

## V. «Аварийный» набор (при остром стрессе)

Выполните последовательно:

1. Выйдите в тихое место, сделайте 5 глубоких вдохов.
2. Выпейте стакан воды.
3. Напишите на бумаге: «Сейчас я чувствую... Мне нужно...» (1 мин).
4. Сделайте 10 приседаний или пройдите 100 м быстрым шагом.
5. Повторите аффирмацию: «Я справляюсь. Это временно. Я забочусь о себе».

## VI. Долгосрочные стратегии

### 1. Баланс работы и жизни:

- выделите 2 дня в неделю без рабочих разговоров;
- планируйте отпуск заранее;
- найдите увлечение вне профессии.

### 2. Профессиональное развитие:

- осваивайте новые методики (это снижает рутину);
- участвуйте в конкурсах и конференциях;
- ведите «журнал успехов» (записывайте 3 достижения каждую пятницу).

### 3. Здоровье:

- сон не менее 7 часов;
- регулярное питание (без пропусков);
- ежегодная диспансеризация.

## VII. Когда обращаться за помощью

### Срочно к психологу/врачу, если:

- бессонница длится более 2 недель;
- появились панические атаки или приступы агрессии;
- потеря интереса к жизни вне работы;
- хронические боли без медицинской причины.

### Важно:

- Не ждите «полного выгорания» – профилактика эффективнее лечения.
- Разрешите себе отдыхать без чувства вины.
- Делитесь переживаниями с коллегами – это снижает изоляцию.



## Чек-лист Профилактика эмоционального выгорания.



Ольга Ивановна Маслова в МАХ  
+7 953 606 1698

Составила  
Педагог-психолог МАДОУ детский сад  
«Гармония»  
д/с №49 «Дом радости»  
Маслова Ольга Ивановна

## Приёмы снятия напряжения

Чек–лист поможет систематически отслеживать своё психоэмоциональное состояние и применять эффективные методы самопомощи.

### I. Самодиагностика

Отметьте, если за последнюю неделю наблюдались:

- ☐ постоянная усталость, даже после выходных;
- ☐ раздражительность по мелким поводам;
- ☐ снижение интереса к профессиональным задачам;
- ☐ трудности с засыпанием из–за рабочих мыслей;
- ☐ ощущение «я ничего не могу изменить»;
- ☐ частые головные боли или мышечные зажимы;
- ☐ желание сократить общение с коллегами и родителями.

**Если отмечено 3+ пункта** – пора активно применять техники релаксации и пересмотреть режим работы/отдыха.

## II. Ежедневные практики снятия напряжения

(выбирайте 2–3 на каждый день)

### 1. Дыхательные упражнения (1–3 мин):

- глубокий вдох через нос (4 с), задержка (4 с), медленный выдох через рот (6 с);
- «квадратное дыхание»:  
вдох (4 с) → пауза (4 с) →  
выдох (4 с) → пауза (4 с).

### 2. Микропаузы (по 30 с–1 мин):

- закрыть глаза, представить спокойное место;
- потереть ладони, приложить к глазам;
- сделать круговые движения головой (медленно, без напряжения).

### 3. Физическая разгрузка:

- пройтись по коридору/участку (2–3 мин);
- сделать наклоны и вращения плечами;
- потянуться вверх, глубоко вдохнув.

### 4. Сенсорная перезагрузка:

- выпить стакан воды маленькими глотками;
- послушать 1 песню без слов;
- понюхать эфирное масло (лаванда, апельсин – если нет аллергии).

## III. Еженедельные практики

### 1. Планирование «времени для себя» (1–2 часа):

- хобби (рисование, рукоделие, чтение);
- прогулка в парке без гаджетов;
- ванна с пеной и тихой музыкой.

### 2. Эмоциональная разгрузка:

- записать мысли в дневник (10 мин);
- поговорить с близким человеком о переживаниях;
- посмеяться (посмотреть комедию, вспомнить весёлый случай).

### 3. Телесные практики:

- йога или лёгкая растяжка (15–20 мин);
- самомассаж шеи и кистей;
- контрастный душ (2 мин).

## IV. Организационные меры (обсудите с руководством)

### 1. Режим работы:

- чёткие границы рабочего времени (без «доделать дома»);
- перерывы каждые 1,5 часа (5–10 мин);
- чередование активных и спокойных занятий с детьми.

### 2. Поддержка коллектива:

- взаимная подмена в экстренных случаях;
- ежемесячные встречи для обмена опытом;
- совместные релаксационные паузы (например, групповое дыхание).

### 3. Обучение:

- семинары по стрессоустойчивости;
- мастер–классы по техникам релаксации;
- доступ к психологу ДОО.