



# Профілактика професійного вигорання

Кошик ідей

Укладач : Олена Хаустова, к.п.н.,  
доцент кафедри педагогіки та  
психології освітньої діяльності ЗНУ



# Кошик ідей

## Комплексні вправи:

[https://happymind.help/stres/?gad\\_source=1&gclid=CjwKCAjw88yxBhBWEiwA7cm6pX7K-Cmtf5UW43RtxQZRueP-M3tTOwGVonlgZ1lOQchhayLfnu4GdBoC9noQAvD\\_BwE](https://happymind.help/stres/?gad_source=1&gclid=CjwKCAjw88yxBhBWEiwA7cm6pX7K-Cmtf5UW43RtxQZRueP-M3tTOwGVonlgZ1lOQchhayLfnu4GdBoC9noQAvD_BwE)

- Дихальні вправи: [https://dykhaty.in.ua/blog/dyhalna-gimnastyka/?gad\\_source=1&gclid=CjwKCAjw88yxBhBWEiwA7cm6pcBBy\\_bqkjNu\\_ob-2tcWsbuMN2Ngvbm67cknsUVnCFRozwSHRk4ORoCcUMQAvD\\_BwE](https://dykhaty.in.ua/blog/dyhalna-gimnastyka/?gad_source=1&gclid=CjwKCAjw88yxBhBWEiwA7cm6pcBBy_bqkjNu_ob-2tcWsbuMN2Ngvbm67cknsUVnCFRozwSHRk4ORoCcUMQAvD_BwE)
- Подолання наслідків війни: [https://montessoriu.com/ua/think-equal-serial/?gad\\_source=1&gclid=CjwKCAjw88yxBhBWEiwA7cm6pbhsAWDM9R\\_o5S69GupKoi62xqxUs\\_xmLI1Ki5\\_6kA7AvFS3mQ-UkKRoC6DkQAvD\\_BwE](https://montessoriu.com/ua/think-equal-serial/?gad_source=1&gclid=CjwKCAjw88yxBhBWEiwA7cm6pbhsAWDM9R_o5S69GupKoi62xqxUs_xmLI1Ki5_6kA7AvFS3mQ-UkKRoC6DkQAvD_BwE)



# Кошик ідей

- Зняття стресу та емоційної напруги:  
[https://dnz60.edu.vn.ua/?page\\_id=614](https://dnz60.edu.vn.ua/?page_id=614)
- Ветеранам:
- <https://www.veterantraining.va.gov/parenting/>



## 6 стратегій відновлення ресурсу:

- **B** (belief and values) — віра й переконання
- **A** (affect and emotions) — емоції
- **S** (sociability) — соціальність
- **I** (imagination and creativity) — уява
- **C** (cognition and thought) — когнітивні стратегії
- **Ph** (physiological activity) — фізична активність



# Кошик ідей: комплекс вправ-антистрес

- **Правильне дихання для заспокоєння** – це перший крок до успіху.
- Спробуйте робити **вдихи-видихи через живіт**, а чи не легкими, то округляючи його, то «здуваючи» і втягуючи. Для регулювання рухів покладіть руки на пупок. Тривалість процедури складає 5 хвилин.
- **Уповільнене дихання.** Одна з найпростіших фізичних вправ для зняття стресу та напруження. На 4 секунди глибоко вдихніть, потім затримайте дихання на такий же період. Повторюйте по черзі протягом 5 хвилин, повністю розслабившись під час психогімнастики.
-



# Кошик ідей: комплекс вправ-антистрес

- **Ескімо.** Встаньте рівно, поставивши ноги на ширину плечей. Напружте тіло, витягнувшись вгору. У такій позиції затримаєтеся, поки не звикнете до стану напруги та не втомитеся від нього. Спробуйте відчути себе замороженим. А потім уявіть, ніби над вами нависло сонце, і ви під його променями повільно танете. Поступово розслабляйте кисті рук, плечі, шию, обличчя, останні будуть ноги. Витримуйте правильне дихання.
- **Морське узбережжя.** Усівши зручніше на дивані, уявіть, ніби ви сидите на березі моря. Вас обдує легкий вітерець, з неба світить сонце, і ви ніжитесь під його променями. Відкиньте всі проблеми, ні про що не думайте. Закінчуйте тоді, коли відчуєте розслаблення.



# Кошик ідейКомплекс вправ-антистрес

- **Сім свічок.** Ця процедура включає елементи гімнастики та візуалізації (гімнастика проти стресу, як відомо, дуже допомагає). Уявіть, що перед вами запалені сім свічок, які потрібно по черзі задати. Візуалізуючи, неспішно проробіть це з кожної по черзі, представляючи все в найдрібніших подробицях. «Задати» всі сім свічок, пориньте у темряву і дайте голові відпочити від нав'язливих думок.
- **“Все вийде”.** Цей метод допоможе зосередитись на проблемі та вирішити її. Покроково продумуйте дії, концентруючись на відчутті, яке виникає після кожного виконаного кроку. Запам'ятайте свій теоретичний план і втілюйте його у життя.
- **Малюнок.** Спробуйте зобразити на альбомному аркуші ситуацію, яка вас так турбує. Малюйте не тільки особи та предмети, а й емоції: малювання допоможе зняти напругу. На звороті паперу напишіть кілька фраз, характеризуючи загальний стан справ або власні почуття та відчуття з цього приводу. Порвіть або спалить папір, позбавляючись проблеми.



# Кошик ідейКомплекс вправ-антистрес

- **“Вижатий лимон”.** Прийміть позу лотоса або будь-яку іншу зручну для вас сидячи на дивані або на підлозі. Уявіть, ніби в одній із рук ви стискаєте лимон. Напружтеся і виявіть зусилля, «вижимаючи» з нього сік. Потім “перекладіть” фрукт в іншу руку, дотиснувши його до кінця.
- **Масштаб.** Вправа стане в нагоді тим людям, які зациклені на досить несуттєвій проблемі та усвідомлюють цей факт. Але вдіяти зі своєю тривогою нічого не можуть. Заплющте очі і уявіть, ніби перебуваєте в будинку, розташованому посеред довгої вулиці. Вулиця належить району, район – місту, той – країні, країна – материку. Далі йде планета, Всесвіт. Перейніться ступенем величі світу і зрозумійте, наскільки мізерний масштаб вашої проблеми.
- **Гойдалки.** Сядьте на рівну поверхню і обхопіть коліна руками, наблизивши їх до обличчя. Спину округліть. Розгойдуйте з боку в бік, ніби на хвилях. Така гімнастика для зняття стресу через повільні рухи налаштує вас на мирний лад.





# Кошик ідей

- **Вправа «Вихід».** Сядьте зручно, щоб відчувати опору, пошукайте очами вихід у кімнаті і проговоріть про себе чи вголос слова «Вихід є.», «Вихід є завжди.».
- **Вправа «Малювання лабіринтів/спіралей».** Намалюйте лабіринт чи спіраль у довільній формі і поведіть пальцем по намальованому лабіринту, покажіть таким чином мозку, що вихід є.
- **Вправа «Сфера».** Уявіть, що прямо зараз ви знаходитесь у громадній сяючій сфері, схожій на яйце, вона може бути прозорою чи ні, уявіть як ви відчуваєтесь всередині цієї сфери, спробуйте відчути свої границі, виведіть усі чужі думки, складнощі, страхи назовні цієї сфери.
- **Вправа «Опора».** Розмістіть стопи на підлозі і трошки покачайте стопами вперед-назад, відчуйте опору, зробіть вдих, а потім видох у два рази довший, ніж вдих (вдих на рахунок 1-2, видох на рахунок 1-2-3-4).
- **Вправа «Щоденник-зебра».** Наш мозок схильний фіксуватися на негативних подіях та негативних аспектах ситуацій. Спробуйте виконати таку вправу: запишіть усі негативні події дня у стовпчик в лівій частині аркуша, а справа напроти кожної негативної події напишіть позитивний аспект, який може нести ця подія.



# Кошик ідей

- **Вправа «П'ять добрих новин» або «П'ять подяк».** Розкрийте долонь і, загибаючи кожний палець, поміркуйте про добрі події дня або подій, за які ви вдячні життю, собі або іншим людям.
- **Вправа на відчуття границь тіла.** Доторкніться до своєї голови, проговорюючи «Привіт, моя голова! Рада твоєму поверненню!». Доторкніться до шиї, проговорюючи «Привіт, моя шия! Рада твоєму поверненню!». Так можна пройтись по всьому тілу, повертаючи собі фізичне відчуття тіла, почуття опори і стійкості.
- **Вправа «Три питання».** Встановіть таймер на кожні півтори години. Коли таймер продзвонить, задавайте собі запитання: «Що я зараз відчуваю?», «Що я зараз хочу?», «Про що я зараз думаю?». Це допоможе усвідомлювати свої потреби протягом дня.
- **Вправа «Постукування»** (для відновлення психічного рівноваги). Складіть долоньки метеликом, покладіть свого «метелика» долонями на груди або покладіть схрещені руки на передпліччя та почніть постукувати свою грудну клітину в темпі один удар в одну секунду, чергуючи постукування правою долонею, потім лівою і т.д. Виконувати можна одну чи дві хвилини.



# Кошик ідей

- Вправа «Крок вперед» (для досягнення бажаного стану).  
Поміркуйте, якого б стану чи мети ви хотіли б досягти. Рухаючись вперед, з кожним кроком називайте цей стан, наприклад, «Щастя», «Щастя», «Щастя» або «Здоров'я», «Здоров'я», «Здоров'я».
- Будь ласка, пам'ятайте, що будь-які танці, фізичні вправи, спів, а також творчі заняття, сприяють підвищенню нашої стійкості!
-



# Кошик ідей: дихальні вправи, щоб зняти стрес та надмірну напругу в тілі

- 1. Вдих і видих – дуже повільно! Почнемо з повільного вдиху, під час якого рахуємо до 4, далі затримуємо своє дихання на 5-6 рахунків та повільно видихаємо. Повторюємо 5-6 разів. Така вправа допомагає не тільки під час стресу, дуже ефективно робити її перед сном, щоб швидше і спокійніше заснути.
- 2. “Дихання” животом. Вправа робиться у будь-якому зручному положенні (можна і лежачи). Випрямляємо спину, підборіддя трохи нагору. Далі виробляємо повільний вдих через ніс таким чином, щоб спочатку повітря наповнило живіт, потім груди. Ненадовго затримуємо диханням (можна порахувати до 4). Видих: розслабляємо і опускаємо спочатку груди, потім живіт трохи його втягнувши. Можна повторити до 15 циклів, стежимо, щоб вдих був максимально повним і глибоким, як і видих.
- 3. Дихаємо через різні ніздрі. У будь-якій зручній позі закриваємо очі. Вправа дуже проста. Затикаємо пальцем ліву ніздрю, а вдихаємо через праву. Затримуємо дихання і видихаємо через ліву. Палець залишається на правій ніздрі, вдихаємо через ліву. Видих тепер через праву. Повторіть кілька разів. Ця вправа також рекомендована перед сном.



# Кошик ідей: афірмації

- Турбота про себе <https://www.youtube.com/watch?v=Hb-IS33LoIE>
- Любов до себе <https://www.youtube.com/watch?v=Bx31hlgk0xl>
- Спокій <https://www.youtube.com/watch?v=6YEMIs7zhzc>
- Для подолання тривожності та стресових станів [https://www.youtube.com/watch?v=I5\\_wEVZJGJo](https://www.youtube.com/watch?v=I5_wEVZJGJo)
- Найкращі афірмації Луїзи Хей <https://www.youtube.com/watch?v=GlfDWVZo-Go>
- Для заспокоєння <https://www.youtube.com/watch?v=3bEso6lutZg>
- Афірмації на позитивні зміни : <https://www.youtube.com/watch?v=R6yYxJyYYEE>



# Кошик ідей: афірмації

- Для впевненості в собі  
<https://www.youtube.com/watch?v=UDgiNSHUYoo>
- Для підвищення самооцінки  
<https://www.youtube.com/watch?v=wwCOYywnEH0>
- Безумовна любов до себе  
<https://www.youtube.com/watch?v=XegvIDkYdAM>
- Налаштуй себе на дива  
<https://www.youtube.com/watch?v=2aOWIM6uOZg>



# Кошик ідей: м'язова релаксація

## • Гімнастика від стресу

- 1. Розтягуємо плечі. Потрібно стати рівно, прямо. Кладемо руки на плечі. Вдихаючи, піднімаємо лікті вгору, тягнемося ними до стелі, голова ж трохи закидається назад (не сильно, краще так, щоб ніс тягнувся до стелі). Видих — повертаємось у перше становище. Повторення цієї вправи лише кілька разів зніме напругу в шиї, плечах та спині.
- 2. Тягнемося до зірок. Стоїмо прямо, ноги розташовуються на ширині плечей. На вдиху руки тягнуться вгору так, наче ми ось-ось дістанемо до зірок. Коли видихаємо – руки опускаються, треба їх трохи струсити. Повторюємо близько п'яти разів, дихаємо глибоко, для кращого ефекту розчепіруємо пальці, коли тягнемося вгору.
- 3. Охоплюємо ноги. Потрібен стілець без коліс. Сідаємо прямо, далі сильно притискаємо ноги себе таким чином, щоб пальчики на ногах розташовувалися на краю стільця. Підборіддя при цьому знаходиться між колінами. У положенні обхвату знаходимося 10 секунд, потім різко послаблюємо обійми. Повторення 5 разів. Ця вправа розслабить м'язи спини, плечі.
- 4. Поза дитини. Необхідно сісти на п'яти, коліна трохи розведені убік. Глибокий вдих – піднімаємо руки нагору, злегка потягуємося. Видих – кладемо руки на коліна, потім на підлогу перед вами якнайдалі. У цьому стані потрібно пробути 30 секунд, дихаючи глибоко та спокійно. Повторіть близько 5 разів.



# Кошик ідей: м'язова релаксація

- Прогресивна м'язова релаксація Джекобсона <https://www.youtube.com/watch?v=yaYp5Vhk2MA>
- М'язова релаксація за Джекобсоном <https://www.youtube.com/watch?v=lodkxvZtVKI>
- Аутогенне тренування за Шульцем. М'язова релаксація <https://www.youtube.com/watch?v=q3MbxDGqcUo>
- Йога-нідра для глибокого розслаблення <https://www.youtube.com/watch?v=RemGwOmlvms>
- Самогіпноз для розслаблення [https://www.youtube.com/watch?v=8XxvLu0c\\_KY&list=PLFM4MNoit--mKXSDfFn\\_fDOrWXN9olku](https://www.youtube.com/watch?v=8XxvLu0c_KY&list=PLFM4MNoit--mKXSDfFn_fDOrWXN9olku)
- Релаксаційна вправа «Лимон» <https://www.youtube.com/watch?v=l1z83WVJbJ8>
- Йога-антистрес. Розслаблення всього тіла [https://www.youtube.com/watch?v=dina2pLc9UY&pp=ygUi0Lwn0Y\\_Qt9C-0LLQsCDRgNC10LvQsNC60YHQsNGG0ZbRjw%3D%3D](https://www.youtube.com/watch?v=dina2pLc9UY&pp=ygUi0Lwn0Y_Qt9C-0LLQsCDRgNC10LvQsNC60YHQsNGG0ZbRjw%3D%3D)





# Кошик ідей: засинання

- Розслаблення перед сном [https://www.youtube.com/watch?v=6wy0REMsHbk&pp=ygUi0Lwn0Y\\_Qt9C-0LLQsCDRgNC10LvQsNC60YHQsNGG0ZbRjw%3D%3D](https://www.youtube.com/watch?v=6wy0REMsHbk&pp=ygUi0Lwn0Y_Qt9C-0LLQsCDRgNC10LvQsNC60YHQsNGG0ZbRjw%3D%3D)
- Розслаблення та зцілення уві сні [https://www.youtube.com/watch?v=fdcbYCzb7qQ&pp=ygUs0YDQvtC30YHQu9Cw0LHQu9C10L3QvdGPINC\\_0LXRgNC10LQg0YHQvdC-0Lw%3D](https://www.youtube.com/watch?v=fdcbYCzb7qQ&pp=ygUs0YDQvtC30YHQu9Cw0LHQu9C10L3QvdGPINC_0LXRgNC10LQg0YHQvdC-0Lw%3D)
- Медитація перед сном [https://www.youtube.com/watch?v=BBO9EH1PmQA&pp=ygUs0YDQvtC30YHQu9Cw0LHQu9C10L3QvdGPINC\\_0LXRgNC10LQg0YHQvdC-0Lw%3D](https://www.youtube.com/watch?v=BBO9EH1PmQA&pp=ygUs0YDQvtC30YHQu9Cw0LHQu9C10L3QvdGPINC_0LXRgNC10LQg0YHQvdC-0Lw%3D)
- Йога перед сном [https://www.youtube.com/watch?v=48KV1SJFH78&pp=ygUs0YDQvtC30YHQu9Cw0LHQu9C10L3QvdGPINC\\_0LXRgNC10LQg0YHQvdC-0Lw%3D](https://www.youtube.com/watch?v=48KV1SJFH78&pp=ygUs0YDQvtC30YHQu9Cw0LHQu9C10L3QvdGPINC_0LXRgNC10LQg0YHQvdC-0Lw%3D)
- Медитація від безсоння [https://www.youtube.com/watch?v=aBd7r0RLZV0&pp=ygUs0YDQvtC30YHQu9Cw0LHQu9C10L3QvdGPINC\\_0LXRgNC10LQg0YHQvdC-0Lw%3D](https://www.youtube.com/watch?v=aBd7r0RLZV0&pp=ygUs0YDQvtC30YHQu9Cw0LHQu9C10L3QvdGPINC_0LXRgNC10LQg0YHQvdC-0Lw%3D)
- Засинання та зцілення нервової системи уві сні [https://www.youtube.com/watch?v=gARclnd2Lg8&pp=ygUs0YDQvtC30YHQu9Cw0LHQu9C10L3QvdGPINC\\_0LXRgNC10LQg0YHQvdC-0Lw%3D](https://www.youtube.com/watch?v=gARclnd2Lg8&pp=ygUs0YDQvtC30YHQu9Cw0LHQu9C10L3QvdGPINC_0LXRgNC10LQg0YHQvdC-0Lw%3D)
- Медитація вдячності перед сном <https://www.youtube.com/watch?v=Kkhiw8wsOmo>



# Кошик ідей: нейрографіка

- Шукаємо вихід із проблемної ситуації Міні-практика: Як знайти рішення проблеми. Керування життям через малювання. Психологія. Арттерапія. (youtube.com)
- Подолання стресу: нейрографіка  
<https://www.youtube.com/watch?v=YR8AoB9waKs>
- Нейрографіка для подолання обмежень  
<https://www.youtube.com/watch?v=osc4SHodoFg>
- Простір моєї безпеки чи Місце сили: нейрографіка  
<https://www.youtube.com/watch?v=HWTePimRFbk&pp=ygUj0L3QtdC50YDQvtCz0YDQsNGE0ZbQutCwINGB0YLRgNC10YE%3D>
- Гармонізація себе  
<https://www.youtube.com/watch?v=R9ma93soE74&pp=ygUj0L3QtdC50YDQvtCz0YDQsNGE0ZbQutCwINGB0YLRgNC10YE%3D>