**Профилактика профессионального выгорания педагогов-психологов**

**и социальных педагогов (самогипноз и «список Робинзона»)**

**Самогипноз**

1. Удобно сядьте в кресло напротив стены, примерно в 2,5 м от нее. На стену повесьте картину или любой другой предмет, который привлечет Ваше внимание. Он должен висеть на 30 см выше уровня Ваших глаз, когда Вы сидите в кресле.
2. Фиксируйте Ваше внимание на картинке и начинайте считать от 100 к 1 – по одному числу на каждый выдох.
3. Продолжая считать и концентрировать внимание на картинке, вообразите, что Вы плывете вниз по течению легко и свободно.
4. Если Вам удастся сосредоточить внимание на картинке, Вы почувствуете, что веки станут тяжелее и глаза начнут закрываться. Медленно закройте глаза.
5. Ваши глаза закрыты, Вы продолжаете обратный отсчет, по десять чисел на каждом вдохе. Представьте, что Вы – мягкая тряпичная кукла, Ваше тело расслабленно, и Вы плывете в приятных волнах.
6. Теплые ласковые волны легко касаются Вашего тела. Вам спокойно и комфортно. Можете больше не считать и просто плыть.
7. Если Вы вдруг вспомните что-то неприятное, отметьте это, но продолжайте сохранять расслабленное состояние, Вам тепло и приятно.
8. Поставьте Ваш внутренний будильник на 5 минут, даже если Вы собирались отдыхать дольше.
9. Если Вы готовы выйти из состояния самогипноза, то нужно или проснуться, или считая от 1 до 3, выполнить следующее упражнение: на счет «раз» – скажите себе, что Вы готовы, на счет «два» – сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на несколько секунд, на счет «три» – сделайте выдох и медленно откройте глаза. Когда Вы открыли глаза, продолжайте сохранять расслабленное и приятное состояние.

**«Список Робинзона»**

Данный метод разработан Л.А.Пергаменщиком. Если трудно или невозможно рассказать о постигшем Вас несчастье, можно изложить это на бумаге, следуя несложной процедуре «Список Робинзона». Название метода обусловлено тем, что его первое применение обнаружено в романе Д.Дефо «Робинзона Крузо».

Робинзон заставил себя серьезно и обстоятельно обдумать свое положение и вынужденные обстоятельства жизни. Первое, что он сделал для этого, – это записывание своих мыслей с целью «высказать своими словами все, что меня терзало и мучило, и тем хоть сколько-нибудь облегчить свою душу».

 ЗЛО ДОБРО

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

«Запись эта свидетельствует о том, что едва ли кто на свете попадал в более бедственное положение, и, тем не менее, оно содержало в себе как отрицательные, так и положительные стороны, за которые следовало быть благодарным: горький опыт человека, изведавшего худшее несчастье на земле, показывает, что у нас всегда найдется какое-нибудь утешение, которое в счете наших бед и благ следует записать в графу прихода».

1. Достигается разрядка, так как человек пытается своей записью остановить собственные мучения, переживания, отчаяние.
2. Прерывается эффект самовнушения, когда человека преследуют навязчивые мысли о безысходности ситуации, о невозможности найти выход, происходит «накручивание» бедственного положения.
3. Записав на бумаге травмирующее событие, человек делает первые умозаключения, первые выводы, приостанавливая тем самым процесс сужения сознания, характерный для человека в ситуации сильного стресса.
4. Совершается акт принятия беды – описав свое состояние, человек смиряется со случившимся (перестает посыпать голову пеплом).
5. Начинается анализ положения, который означает снижение эмоциональной напряженности, за счет включения в действие интеллектуального компонента сознания.
6. Попавший в беду может начинать действовать – у него равномерно работают и мыслительный, и эмоциональный компоненты, и можно подключать деятельностный.

Рациональный анализ, визуализация событий, голос рассудка помогли Робинзону – он сначала смирился со своим положением, а затем стал искать выход из сложившейся кризисной ситуации.

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

Подготовила: социальный педагог О.А.Щербакова