**ЯК НЕ ЗГОРІТИ НА РОБОТІ**

**Природні способи регуляції :
- сон,
- смачна їжа,
- спілкування із друзями, природою і тваринами,
- сауна, баня,
- масаж,
- рух,
- танці,
- музика.**

**ПРИЙОМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ, ЯКІ МОЖНА ВИКОРИСТОВУВАТИ НА РОБОТІ**

**- посмішка,
- гумор,
- роздуми про хороше, приємне,
- різні рухи на кшталт потягування,
- розслаблення м’язів,
- спостереження за пейзажем за вікном,
- розглядання квітів у приміщенні,
- розглядання фотографій,
- мисленнєве звернення до Бога,
- “купання” в сонячних променях,
- вдихання свіжого повітря,
- читання віршів,
- висловлювання похвали,
- висловлювання компліментів.**

ДИХАЛЬНІ ПСИХОТЕХНІКИУ ПОДОЛАННІ «ВИГОРЯННЯ»

 Керування диханням − це ефективний засіб впливу на тонус м’язів. Повільне і глибоке дихання (за участю м’язів живота) знижує збудливість нервових центрів, сприяє м’язовому розслабленню, тобто релаксації. Часте грудне, навпаки, забезпечує високий рівень активності організму, підтримує нервово-психічну напруженість.

***Спосіб 1*** - Сидячи або стоячи, постарайтеся, по можливості, розслабити м’язи тіла й зосередьте увагу на диханні.
- На рахунок 1-2-3-4 робіть повільний глибокий вдих (при цьому живіт випинається вперед, а грудна клітка нерухома);
- На наступні чотири рахунки проводиться затримка подиху;
- Потім плавний видих на рахунок 1-2-3-4-5-6;
- Знову затримка перед наступним вдихом на рахунок 1-2-3-4.
Вже через 3-5 хвилин такого дихання ви помітите, що стали спокійнішими та врівноваженішими.
***Спосіб 2***Уявіть, що перед вашим носом на відстані 10-15 см висить пушинка. Дихайте тільки носом так, щоб пушинка не колихалася.
***Спосіб 3***  - скільки в ситуації роздратування, гніву ми забуваємо робити повноцінний видих, то спробуємо цього навчитися:
- глибоко видихніть;
- затримайте подих так довго, як зможете;
- зробіть кілька глибоких вдихів; знову затримайте подих.

**М’ЯЗОВІ ПСИХОТЕХНІКИ**

 Під впливом психічних навантажень виникають м’язові затиски, напруга. Вміння їх розслаблювати дозволяє зняти нервово-психічну напруженість, швидко відновити сили.
***Спосіб 4*** - Сядьте зручно, якщо є можливість, заплющте очі;
- дихайте глибоко й повільно;
- Пройдіться внутрішнім поглядом по всьому вашому тілу, починаючи від голови до кінчиків пальців ніг (або у зворотній послідовності) і знайдіть місця найбільшої напруги (часто це рот, губи, щелепи, шия, потилиця, плечі, живіт);
- Постарайтеся ще сильніше напружити місця затисків (до тремтіння м’язів), робіть це на вдиху;
- Відчуйте цю напругу;
- Різко скиньте напругу − робіть це на видиху;
- Зробіть так декілька разів.

***Спосіб 5***У вільні хвилини, паузах відпочинку, освоюйте послідовне розслаблення різних груп м’язів, дотримуючись наступних правил:
- усвідомлюйте й запам’ятовуйте відчуття розслабленого м’яза по контрасту з перенапругою;
- кожна вправа складається з трьох фаз: “напружити-відчути-розслабити”;
- напрузі відповідає вдих, розслабленню − видих.
 Можна працювати з наступними групами м’язів: лице (чоло, повіки, губи, зуби); потилиця та плечі; грудна клітка; стегна і живіт; кисті рук; нижня частина ніг. Щоб навчитися розслаблювати м’язи, треба їх мати, тому щоденні фізичні навантаження підвищують ефективність вправ на розслаблення м’язів.

***Спосіб 6***  Спробуйте задати ритм всьому організму за допомогою монотонних ритмічних рухів:
- рух великими пальцями рук в “напівзамку”;
- перебирання намистинок, вирвиці;
- пройдіться по кабінету (коридору) декілька разів, роблячи на два кроки вдих, і на п’ять кроків − видих.

ВЕРБАЛЬНІ ПСИХОТЕХНІКИ

 **Вербальні самовпливи** − самоорганізація, самопідбадьорення, самонаказ, самонавіювання, самоопанування, самопрограмування, самообмеження, самокорекція, самозаспокоєння, самосхвалення, самозобов’язання
Вербальний вплив запускає свідомий механізм самонавіювання, йде безпосередній вплив на психофізіологічні функції організму. Формулювання самонавіювань будуються у вигляді простих і коротких тверджень, з позитивною спрямованістю (без частки “не”).

***Спосіб 7. Самонаказ***  Застосовуйте самонаказ, коли переконані в тому, що треба поводитися певним чином, але зазнаєте труднощів з виконанням. Наприклад, “Розмовляти спокійно!”, “Мовчати, мовчати!”, “Не піддаватися на провокацію!”, “Тримати себе в руках” − це допомагає стримувати емоції, поводитися гідно, дотримуватися вимог етики.
-Сформулюйте самонаказ.
- Подумки повторіть його декілька разів, а якщо це можливо то вголос.
***Спосіб 8. Самопрограмування***  У багатьох ситуаціях доцільно “оглянутися назад”, згадати про свої успіхи в подібній ситуації. Минулі успіхи нагадують людині про її можливості, приховані резерви в духовній, інтелектуальній, вольовій сферах і вселяють упевненість у своїх силах.
- Згадайте ситуацію, коли ви впоралися з аналогічними труднощами;
-Сформулюйте текст афірмації, для посилення ефекту можна використати слова “саме сьогодні”: “Саме сьогодні в мене все вийде”, “Саме сьогодні я буду найспокійнішою, найстриманішою”, “Саме сьогодні я буду впевненою в собі”, “Мені приємно розмовляти спокійним й упевненим голосом, демонструвати витримку й самовладання”.
- Подумки або вголос повторіть його декілька разів.
***Спосіб 9. Самосхвалення (самозаохочення)***  Люди часто не отримують позитивної оцінки своєї поведінки чи діяльності, що може стати причиною “професійного вигорання”. Саме тому важливо самому заохочувати себе.
- Згадайте своє останнє, навіть незначне досягнення;
- Похваліть за це себе, подумки або вголос говорячи: “Молодець!”, “Розумник!”, “Це мені вдалося!”;
- Знаходьте можливість для похвали протягом робочого дня не менш 3-5 разів
**Образні психотехніки** (візуальні, аудіальні, кінестетичні)
Використання образів пов’язане з активним впливом на центральну нервову систему. Багато наших позитивних відчуттів, спостережень, вражень ми не запам’ятовуємо, але якщо розбудити спогади й образи, з ними пов’язані, то можна пережити їх знову й навіть підсилити. Якщо словом можемо впливати на свідомість, то образи уяви відкривають доступ до потужних підсвідомих резервів психіки.
***Спосіб 10.***Для того, щоб використати образи для саморегуляції: спеціально запам’ятовуйте ситуації, події, в яких ви почували себе комфортно, розслаблено, спокійно − це ваші ресурсні ситуації; робіть це в трьох основних модальностях (аудіальній, візуальній, кінестетичній). Фіксуйте: зорові образи подій (що ви бачите: хмари, квіти, ліс); слухові образи (які звуки ви чуєте: спів птахів, дзюркіт струмка, шум дощу, музику); відчуття в тілі (що ви відчуваєте: тепло сонячних променів, бризи води, запах квітучих яблунь, смак полуниці);
- Сядьте зручно, заплющіть очі;
- Дихайте повільно й глибоко;
- Згадайте одну з ваших ресурсних ситуацій;
- Проживіть її заново, згадуючи зорові, слухові й тілесні відчуття;
-Побудьте усередині цієї ситуації декілька хвилин;
Відкрийте очі й поверніться до роботи.

**ПОДУМАЄМО ПРО СПОКІЙ**

 "Спокій, тільки спокій!" - саме така формула емоційного життя має нас супроводжувати щодня: і вдома, і на роботі. Саме спокій може забезпечити нам повний розквіт сил, здатність ефективно працювати і отримувати від досягнутих успіхів радість.

 Напевно, усі пам’ятають старий, ще радянський мультик про Карлсона, що живе на даху. На будь-яку проблему, заперечення оточення і взагалі... він відповідав: «Главное — спокойствие, малыш!» І постійно перетворював будь-які проблеми в... ну, ви пам’ятаєте у що: ... у привід побешкетувати і повеселитися! Так, погляд на життя з гумором - великий дар, але досягнути цього дуже важко і не кожному під силу.

 Життя чомусь завжди йде не так, як нам хочеться (хоч на підсвідомому рівні, воно саме таке, як ми хочемо). І директор не співчуває, й учні у класі не слухають, і колеги не звертають на вас уваги, і це все саме тоді, коли вам нездоровиться і все довкола не миле.

 Дивлячись на обличчя наших педагогів, невимушено ловиш себе на думці про те, що ніяка косметика не здатна приховати внутрішньої повсякденної напруги. В учителів, як і у більшості людей, вже склався стереотип стосовно того, що негативні переживання та емоції це те, чим не можна управляти і те, що саме по собі виникає і робить свою руйнівну справу.

 А як було б добре сприймати і вирішувати все спокійно і холоднокровно. Той, хто вміє холоднокровно продумувати кроки своїх дій, завжди має можливість вирішити проблему найкращим чином.

 Психологи, фахівці з нейролінгвістичного програмування, доводять, що досвід входження у стан абсолютного спокою є в будь-якої дорослої людини. Просто користуватися цим досвідом вміють одиниці. Та й чи досяжний цей абсолютний спокій у реальній життєвій ситуації?

 Давайте трошки повчимося. Насамперед, фізіологія. Умовний рефлекс, звичка, (вироблена роками), так просто не здаватися, є у кожного з нас. При впливі якогось важливого для вас зовнішнього подразника, програма запускається автоматично! І, головне це збити виконання цієї програми.

 Згадаємо досліди із собакою Павлова. Пояснюю дію механізму для тих, хто не пам’ятає деталей. Собаці давали їжу і при цьому дзвонив дзвінок. Організм собаки через якийсь час чітко асоціював звук дзвінка із видачею їжі. Навіть коли їжу не давали, дзвінок щоразу викликав ту саму звичну реакцію - виділення шлункового соку. Відзначте, тепер для собаки це була не користь, а тільки шкода. Далі рефлекс поступово затихав, але (увага, зараз буде саме цікаве!) достатньо було всього-навсього одного, лише одного разу підтвердити правильність очікувань, як рефлекс відроджувався з новою силою! Іноді навіть сильніше! От чому багато звичок, начебто, і сплять роками, але досить одного такого "спуску курка" - і процес запускається з новою силою!

Отже, що робити, якщо "дзвінок" раптово (чи навіть не раптово) задзвонив?

1. Не реагуйте на подразник відразу, негайно.

2. Дихаєте спокійно (тут корисною буде йога), реагуйте в уповільненому темпі.

3. Заздалегідь знайдіть образ, що викликає у вас спокій, і викличіть його у свідомості відразу, як тільки запускається механізм порушення.

4. Дійте або хоча б намагайтеся діяти осмислено! Постійно задавайте собі питання: "Навіщо я це роблю?", «Що я цим хочу досягнути?», «Чому мною керують обставини?», «У мене є воля чи я маріонетка в руках зовнішніх подій?».

5. Якщо все це у Вас вийшло (хоча б частково), похваліть себе.

 А щоб запобігти виникненню більшості негативних емоцій на ті чи інші ситуації – робіть такі кроки:

1. Частіше уявляйте себе у різних ситуаціях вашого минулого, що раніше виводили вас із себе. Тільки тепер уже без тривоги, зберігаючи спокій і почуття впевненості у тому, що "усе піде, як треба".

2. Плануйте кожний наступний день, "прикидаючи" можливі дратівні для вас ситуації. Постарайтеся врахувати більшість факторів, що можуть виникнути у процесі вашої роботи та в уяві змоделюйте свою спокійну поведінку.

3. Дозволяйте собі робити помилки. Говоріть собі подумки: «Я ж не робот!»

4. Не чекайте від життя ідеалів, не створюйте собі кумирів. Життя всеодно піде не так, як Ви собі це придумали. Просто враховуйте це.

5. Вас не зобов’язані "розуміти". Навіть рідні і близькі. Вчіться чітко і конкретно висловлювати свої думки.

6. Продумуйте можливі сценарії дій у будь-яких ситуаціях, що виводять вас із себе.

7. Продумуйте сценарії своїх дій в інших надзвичайних ситуаціях.

8. Хваліть себе. І частіше!

9. Не намагайтеся довести свою правоту будь-якою ціною.

10. Більше часу проводьте, спілкуючись зі спокійними, упевненими в собі людьми.

І головне - ставайте самі такою людиною якнайшвидше!

**У ДОРОЗІ ДО ПРАЦІ**

 **Намагайтеся йти до роботи пішки. Добре проходити хоч би два кілометри. Тому, хто для цього не знаходить часу, варто пам’ятати слова М.А.Булгакова: “Встигає всюди той, хто нікуди не поспішає”. Йдучи вулицею міста, вчіться шукати “шматочки” природи. Дивлячись на верхівки дерев, уявляйте, що ви йдете через ліс. Або до впертого струмочка, який пробиває дорогу в танучому снігу, „прив’язуйте” узлісся, луг або пагорб поля. Учіться під час ходьби уявляти. Думкам же дозвольте, як хмаркам у небі, вільно пливти у вашій свідомості. Відчуйте пружність своєї ходьби. Дорога до праці - це ваша міні-відпустка, упродовж якої ви прислухаєтеся до своєї розмови з вічною природою. Намагайтеся злитися з плином хмар у небі, шумом вітру в листі дерев, летом птаха у височині. Частіше дивіться на небо. Воно - океан життя і поезії, джерело найвищих устремлінь людини.**

 **Прийшовши на роботу, відшукайте можливість подарувати колегам по роботі радість, а жінкам зробіть комплімент.**

 **Дотримуйтеся “формули”, яку “вивів” індійський філософ Маулана Абул Калам Азад: радіючи самі, ми радуємо інших, спостерігаючи радість інших, у нас стає легко на серці. Живіть у світі з легкістю на серці. У цьому ваше здоров’я і довголіття.**