



Подготовила: педагог-психолог
высшей квалификационной категории
МДОАУ «Детский сад № 96 г. Орска»
Козлова Л.В.

Техники и упражнения для профилактики и нивелирования эмоционального выгорания педагогов

Данные техники и упражнения помогут участникам определить симптомы выгорания (например, через самооценку) и профилактировать его (через релаксацию и осознанность). Их можно проводить по 1-3 минуты на каждую, они основаны на дыхании, визуализации и рефлексии, чтобы сохранить фокус и комфорт.

Техники и упражнения индивидуальные, без движения и обсуждения, фокусируются на определении симптомов выгорания и профилактике через самоуход. Эти упражнения можно применять в перерывах на работе или дома, чтобы восстанавливать энергию и поддерживать энтузиазм.

Визуализация «Безопасное место» (техника относится к медитативно-визуализационному ракурсу и хорошо дополняет когнитивно-поведенческие подходы, фокусируясь на эмоциональном состоянии.)

Сядьте удобно, закройте глаза. Представьте безопасное место (например, тихий лес с мягкой травой под ногами, шорохом листвьев, запахом хвои и ощущением тепла). Сосредоточьтесь на деталях: что вы видите, слышите, чувствуете? Если образ яркий и успокаивающий - это хорошо; если тусклый, размытый или вызывает тревогу - отметьте как сигнал.

Длительность: 2 - 3 минуты.

Признаки выгорания: тусклый образ указывает на эмоциональное истощение (апатия, когда даже мысленный отдых кажется недостижимым).

Профилактика: регулярная практика (2 - 3 раза в неделю) помогает выявить ранние признаки выгорания, предотвращая апатию и деперсонализацию.

Визуализация «Мышечное сканирование» (техника относится к соматическому ракурсу и фокусируется на физическом напряжении как индикаторе выгорания, дополняя эмоциональные и когнитивные подходы).

Сядьте удобно, закройте глаза. Начните с ног: мысленно напрягите мышцы ног на 5 секунд (представьте, как они сжимаются), затем расслабьте, ощущая, как напряжение уходит. Повторите с руками, плечами, шеей, лицом и всем телом по очереди.

После каждого расслабления отметьте, где остаётся напряжение - например, в плечах (сигнал стресса от рутины) или шее (от эмоциональной нагрузки).

Длительность: 5 минут.

Признаки выгорания: хроническое напряжение в плечах, шее или спине указывает на физическое истощение (фаза выгорания, где стресс переходит в соматические симптомы, как головные боли или бессонница).

Профилактика: регулярная практика (1 - 2 раза в день) помогает предотвратить накопление напряжения, снижая риск хронической усталости.

Техника «Саморефлексия через внутренние вопросы» (техника относится к когнитивно-эмоциональному ракурсу и фокусируется на самооценке как инструменте

диагностики выгорания, дополняя соматические (мышечное сканирование) и поведенческие подходы).

Сядьте удобно, закройте глаза и успокойтесь. Задайте себе вопросы по очереди, отвечая мысленно честно (без осуждения): «Чувствую ли я энтузиазм к работе?» (отсутствие - апатия); «Бываю ли я раздражена без причины?» (часто - цинизм); «Сплю ли я достаточно?» (нет - истощение). Добавьте 1 - 2 личных вопроса, например: «Чувствую ли я поддержку от коллег?» или «Удаётся ли мне отдыхать вне работы?». Отметьте ответы и подумайте, что можно изменить.

Длительность: 3 - 5 минут.

Признаки выгорания: отрицательные ответы на два и более вопроса указывают на ранние стадии (апатия и цинизм по Маслач К.).

Профилактика: регулярная практика (1 раз в неделю) помогает отслеживать прогресс и вовремя корректировать баланс.

Техника «Медитации осознанности» (техника основана на практике осознанности, которая помогает фокусироваться на настоящем моменте, снижая стресс и предотвращая выгорание).

Сядьте удобно. Закройте глаза или оставьте их открытыми, глядя вниз. Установите таймер на 5 минут. Глубоко вдохните и выдохните, чтобы расслабить тело.

Сосредоточьтесь на естественном дыхании. Замечайте, как воздух входит через нос, наполняет легкие и выходит. Не пытайтесь контролировать дыхание - просто наблюдайте. Если мысли блуждают (о работе, планах), мягко вернитесь к дыханию. Повторяйте: «Я здесь и сейчас».

После 2–3 минут дыхания добавьте другие элементы осознанности. Замечайте звуки вокруг (шум улицы, тиканье часов) или ощущения в теле (тепло в руках, вес ног на полу). Не оценивайте их - просто наблюдайте. Это помогает тренировать устойчивость: стресс часто маскируется под «обычные» мысли.

Когда таймер сработает, медленно откройте глаза. Потянитесь, отметьте, как вы чувствуете себя сейчас. Если заметили признаки истощения (напряжение в плечах, беспокойство), запишите их для будущих сессий.

Профилактика: практиковать ежедневно, со временем увеличивать время до 15 минут.

Техника визуализации «Энергетический щит» (техника основана на принципах энергетической защиты и помогает создать психологический барьер от негативных эмоций (например, конфликтов или криков), сохраняя внутреннюю энергию, идеально для профилактики эмоционального выгорания, укрепляет личные границы и повышает устойчивость к стрессу).

Найдите спокойное место, сядьте удобно. Закройте глаза, сделайте 3 глубоких вдоха-выдоха, чтобы расслабиться. Установите таймер на 5 минут. Очистите ум от текущих мыслей.

Создание щита: представьте вокруг себя прозрачный, светящийся щит - как энергетическое поле или силовое поле из фантастики. Он может быть золотистым, голубым или любым цветом, который ассоциируется с силой. Почувствуйте, как он плотно облегает ваше тело, защищая от внешнего мира.

Визуализация защиты: вообразите, как негатив (крики, конфликты, стресс) подходит к щиту и отскакивает, как мячик от стенки. Щит отражает его, не давая проникнуть внутрь. Затем представьте позитив (улыбки, успехи, спокойствие) - он проходит сквозь

щит, наполняя вас энергией. Повторяйте мысленно: «Я защищена, моя энергия сохранена».

Проверка и укрепление: осмотрите щит мысленно, заметьте слабые места (где негатив мог бы просочиться). Укрепите их, сделав щит толще или ярче. Если почувствуете признаки выгорания (апатию, усталость), представьте, как щит восстанавливается. Это помогает выявить моменты, когда границы ослабевают.

Завершение: медленно откройте глаза, потянитесь. Отметьте изменения в самочувствии.

Профилактика: укрепляет границы, снижая стресс. Повторять ежедневно для профилактики - например, утром для «защиты» на день или вечером для восстановления. Если трудно визуализировать, начать с простого образа (стеклянный купол).

Техника «Дыхание с аффирмациями» (техника помогает перепрограммировать подсознание, заменяя усталость и апатию на энтузиазм, особенно в ситуациях эмоционального истощения).

Найдите тихое место, сядьте или встаньте прямо (спина прямая для свободного дыхания). Закройте глаза, если удобно, и установите таймер на 5 - 7 минут. Сделайте несколько обычных вдохов-выдохов, чтобы успокоиться. Выберите 1-3 аффирмации, например: «Я полон сил для заботы о детях», «Мой энтузиазм растёт», «Я восстанавливаю свою энергию».

Вдох с аффирмацией: вдохните глубоко через нос, наполняя живот воздухом (диафрагмальное дыхание). Во время вдоха мысленно или шепотом повторяйте аффирмацию, представляя, как позитивная энергия наполняет ваше тело - от живота до груди, разжигая внутренний огонь мотивации.

Выдох напряжения: выдохните медленно через рот, выпуская напряжение, стресс и негатив (представьте, как они уходят, как дым). Повторите аффирмацию на выдохе, если хотите, для усиления. Отметьте, насколько легко это получается - трудности (например, мысленный «блок») могут указывать на выгорание, сигнализируя о необходимости отдыха.

Циклы и проверка: повторяйте цикл 5 - 10 раз (вдох - аффирмация - выдох). После каждого цикла оцените уровень энергии: чувствуете ли прилив сил? Если да, продолжайте; если нет, добавьте визуализацию (например, представьте свет, входящий с вдохом).

Завершение: закончите глубоким выдохом, откройте глаза и потянитесь. Можно записать ощущения в дневник - это поможет отслеживать прогресс.

Профилактика: мотивирует и снижает стресс. Практиковать ежедневно для профилактики, особенно если есть усталость.

Альтернативные техники в когнитивно-поведенческом ракурсе фокусируются на анализе мыслей, планировании действий и управлении эмоциями через ментальные упражнения. Это помогает определять выгорание (например, негативные мысли о работе с детьми) и профилактировать его, укрепляя когнитивную резилиентность.

Переосмысление негативных мыслей (техника помогает бороться с цинизмом, который часто возникает при выгорании, восстанавливая смысл в повседневных задачах, а закрытые глаза усиливают фокус, делая процесс более осознанным и эффективным для профилактики эмоционального истощения).

Найдите спокойное место, сядьте удобно и закройте глаза, чтобы сосредоточиться на мыслях без отвлечений. Установите таймер на 5 - 10 минут. Сделайте 2 - 3 глубоких вдоха - выдоха для расслабления.

Мысленно возьмите одну негативную мысль (например, «Дети меня изматывают»).

Вспоминание мысли: визуализируйте ситуацию, где эта мысль возникает. Почувствуйте эмоции, которые она вызывает (гнев, усталость, цинизм). Не судите себя - просто отметьте, как мысль влияет на ваше восприятие.

Переосмысление: теперь мысленно перефразируйте мысль в позитивный ракурс. Спросите себя: «Что хорошего в этом?» или «Как это помогает мне расти?». Например, из «Дети меня изматывают» сделайте «Это часть моей миссии помогать им расти» или «Каждый момент с ними — урок любви». Повторяйте новую фразу несколько раз, представляя, как она меняет вашу энергию.

Проверка и повтор: откройте глаза на секунду и оцените, легко ли получилось перефразирование? Если да - успех, энергия растёт. Если тяжело или мысль «сопротивляется» - это признак выгорания, сигнализирующий о необходимости отдыха или поддержки. Повторите с другой мыслью, если хотите, или вернитесь к первой для углубления.

Завершение: закончите, открыв глаза и сделав глубокий вдох. Запишите исходную мысль и новую версию в дневник - это поможет отслеживать прогресс.

Профилактика: меняет восприятие, снижая стресс. Практиковать регулярно, чтобы профилактировать выгорание.

Упражнение «Ментальное планирование самоухода» (поведенческий ракурс для восстановления энергии)

Это упражнение - форма поведенческого планирования, где можно ментально составить список из 3 простых действий самоухода на день. Оно фокусируется на восстановлении энергии, помогая преодолеть поведенческие признаки выгорания, такие как игнорирование отдыха или прокрастинация. Визуализация плана делает его более мотивирующим, превращая абстрактные идеи в конкретные шаги для эмоционального «перезаряда».

Найдите спокойное место, сядьте удобно и закройте глаза, чтобы сосредоточиться без отвлечений. Установите таймер на 5 - 7 минут. Сделайте 2 - 3 глубоких вдоха - выдоха для расслабления. Мысленно настройтесь на заботу о себе: «Сегодня я заслужила отдых».

Визуализация плана: представьте свой день: утро, работа/забота о детях, вечер. Визуализируйте, как маленькие действия самоухода вписываются в него, добавляя энергии и радости. Если список не приходит в голову - это признак истощения, остановитесь и подумайте о простом отдыхе.

Составление списка: в уме создайте список из 3 маленьких, реалистичных действий. Они должны быть простыми и приятными, не требующими усилий (например: 1. «Выпить чай в тишине 10 минут»; 2. «Прогуляться после работы»; 3. «Послушать любимую музыку перед сном»). Убедитесь, что они выполнимы - если кажется сложным, упростите (например, замените прогулку на «Дышать свежим воздухом у окна»).

Проверка и мотивация: откройте глаза на секунду и мысленно «пройдитесь» по списку: легко ли их реализовать? Если да - визуализируйте, как после каждого действия вы почувствуете себя лучше. Если список пустой или невыполнимый - это сигнал выгорания; добавьте экстренный пункт вроде «Просто полежать 5 минут».

Завершение: закончите, открыв глаза и сделав глубокий вдох. Запишите список на бумаге или в телефоне, чтобы не забыть. Выполняйте действия в течение дня - отмечайте, как они восстанавливают энергию.

Профилактика: мотивирует на действия, предотвращая эмоциональное опустошение. Повторять ежедневно для профилактики; если выгорание продолжается, обратиться за профессиональной помощью.

Упражнение «Эмоциональный чек-лист» (эмоциональный ракурс для управления стрессом, помогает выявить дисбаланс, предотвратить эмоциональное выгорание, позволяя своевременно балансируя нагрузку).

Найдите тихое место, сядьте или лягте удобно и закройте глаза. Установите таймер на 3 - 5 минут. Сделайте 2 - 3 глубоких вдоха, чтобы успокоиться. Мысленно настройтесь: «Я проверю свои эмоции, чтобы лучше заботиться о себе и детях».

Оценка эмоций: мысленно пройдитесь по шкале от 1 (слабая эмоция) до 10 (очень сильная). Отметьте ключевые чувства: радость, раздражение, усталость и т.д. Для каждого задайте «почему?» (например, «Раздражение 7/10 от постоянного шума - это накопленный стресс»).

Фокус на дисбалансе: определите, где дисбаланс - это индикатор выгорания (например, низкая радость или высокая апатия). Мысленно отметьте, как это влияет на взаимодействие с детьми (например, «Апатия к их эмоциям - сигнал остановиться»).

Рефлексия и баланс: подумайте о маленьком действии для баланса (например, «Сделать паузу и обняться с ребёнком»). Если эмоции переполняют - откройте глаза и сделайте дыхание: вдох на 4 секунды, выдох на 4.

Завершение: откройте глаза, сделайте глубокий вдох.

Профилактика: повышает осознанность, помогая балансируя состояние. Повышает эмоциональную стабильность, снижая риск деперсонализации. Повторять регулярно по необходимости.

Данные техники дополняют когнитивно-поведенческий подход, фокусируясь на повествовании и телесной осознанности для профилактики выгорания у дошкольных работников.

Техника «Нarrативное переписывание дня (техника помогает выявить нарративное выгорание - когда работа кажется «тяжёлой ношей» без смысла - и перестроить восприятие, создавая более оптимистичную концовку).

Найдите спокойное место, сядьте удобно и закройте глаза. Сделайте 2 - 3 глубоких вдоха. Мысленно настройтесь: «Я перепишу свой день как героическую историю».

Вспомните события: мысленно пройдитесь по дню: отметьте негативные моменты (например, усталость от детского шума) и позитивные (улыбки детей).

Перепишите концовку: измените нарратив - превратите негатив в позитив (например, «Хаос стал уроком терпения, и я герой, который справился»). Если история остаётся мрачной - это признак потери смысла.

Завершите аффирмацией: закончите позитивным утверждением (например, «Я сильная, и завтра будет лучше»). Почувствуйте облегчение.

Завершение: откройте глаза, запишите историю в дневник для отслеживания.

Профилактика: создаёт смысл, снижая цинизм и выгорание. Повторять 3 - 4 раза в неделю.

Техника «Телесное сканирование стресса» (техника помогает выявить физиологическое выгорание - хроническое напряжение как соматический маркер истощения (повышенный кортизол, бессонница).

Лягте или сядьте удобно в тихом месте. Закройте глаза и сделайте 2 - 3 глубоких вдоха. Мысленно настройтесь: «Я просканирую тело и расслаблю напряжение».

Фокус на зонах: начинайте с головы (лоб, челюсть), переходите к шее, плечам, спине, животу и ногам. Обращайте внимание на зоны, связанные с работой (например, плечи от детского шума).

Оцените напряжение: для каждой зоны оцените уровень (1–10). Мысленно отметьте: «Напряжение в плечах 7/10 - от стресса (какого конкретно?)».

Дышите и расслабляйте: вдохните глубоко (4 секунды), представляя, как напряжение уходит с выдохом (4 секунды). Повторяйте 3 - 5 раз на зону, чувствуя тепло и расслабление.

Завершение: просканируйте тело заново, отметьте улучшения. Откройте глаза, потянитесь.

Профилактика: выявляет физиологическое выгорание (соматические симптомы), снижает кортизол, улучшая сон. Повторять 5 минут ежедневно.