

**КОМПЛЕКС ПСИХОЛОГІЧНИХ ТЕХНІК ТА ВПРАВ З ПРОФІЛАКТИКИ
ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ
КОМПЕТЕНЦІЇ**

**КОМПЛЕКС ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТЕХНИК И УПРАЖНЕНИЙ ПО
ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И
ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСОХРАНЯЮЩЕЙ КОМПЕТЕНЦИИ
COMPLEX OF PSYCHOLOGICAL TECHNIQUES AND EXERCISES FOR THE
PREVENTION OF EMOTIONAL BURNOUT AND THE FORMATION OF
HEALTH PRESERVING COMPETENCE**

© Балинська М. В., м. Харків

Поняття «здоров'язберігаючих компетенцій» є не тільки актуальним, але й одним з ключових на сучасному етапі розвитку науки та освіти. Одним із основних аспектів, що впливають на формування та збереження даної компетенції, є підтримання психічного та психологічного здоров'я. Саме тому так важливо підвищувати психологічну культуру та займатися профілактикою негативних явищ відносно свого здоров'я, у тому числі власного емоційного та психофізіологічного стану. Виходячи з цього, пропонується комплекс психологічних технік та вправ з профілактики емоційного вигорання, які будуть сприяти у формуванні здоров'язберігаючої компетенції. Комплекс складається із наступних вправ

та технік:

- Вправа «Друкарська машинка» (виконуються при груповій розвиваючій чи корекційній діяльності і спрямована на активізацію уваги та створення робочої атмосфери у групі).

Мета: мобілізація уваги, поліпшення настрою, підвищення активності.

Вправа мобілізує увагу, допомагає зняти певну напругу після періоду напруженої роботи і поліпшити емоційний фон.

- Обговорення та опрацювання практичних порад, методів саморегуляції, які можуть допомогти уникнути хронічного емоційного напруження і, як наслідок, синдрому емоційного вигорання. Серед них такі, як: повільний рахунок методом антистресового дихання; методи візуалізації (перемикання локусу уваги); дихальні вправи; фізичні вправи на зняття психофізичного напруження та м'язового затиску; мімічні вправи; релаксаційні техніки (вправи на розслаблення); використання словесних формул.

- Виходячи з того, що за однією із теорій «емоційне вигорання» – це відповідь організму на тривале емоційне напруження і стрес, а супутник стресу – м'язовий затиск, – пропонується до використання комплекс із двох вправ, направлених на зняття фізичної напруги з стабілізацію психоемоційного фону. А саме:

Вправа «Ниточка». Мета вправи: зняття психоемоційного напруження, управління станом м'язового напруження і розслаблення.

Вправа «Гора з пліч». Мета: нейтралізація психо-м'язової напруги в області плечового поясу і спини, контроль за поставою, набуття відчуття впевненості в собі.