**Профилактика профессионального выгорания педагогов-психологов**

**и социальных педагогов (физические упражнения)**

**Занятия физкультурой**

Важно подобрать физические нагрузки, которые помогут мобилизовать защитные силы организма. На каком виде физических упражнений остановиться: оздоровительной ходьбе, плавании, аэробике, теннисе, волейболе или футболе – зависит от Ваших предпочтений и пристрастий.

Вы должны ответить на вопрос, что Вам под силу и что будет доставлять эмоциональное удовольствие. После того как Вы определитесь с видом упражнений необходимо подобрать физическую нагрузку. Как это сделать?

1. Посетите врача, который поможет Вам определить Ваши физические возможности для выбора определенного вида спорта, уровень физической нагрузки.
2. Физическая активность не должна отнимать у Вас много времени, а вместо занятий не должно находиться далеко от дома.
3. Упражнения должны соответствовать Вашей психодинамике. Если Вы от природы общительны, подберите себе групповые виды физической активности: баскетбол, волейбол и т.д. Если Вы неуютно чувствуете себя в чьем-то обществе, выберите для себя индивидуальные занятия. Таким образом, Вы сохраните интерес к выбранным занятиям и даже усилите заинтересованность в них.
4. Хорошо, если физические упражнения, тренировки могут постоянно демонстрировать Вам рост Вашего мастерства. Рост мастерства усиливает самоуважение, что само по себе понижает общий уровень стресса.
5. Необходимо так спланировать физическую активность, чтобы часть упражнений ритмично повторялась. Ритмичные, повторяющиеся действия дадут возможность расслабиться. Следуя ритмичным движениям, мы обретаем утерянные чувства контроля и безопасности.
6. Повторяющиеся ритмичные упражнения не должны выполняться бездумно. Некоторая концентрация внимания ослабляет воздействие стресса. Для занятий выберите свободное время, когда Вас ничего не отвлекает. Если Вы сможете сфокусировать Ваше внимание на выполнении упражнений, Вы сузите рамки своего мира до таких размеров, которые легко держать под контролем.
7. Упражнения, которые Вы выбрали, должны быть достаточно трудными, чтобы адреналин. Если физические нагрузки будут недостаточными, избыток адреналина сделает Вас раздражительным и нервным.
8. Ваши упражнения могут быть частью Вашей борьбы с избыточным весом. Помните, что это не так легко. Важно, чтобы неудачи на этом пути не прибавляли Вам стресcогенных факторов. Знайте, что даже 6 часов занятий теннисом могут снизить Ваш вес только на 0,5 кг. Но занятия спортом регулируются метаболические реакции Вашего организма на последующие 20 часов.

Физические упражнения полезны для сердечно-сосудистой и дыхательной систем, поскольку активность облегчает доступ кислорода к мышцам. Физические упражнения не только позволяют более эффективно справляться со стрессом, но и нормализуют работу организма в общем.

Дополнительная полезная информация: иногда состояние здоровья не позволяет заниматься спортом даже в облегченном варианте. В таком случае может помочь грамотно проведенная релаксация.

**Пять простых упражнения для снятия эмоционального стресса**

Данные упражнения Л.А.Пергаменщика. С их помощью Вы можете расслабиться после напряжения на работе, снять дневную усталость дома. Упражнения займут всего несколько минут, но дадут но дадут Вам несколько часов нормального самочувствия. Все упражнения фокусируются на областях тела, особенно страдающих от стресса: шея, плечи, верхняя часть спины. Между каждым упражнением на растягивание необходимо делать паузу, во время которой применяется техника сокращения мышц всего тела. Она заключается в следующем. Стоя или сидя, глубоко вдохните, во время выдоха полностью расслабьте тело. Соединив пятки вместе, напрягите мышцы икр, затем бедер (но не расслабляйте при этом мышцы икр). Постепенно добавляйте новые группы мышц: ягодиц, живота, спины, груди, плеч, рук, до тех пор, пока все тело не будет напряжено. Держите это напряжение 5 секунд и при этом дышите. Потом начинайте постепенно расслабление с мышц рук.

Упражнение 1. Растяжение задних мышц шеи. Положите руки на затылок, глубоко вдохните; выдыхая, опустите подбородок и локти к груди. Оставайтесь в таком положении от 10 до 20 секунд. Медленно вернитесь в исходное положение. Теперь – упражнение по сокращению всех мышц тела.

Упражнение 2. Растяжение ромбовидных мышц. Положите ладони на центр верхней части спины и сожмите локти вместе. Глубоко вдохните. Во время выдоха тяните локти вниз, а голову старайтесь опускать. Оставайтесь в таком положении 10-20 секунд. Повторите упражнение по сокращению всех мышц тела.

Упражнение 3. Растяжение мышц рук. На высоте плеч вытяните руки вперед, переплетите пальцы, ладони наружу. Одновременно опустите подбородок на грудь. Оставайтесь в таком положении 10-20 секунд. Потом повторите упражнение по сокращению всех мышц тела.

Упражнение 4. Растяжение трапециевидных мышц. Положите обе руки по разные стороны шеи. Глубоко вдохните. При выдохе наклоните голову вниз и руками нажмите на трапециевидные мышцы (они находятся между плечами и шеей). Оставайтесь в таком положении от 10 до 20 секунд. И опять – упражнение по сокращению всех мышц тела.

Упражнение 5. Боковые растяжения шеи. Наклоните голову влево, при этом сомкните за спиной, левая кисть обхватывает запястье правой. Растяжение должно занять 10-20 секунд. Повторите упражнение, наклонив голову вправо. Закончите весь комплекс упражнением по сокращению мышц тела.

Пергаменщик Л.А., Пузыревич Н.Л. Психологическая помощь в кризисных ситуациях, 2012.

Подготовила: социальный педагог О.А.Щербакова