расслаблении следите за своим дыханием: оно должно быть глубоким и размеренным.
Окоп Трумэна. Притча
Когда Трумэна спрашивали, как он смог сохранить свои жизненные силы, он отвечал: «У меня есть окоп для ума».
Закройте глаза и расслабьтесь.
Представьте себя в каком-нибудь приятном для себя месте: в лесу, на море, в саду, в горах. Создайте яркую картину этого образа: в цвете, звуках, запахах, ощущениях.
Теперь это будет ваше особое местечко! При желании необходимо просто закрыть глаза и уединиться в вашем убежище.
Горячий воздушный шар
Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и медленно сосчитайте от 10 до 1.
Постепенно полностью расслабьтесь.
Вообразите себе гигантский воздушный шар на утопающем в зелени лугу.
Рассмотрите эту картину как можно подробнее.
Вы складываете все свои проблемы и тревоги в корзину шара.
Когда корзина будет полной, представьте, как веревка шара сама отвязывается, и он медленно набирает высоту. Шар постепенно удаляется, превращаясь в ма-ленькую точку и унося весь груз ваших проблем

**Упражнение «Звуковая гимнастика»**

Цель: знакомство со звуковой гимнастикой, укрепление духа и тела.
Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, ведущий рассказывает о правилах применения: спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.
Припеваем следующие звуки:

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;
X — помогает очищению организма;
ХА — помогает повысить настроение

Перечислим некоторые советы, которые могут помочь выйти из состояния острого стресса.

**1. Противострессовое дыхание**. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

**2.** **Минутная релаксация**. Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли, внутреннее состояние. Вполне естественно, что вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии. В этом случае вы можете изменить «язык лица и тела» путем расслабления мышц и глубокого дыхания.
Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно переберите все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов» и т.д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения.
Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Разберите мысленно это помещение (если вы вышли на улицу, то окружающие дома, природу) «по косточкам».

**3.** Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойное. Фиксируйте это положение 1-2 минуты, после чего очень медленно поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).
Займитесь какой-нибудь деятельностью, все равно какой: начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации играет роль громоотвода — помогает отвлечься от внутреннего напряжения.
Включите успокаивающую музыку, ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее,

сконцентрироваться на ней (локальная концентрация). Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

**4.** Возьмите калькулятор или бумагу и карандаш и постарайтесь подсчитать, сколько дней вы живете на свете (число полных лет умножьте на 365, добавляя по одному дню на каждый високосный год, прибавьте количество дней, прошедшее с последнего дня рождения). Такая рациональная деятельность позволит вам переключить свое внимание. Постарайтесь вспомнить какой-нибудь особенно примечательный день вашей жизни. Вспомните его в мельчайших деталях, ничего не упуская. Попробуйте подсчитать, каким по счету был этот день вашей жизни.

**5.** Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по работе. Если же рядом никого нет, позвоните по телефону своему другу или подруге. Это своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется «здесь и сейчас» и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.
Проделайте несколько противострессовых дыхательных упражнений.

Теперь, взяв себя в руки, вы спокойно можете продолжить прерванную деятельность.
 Существует самый простой способ так называемой **прогрессивной релаксации**. Начиная с макушки до кончиков пальцев ног, напрягите одновременно одну группу мышц своего тела, подержите это напряжение несколько секунд, а затем дайте мышцам расслабиться.
Примите (если есть такая возможность) горячую ванну. Когда человек напряжен в стрессовой ситуации, когда он беспокоен и даже тревожен, приток крови к его конечностям уменьшается. Горячая же вода восстанавливает циркуляцию крови, как бы давая понять организму, что он находится в безопасности и что уже можно расслабиться. Если рядом нет ванны (или душа), то можно просто подержать руки под струей горячей воды из крана до тех пор, пока вы не почувствуете, что напряжение уходит. К тому же проточная вода, по мнению биоэнерготерапевтов, «смывает» накапливающуюся в человеке «отрицательную», вредную для его здоровья энергию.

**Где человеку черпать ресурсы, чтобы избежать СЭВ?**

Для работы используйте ватман, маркеры.

Итак: все то, что вы назвали, можно разделить на четыре группы ресурсов.

И не секрет, что если что-то преобладает или отсутствует, то мы получаем дисбаланс, следовательно, не можем полноценно восстановиться и становимся более подвержены СЭВ.

|  |  |
| --- | --- |
| Близкие значимые люди (семья). | Работа |
| Интересы, увлечения, хобби. | Друзья |

**Упражнение «Белое облако»**

«Закройте глаза и представьте, что вы лежите на спине в траве. Прекрасный теплый летний день. Вы смотрите в удивительно чистое голубое небо, оно такое необыкновенное. Вы наслаждаетесь им. Вы наслаждаетесь чудесным видом. Вы полностью расслаблены и довольны. Вы видите, как далеко на горизонте появляется крошечное белое облачко. Вы очарованы его простой красоты. Вы видите, как оно медленно приближается к вам. Вы лежите, и вы совершенно расслаблены. Вы в ладу с самим собой. Облачко очень медленно подплывает к вам. Вы наслаждаетесь красотой великолепного голубого неба и маленького белого облачка. Оно как раз сейчас над вами. Вы полностью расслаблены и наслаждаетесь этой картиной. Вы в полном согласии с самим собой. Представьте себе, что вы медленно встаете. Вы поднимаетесь к маленькому белому облачку. Вы парите все выше и выше. Наконец, вы достигли маленького белого облачка и ступаете на него. Вы ступаете на него, и сами становитесь маленьким белым облачком. Теперь и вы – маленькое белое облачко. Вы совершенно расслаблены, в вас царит гармония, и вы парите высоко-высоко в небе».

**Упражнение «Чувство»**

Участники пишут на листах бумаги какое-либо чувство. Карточки собираются и перетасовываются. Затем каждый участник выбирает любую карточку. Ему необходимо изобразить то чувство, которое написано на ней. Показ может быть мимическим или пантомимическим. Остальные высказываются о восприятии этого показа.

Ведущий молчит, не раскрывая секрета сразу после первых высказанных догадок. Должны высказаться все участники. Каждый изображает несколько чувств.

Вопросы для обсуждения:

* Воспринимали ли вас адекватно?
* Почему возникали затруднения в определении чувства?
* Расскажите о своих впечатлениях.

**Упражнение «Улыбка»**

Найдите в течение дня время и посидите несколько минут с закрытыми глазами, стараясь ни о чем не думать. При этом на вашем лице обязательно должна быть улыбка. Если вам удастся удержать ее 10-15 минут, вы сразу почувствуете, что успокоились, а ваше настроение улучшилось. Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему. Даже если вы способны только на вымученную улыбку, вам от нее все равно станет легче. Улыбаясь, мы видоизменяем тонус мышц всего лица, а это в свою очередь изменяет ход мыслей и эмоций, направляя их в нужное русло.

**Упражнение «Моечная машина»**

Все участники становятся в две шеренги лицом дуг к другу. Первый человек становится «машиной», последний – «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. «Сушилка» должна его высушить – обнять. Прошедший «мойку» становятся «сушилкой», с начала шеренги идет следующая «машина».

Благодаря этим **упражнениям** вы сможете направить энергию в хронически напряженные части вашего тела.

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты; не делая чрезмерных усилий, наклонитесь вперед и коснитесь пальцами пола. Расслабьте тело, голова должна висеть свободно; оставайтесь в этой позе несколько минут. Вы можете почувствовать, что ноги начинают подергиваться или подрагивать; возможны и другие изменения в состоянии вашего тела. Дышите свободно и естественно, не пытайтесь намеренно сделать что - либо такое, что могло бы привести к изменению вашего состояния.

 Медленно выпрямитесь, ощущая как позвоночник постепенно, позвонок за позвонком, принимает вертикальное положение.

Затем попробуйте позу, в которой ваш позвоночник должен изогнуться в обратную сторону. Встаньте прямо, расставив ноги, колени слегка разверните в стороны. Упритесь кулаками в поясницу и наклонитесь назад (будьте крайне осторожны, чтобы не растянуть спину). И опять пускай спина остается расслабленной, голова свободно свисает назад, дыхание свободное.

 Всякое подрагивание мышц, сопровождающее обе эти позы, указывает на то, что закованные в панцирь части вашего тела расслабляются и «подпитываются» энергией.

# Упражнение «Передышка»

Цель: высвобождение дыхания.

 Обычно, когда мы расстроены, то начинаем сдерживать дыхание. Отложить в сторону все дела, в течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Закройте глаза. Если хотите, посчитайте до пяти, пока делайте вдох и до семи, пока делаете выдох (затрата большого количества времени на выдох создает мягкий, успокаивающий эффект).

Представьте, как во время этого глубокого неторопливого дыхания, все Ваши беспокойства и неприятности улетучиваются.

# Упражнение «Снятие напряжения в 12 точках»

Цель: освобождение от напряжения в 12 основных точках тела, а также избавление от раздражительности.

 Сидя удобно в кресле, проделайте следующее: плавно вращайте глазами – дважды в одном направлении, дважды в другом. Зафиксируйте внимание на отдельном предмете, а затем переключите его на предмет, расположенный рядом. Нахмурьтесь, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабьтесь. После этого широко зевните несколько раз, расслабьте шею, сначала покачав головой, а затем покрутив ею из стороны в сторону. Поднимите плечи до уровня ушей, а потом опустите медленно. Расслабьте запястья и поводите ими. Сожмите и разожмите кулаки, расслабляя кисти рук. Теперь обратитесь к торсу. Сделайте три глубоких вдоха. Затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперед – назад и из стороны в сторону. Напрягитесь и расслабьте ягодицы, а затем икры ног. Покрутите ступнями чтобы расслабить лодыжки. Сожмите пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх, повторите три раза.

**Правила для обретения душевного равновесия.**

1 Верьте, что жизнь вас не оставит – «Кривая выведет вас всегда». Персидский поэт Низами формулируют это так: «За темнотой придет сиянье света, ты в это верь и будь неколебим».

2. Поймите, что пережить вашу неприятность можете только вы, не перекладывайте ее на плечи других, из этого ничего хорошего не получится. Примите случившееся, как неизбежное.

3. Поделитесь с кем – нибудь своими переживаниями. Не замыкайтесь на своих проблемах, и побольше общайтесь с людьми.

4. Найдите образец: человека, который выстоял в подобной или еще более сложной ситуации. Подумайте, как он справляется с проблемами.

5. Если вам показалось, что вас хотели обидеть, не делайте скоропалительных выводов. Вы сейчас очень возбуждены и можете все неправильно истолковать.

6. Сделайте выводы. Примите поражение как ценный урок, подаренный вам жизнью. Теперь вы знаете, что так поступать (полагаться на таких людей, не учитывать каких – то обстоятельств) не следует – в другой раз учтите ваше новое знание.

7. Не предавайтесь «генерализации» и «катастрофизации». Если вас предал один человек, это совсем не значит, что «все такие» (генерализация). Если вы получили отрицательный отзыв о своей работе – это еще не катастрофа.

8. Не «пережевывайте» бесконечно случившиеся. Оставьте его для истории и вспомните, что вокруг множество дел, требующих ваших рук и ума.

9. Практикуйте психотехнические упражнения, позволяющие управлять своим эмоциональным состоянием.

10. Старайтесь выглядеть как можно лучше (так, чтобы нравиться себе) и прилагайте для этого соответствующие усилия.

11. Если все же вы чувствуете, что у вас недостаточно сил, чтобы справиться с бедой и вам потребуется помощь, не стесняйтесь ее попросить. Не надо этого стыдиться. Как правило, большинство из нас с удовольствием помогут человеку, попросившему об этом. Важно также различать огорчения, причиняемые какими – либо рядовыми повседневными неприятностями, помочь разобраться в которых может друг или подруга, и серьезные разочарования и стрессы, когда требуется помощь профессионала, и тогда стоит обратиться к психологу или к психотерапевту.

 В момент хандры полезно вспоминать высказывание: «Если вы горюете о потере лодки – вспомните о «Титанике», а также четверостишие:

 Я был в обиде на творца;

За то, что не имел сапог,

 Пока не встретил молодца,

 который был без ног.