

**X региональный форум по вопросам инклюзивного образования и обучения детей с ограниченными возможностями здоровья
«Мы вместе»**

Практические техники для профилактики выгорания



**«ЗАБОТА О СЕБЕ – ЗАБОТА О ДРУГИХ: ПРЕОДОЛЕНИЕ
ВЫГОРАНИЯ В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С
ДЕТЬМИ ОВЗ»**

Практические техники для профилактики выгорания

Практический психолог – психотерапевт, психолог МБОУ «СОШ № 9 (с профессиональным обучением)» г. Аша Луткова Алёна Михайловна

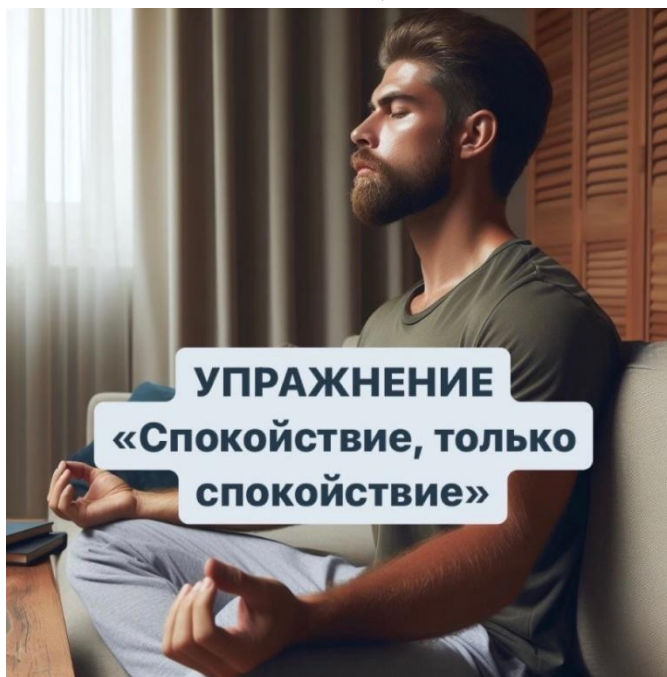


Декабрь 2024

РЕЛАКСАЦИЯ И МЕДИТАЦИЯ

Внимание к дыханию и медитация даже на несколько минут в день могут существенно снизить уровень стресса

Упражнение «спокойствие, только спокойствие»



Цель: научиться контролировать свои импульсивные реакции с помощью глубокого и ритмичного дыхания.

Инструкция:

- 1 Найдите тихое и удобное место, где вас никто не будет беспокоить. Сядьте или лягте в комфортной позе, расслабьте свои мышцы и закройте глаза.
- 2 Сосредоточьтесь на своем дыхании. Ощутите, как воздух проходит через нос, заполняет легкие и выходит через рот. Не пытайтесь изменить свой естественный ритм дыхания, просто наблюдайте за ним.
- 3 Начните медленно и глубоко дышать через нос, считая в уме от одного до четырех при каждом вдохе и выдохе. При этом старайтесь дышать не грудью, а животом, чтобы воздух доходил до диафрагмы.
- 4 Продолжайте дышать таким образом в течение 10-15 минут, не отвлекаясь на другие мысли и ощущения. Если вы заметите, что ваше внимание уходит, верните его к своему дыханию и счету.
- 5 По окончании упражнения откройте глаза и постепенно возвращайтесь к своей обычной деятельности. Заметьте, как вы чувствуете себя после релаксации. Возможно, вы стали более спокойными, сосредоточенными и уверенными в себе.

Вы можете повторять это упражнение каждый день или по необходимости.

УПРАЖНЕНИЕ «МАНДАЛА СЧАСТЬЯ»,



Техника помогает найти свой внутренний центр и гармонию.

Мандала — это геометрический рисунок, который символизирует космос и порядок. Рисование мандалы способствует релаксации, концентрации, самопознанию и творчеству.

Инструкция к упражнению:

1. Возьмите лист бумаги, карандаши или фломастеры разных цветов, циркуль и линейку.

2. Нарисуйте на бумаге круг с помощью циркуля. Это будет основа вашей мандалы.

3. Разделите круг на равные сектора с помощью линейки. Количество секторов может быть любым, но желательно, чтобы оно было кратно четырем или шести. Это будет схема вашей мандалы.

4. Начните заполнять каждый сектор своими рисунками, символами, узорами или словами. Вы можете использовать один или несколько цветов для каждого сектора. Рисуйте то, что приходит вам в голову, не задумываясь о смысле или красоте. Главное — следовать своему внутреннему голосу и интуиции.

5. Продолжайте рисовать, пока не заполните все сектора. Постарайтесь сохранить симметрию и баланс между разными частями мандалы.

6. Когда вы закончите рисовать, посмотрите на свою мандалу и почувствуйте, как она влияет на вас.

Какие эмоции и мысли она вызывает?

abc Что она говорит о вас и вашем состоянии?

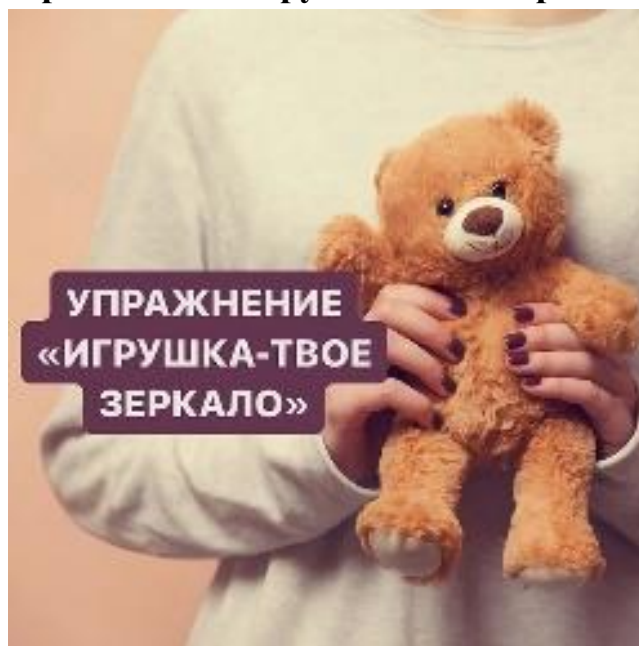
abc Какие цвета и формы преобладают?

abc Что они означают для вас?

7. Запишите свои наблюдения и выводы в свой дневник или блокнот.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

📎 Упражнение «Игрушка - твоё зеркало».



Вам понадобится: мягкая игрушка или кукла, которую вы можете сделать сами или купить готовую. Выберите ту игрушку, которая откликается вам, которая больше всего вам нравится.

📄 Пошаговая инструкция:

1 Возьмите игрушку и посмотрите на нее. Представьте, что это вы. Что вы чувствуете, когда смотрите на неё? Какие эмоции она вызывает у вас? Попробуйте назвать эти эмоции вслух или про себя.

2 Посмотрите на одежду вашей игрушки. Она соответствует вашему стилю и вкусу? Она подходит для вашей личности и ролей, которые вы играете в жизни? Если нет, то попробуйте переодеть ее так, как вам нравится.

3 Посмотрите на лицо игрушки. Оно выражает ваше настоящее состояние души? Оно отражает вашу индивидуальность и особенности?

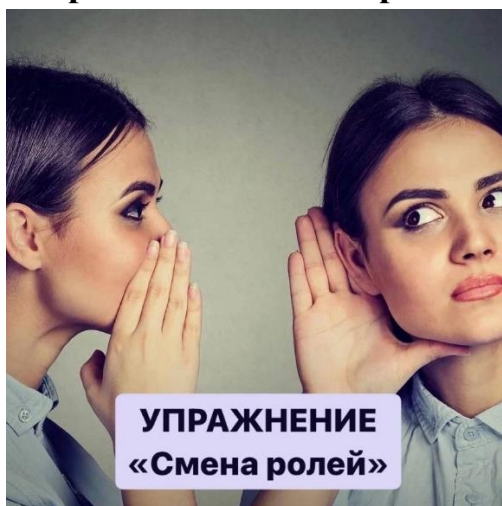
4 Посмотрите на тело игрушки. Оно соответствует вашему физическому состоянию и здоровью? Оно отражает вашу активность и энергию?

5 Посмотрите на игрушку в целом. Она отражает ваш идеальный образ? Она показывает, как вы хотели бы видеть себя и как вы хотели бы, чтобы вас видели другие?

6 Возьмите игрушку в руки и обнимите ее. Почувствуйте, какая она теплая и мягкая, как она дышит и живет. Почувствуйте, как она любит вас и принимает вас такими, какие вы есть. Скажите кукле вслух или про себя: "Я люблю тебя. Я ценю тебя. Я горжусь тобой. Ты уникальный(-ая) и неповторимый(-ая). Ты достоин(-а) счастья и успеха. Ты можешь все, что захочешь".

РАЗГОВОР С КОЛЛЕГАМИ

Упражнение «Смена ролей»



✓ Это упражнение помогает улучшить отношения с другими людьми, понять их мотивы, чувства и потребности, а также разрешить конфликты и недопонимания.

1 Выберите человека, с которым вы хотите поработать. Это может быть ваш партнер, родитель, ребенок, друг и т.д.

2 Представьте себе, что вы находитесь в комнате, где есть два стула, находящиеся друг напротив друга. Один стул предназначен для вас, а другой для выбранного человека.

3 Сядьте на свой стул и обратитесь к другому стулу, как будто на нем сидит человек, с которым вы хотите поработать. Скажите ему все, что вы хотите сказать, выразите свои чувства, мысли, желания и претензии. Будьте откровенны и честны, не сдерживайте себя.

4 После того, как вы закончили говорить, встаньте и пересядьте на другой стул. Представьте себе, что теперь вы - человек, к которому вы обращались. Постарайтесь вжиться в его роль. Ответьте себе с его позиции, как будто вы разговариваете с собой. Скажите все, что он хотел бы вам сказать, выразите его чувства, мысли, желания и претензии.

5 После того, как вы закончили говорить, встаньте и пересядьте на свой стул. Послушайте, что вам сказали. Попробуйте понять его, почувствовать его, принять его. Ответьте ему с вашей позиции, как будто вы разговариваете с ним.

6 Повторяйте шаги 4 и 5, пока не почувствуете, что вы достигли какого-то результата, согласия, понимания, прощения или примирения. Можете менять тему разговора, если хотите. Старайтесь быть доброжелательными и уважительными к себе и к другому человеку, не судите и не критикуйте его.

7 Завершите диалог, поблагодарив другого человека за сотрудничество и обмен.

ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОЧЕГО ВРЕМЕНИ



Правило 3х дел — это такой способ планирования. План помогает, подстегивает к выполнению самых важных для Вас дел.

Запланировав 3 главных дела на день, не думайте, что больше ничего не успеете.

Напротив, Вы сделаете больше!

НО: у Вас будут приоритеты, которых Вы обязательно станете придерживаться в течение дня. Они не дадут отвлечься от главного и забыть о нем.

Такое правило можно составить и на неделю, и на месяц, и на год.

И все предыдущие цели будут подпитывать Вашу главную цель.

В конце дня Вы вычеркиваете из списка все, что успели сделать.

Подводите итоги. И Вы наверняка будете очень довольны собой, глядя на свои успехи 🤔👍

НЕТВОРКИНГ



Граффити-стены

Граффити-стены станут отличным дополнением к вашему мероприятию. Эта активность предоставляет шанс показать свои творческие способности и уникальный стиль, что стимулирует интересные разговоры и новые знакомства. Зона для рисования граффити, будь то настоящая стена или цифровой экран, помогает участникам найти общие интересы и темы для общения.

По окончании творческой части организуйте мини-фотосессию. Это станет прекрасной возможностью для дальнейших разговоров и обмена контактами. Фотографии с мероприятия могут послужить хорошим поводом для следующих встреч или обсуждений в социальных сетях.

Однословные описания

Сначала разделите участников на команды по 5-10 человек. Затем каждый должен описать своё первое впечатление о другом участнике, используя всего одно слово. Эта игра помогает узнать друг друга лучше в неформальной обстановке. Такие знакомства также хорошо работают в онлайн-формате.

Загадки

Разгадывание загадок — это простой и веселый способ познакомиться. Начните с того, что разделите участников на небольшие группы. Задача каждой группы — решить пять загадок за пять минут. Разгадывая загадки, участники лучше узнают друг друга, что поможет сблизиться и укрепить командный дух.