

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №4
«Малыш» городского поселения Терек» Терского муниципального района
Кабардино Балкарской Республики

Тренинг для воспитателей
на тему: **«Профилактика эмоционального
выгорания «Доверие»**

Педагог-психолог: Пашенцева А.А.

2025г.

Тема: «Профилактика эмоционального выгорания «Доверие»

Цель тренинга:

- Познакомить участников с понятиями, которые характеризуют эмоциональное истощение;
- Отработать умение и навыки психологической саморегуляции и трансформации отрицательных переживаний в положительное эмоциональное состояние.

Данный тренинг направлен на решение следующих задач:

Формирование адекватного отношения к трудностям, возникающим в профессиональной деятельности.

Развитие у педагогов навыков самооценки неблагоприятных психических состояний.

Развитие у педагогов умения использовать психотехнические приемы, способствующие достижению и поддержанию высокой психической, духовной и физической формы.

Расширение возможностей использования педагогом механизмов реальной компенсации, обеспечивающих восприятие профессиональной жизни как творческой задачи.

Некоторые признаки, которые могут указывать на наличие эмоционального выгорания: усталость и физическое истощение. Выгоревший человек может испытывать сложности с утренним пробуждением, весь день чувствовать себя усталым, а также страдать от бессонницы. Снижение мотивации. Выгорание сопровождается уменьшением энтузиазма по отношению к работе, увлечениям и другим активностям, которые раньше доставляли удовольствие. Чувство собственной неполноценности. Эмоциональное выгорание иногда выражается в реальной или мнимой неспособности выполнить свои обязанности, достичь поставленных целей. Такое состояние сопровождается ощущением беспомощности или бесполезности. Раздражительность и нервозность. Выгоревший человек не может терпеть раздражающие его факторы, даже если речь идёт об отношении к мелким триггерам. Это может выражаться не только во внутренней нервозности, но и в эмоциональных срывах на других людей.

Снижение самооценки. Человек с выгоранием может начать сомневаться в своих способностях, чувствовать себя некомпетентным или неспособным выполнять свою

работу. Избегание общения с другими людьми. Выгоревшие люди редко когда могут найти удовольствие в социальной активности, им присуще желание остаться наедине с собой

Упражнение «Кто Я?»

Необходимо написать 20 предложений, каждое из которых начинается с местоимения

«Я». Писать нужно как можно быстрее, не задумываясь.

1. Я...

2. Я...

3. Я... и т. п.

Посмотрите, как и кем вы себя представляете.

На какой строке вы начали испытывать трудности в определении своего «Я»?
Что вам

мешало?

Какие роли, характеристики, занятия вы стали писать, характеризуя себя, после того как преодолели трудности самоопределения?

Замечено, что в условиях кризиса и необходимости решить сложную проблему вопрос о смысле своей жизни взрослый человек решает в первую очередь. Нерешенный вопрос о существовании или утрата привычных жизненных ценностей лишают его внутреннего духовного стержня, на который «нанизываются» все другие жизненные смыслы. Если человек живёт без осознания смысла своей жизни, то у него рано или поздно возникает ощущение пустоты и никчемности своего существования, происходит снижение жизненного тонуса, и наступает депрессия. Другими словами, он становится к воздействию разрушительных неблагоприятных факторов жизни и работы. Если человек верит в то, что в его жизни присутствует сверхсмысл, своей верой он создаёт внутренние условия для сохранения своего душевного здоровья, потому что сам человек изначально уверен, что ни одно тяжелое событие в его жизни не проходит впустую, во всем заложен глубинный, скрытый от человеческого сознания смысл существования. Другими словами, у человека не возникает ощущения пустоты и бессмысленности страданий, переживаний и потерь.

Упражнение «Образ жизненного пути»

Необходимо задуматься над тем, какой образ или картинка соответствовали бы пониманию жизненного пути участников антистрессового занятия.

1. Как можно представить стиль, в котором вы живете и работаете?
2. Если нарисовать ваш жизненный путь, как бы вы представили самих себя на этом пути?

Один успешный деловой человек, активно строящий свою карьеру, так представил свой жизненный путь: «Я совершаю восхождение в карьере так же, как скалолаз карабкается в горы, — все выше и выше! Какие-то участки своего горного пути проползаю, какие-то — пробегаю, а в некоторых местах буквально лезу по отвесной скале, рискуя и зная, что внизу — пропасть.

Периодически я останавливаюсь на перевалах и отдыхаю. Иногда я оглядываюсь вокруг и вижу красоту горной природы. Но даже в минуты отдыха я знаю, что впереди — трудный путь наверх и до конца я никогда не расслабляюсь». После того, как вы представили свой жизненный путь, подумайте над тем, как бы вам хотелось изменить его образ? Что бы хотелось «перекрасить», стереть, перерисовать?

Какой бы новый образ вашего жизненного пути понравился вам больше? Что можно было исправить в вашей жизни, чтобы она соответствовала тому образу жизненного пути, который вам нравится?

Упражнение «Мне 70 лет»

Найдите дома уютное и спокойное место, в котором вам никто не мешает размышлять. Сядьте удобнее, закройте глаза и представьте себя, каким вы будете в 70 лет. Постарайтесь представить себя как можно более конкретно, во всех деталях.

Как вы одеты? Что вы делаете? В какой обстановке вы находитесь? Кто рядом с вами? В каком настроении вы находитесь?

Подумайте с позиции семидесятилетнего. Какие важные ценности в своей жизни вы могли бы сейчас назвать? Что для вас, семидесятилетнего, выступает самым главным, ради чего стоит жить? Откройте глаза и поразмышляйте.

Как бы вы могли организовать сейчас свою жизнь, чтобы как можно полнее эти ценности присутствовали в вашей жизни? Возможно, от каких-то дел или

занятий необходимо отказаться, чтобы освободить силы и время для главного? Возможно, в своей жизни что-то нужно перестроить, чтобы не терять основные и важные для вас ценности и цели?

Возможно также, что свои главные потребности и желания, связанные с вашими ведущими ценностями, вы можете реализовать только при условии полной концентрированности и направленности на их достижение? Возможно, сейчас вы поняли, что свою жизнь нужно строить так, чтобы ни на минуту не забывать о том, что для вас является самым главным и важным, и всегда направлять свои усилия на реализацию именно главного и важного. Определяя смысл своей жизни, человек может испытывать внутреннее противоречие между тем, что ему хочется, и тем, что он должен делать. Упражнение, которое приводится ниже, поможет вам поразмышлять на эту тему и сделать для себя важные выводы.

Психолог Филипп Зимбардо придумал множество важных вопросов, на которые он рекомендует ответить каждому человеку, задумывающемуся о смысле своей жизни.

Упражнение «Прожить месяц»

Представьте, что вы можете прожить только один месяц — последний месяц в своей жизни! В деньгах вы не ограничены и чувствуете себя вполне здоровым человеком. Как вы проведете свой последний месяц? Что вы будете делать? Куда вы направитесь?

Кто будет рядом с вами? Как вы проведете свой последний день? Какие слова будут говорить на ваших поминках? Что будет после вас? А теперь — хорошая новость! Судьба подарила вам еще много лет — десять, двадцать, сорок, шестьдесят! Как вы собираетесь провести эти годы?

Упражнение «Продумайте свои жизненные планы»

Составьте план своей жизни на предстоящий год. Ответьте на нижеприведенный ряд вопросов.

1. Каковы ваши три самые главные цели в этом году? Напишите их.
2. Что вы можете (или должны) делать, чтобы достичь этих целей?
3. Что вы уже делаете, чтобы реализовать эти цели?

4. Какой, по вашему мнению, станет ваша жизнь и работа после достижения этих целей?

5. Как вы будете себя чувствовать после достижения этих целей?

6. Кто будет рядом с вами после того, как вы достигнете своих целей?

К внешним факторам процесса эмоционального истощения, а вследствие и профессионального выгорания можно отнести такие особенности как: проблемы, возникающие из-за несовпадения ожидания и действительности в выбранной профессиональной деятельности. К внутренним отнесем мотивацию, которая может быть «от» (например, где штрафы мотивируют больше чем премии) и «к» (которые определяют движение к повышению статуса, получению удовольствия и т.д.), внешняя (действия, направленные на признание социумом), внутренняя (более устойчивая, ориентирована на себя «для себя»). Предлагаем вам проанализировать личностный компонент своих эмоций по следующим позициям выделенных В.В. Бойко: Прислушаться к эмоциональному подтексту вашего смеха: вы смеетесь ехидно, открыто и радостно, с опаской и осторожностью или как-то иначе? Как вы сердитесь: со злостью, добродушно ворчите или оскорбляете партнера? Как вы жалуетесь: пытаетесь найти сочувствие, обвиняя кого-либо, нападая, при этом или переживал чувство неловкости? Как вы требуете: воодушевляя или принижая партнера, категорично или допуская возражения, поощряя или укоряя личность? Как вы делаете замечания: уважая или обижая партнера, спокойно или раздраженно, терпеливо или нетерпеливо, в мягкой или в жесткой форме? Как вы реагируете на критику: агрессивно, зло, раздраженно или с чувством юмора, с искренней признательностью? Как вы отзываетесь о большинстве своих коллег (пациентов, клиентов): с чувством зависти, обиды, неудовлетворенности или благожелательно? Как вы реагируете на близкого человека, у которого недомогание: с раздражением, скорее отделаться от него или с сочувствием, пониманием, с готовностью помочь Если ваши ответы содержат по большей части асоциальный смысл (означают разъединение и способствуют эмоциональной напряженности), то это первые признаки и сигналы на пути к эмоциональному выгоранию

Методы регуляции эмоциональной сферы

В современной практической психологии существуют специальные направления, целью которых выступает разработка средств, техник и

упражнений по формированию самоконтроля, а также снижения усталости и переутомления.

Одним из таких направлений выступает **визуальная психотехника**.

Основным фактором этого направления является визуальный образ, который человек сознательно создает в своем воображении. Конкретное содержание создаваемого визуального образа насыщается эмоциональным отношением жизни человека, тем, какие детали и образы он помнит, что ему важно и дорого в его воспоминаниях.

Освоение техник регулирования эмоциональной сферы и получение ощутимого психотехнического результата связано с выполнением следующих условий.

1. Регулярность психотехнических упражнений (первые положительные результаты возникают через несколько дней).
2. Оценка и выбор тех упражнений, которые понравились и показались эффективными.
3. Применение упражнений утром, сразу после сна или вечером, перед сном, а также при возникновении напряженных моментов в течение дня.
4. Продолжительность упражнений должна быть в среднем от 4 до 15 минут.

Психологические методы строго индивидуальны и необходимо искать те, которые помогают именно вам. Главное состоит в том, чтобы управлять своими чувствами и находить именно свои средства предупреждения профессионального выгорания. Таким образом, для предотвращения появления синдрома эмоционального выгорания важно уметь замечать появление его первых симптомов на физическом, психоэмоциональном и социально-поведенческом уровнях. Умение определять и анализировать свое психическое и поведенческое состояния поможет легче и быстрее скорректировать свое поведение и предпринять необходимые действия. В частности, предлагаем вам использовать ряд методик и упражнений для определения сферы, в которой возникли затруднения. Прежде чем перейти к техникам самопомощи, предлагаем вам пройти следующие упражнения, которые помогут определить ваши ценности и потребности, а также эмоциональное состояние «здесь и сейчас».

Упражнение «Распредели по порядку» Распределите по порядку (в зависимости от значимости для вас) следующий перечень: – дети – работа – муж (жена) – Я – друзья, родственники.

Оптимальный список распределения перечня:

1. Я;
2. Муж (жена);
3. Дети;
4. Работа;
- 5.. Друзья, родственники.

Посмотрите, кого вы поставили на первое место и почему? Можно предположить, что не каждый специалист поставил себя на первое место. Мы не имеем в виду нарциссичную позицию «Я», нет, мы рассматриваем с точки зрения заботы о себе, потому что специалист может забывать о том, что если он находится НЕ в ресурсе, то страдают абсолютно все другие категории списка. Отсюда вопрос «Почему мы обесцениваем себя, хотя выполняем колоссальную работу помогая другим!?!». Поразмышляйте над этим вопросом, это важно.

Упражнение «Счастливы ли Вы здесь и сейчас?» Сядьте, расслабьтесь и оцените счастливы ли вы здесь и сейчас? Запишите ответы на следующие вопросы «Что вызывает счастье, радость, вдохновение, подъем сил и то, что вызывает апатию, раздражение, тоску, тревогу?». Обратите внимание на то, «Каким образом, к вам приходили мысли, что вы чувствовали? Честны ли вы с собой? Чего вам не хватает? В каком направлении вы хотите идти дальше?». Многие говорят, «Вот когда..., я буду счастливым», однако придерживаясь такой установки, человек всегда будет находить повод быть несчастным, недовольным, и будет «искать» причины отодвигать свою жизнь, так как не сможет брать ресурс из настоящего и работать с тем, что имеет, стремясь к большему. «Относится ли это к вам?» Если да, то проанализируйте, что вас тормозит и не дает двигаться дальше, выпишите эти моменты в один столбец, а во второй напишите, «Что вы можете сделать здесь и сейчас, чтобы изменить ситуацию?».

Экспресс оценка выгорания

На следующие предложения отвечайте «да» или «нет». Количество положительных ответов подсчитайте.			
1	Когда в воскресенье пополудни я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток уик-энда уже испорчен	Да	Нет
2	Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделал (а) бы это без промедления	Да	Нет
3	Коллеги на работе раздражают меня. Невозможно терпеть их одни и те же разговоры	Да	Нет
4	То, насколько меня раздражают коллеги, ещё мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия ученики.	Да	Нет
5	На протяжении последних трёх месяцев я отказывался (отказывалась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т.д.	Да	Нет
6	Коллегам я придумал (придумала) обидные прозвища, которую использую мысленно	Да	Нет
7	С делами по службе я справляюсь «одной левой». Нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной	Да	Нет
8	О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое	Да	Нет
9	Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется взять и послать её ко всем чертям	Да	Нет
10	За последние три месяца мне не попало в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул бы что-нибудь новенькое	Да	Нет

Оценка результатов:

0-1 балл. Синдром выгорания вам не грозит.

2-6 баллов. Вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел.

7-9 баллов. Пришло время решать: либо сменить работу, либо, что лучше, переменить стиль жизни.

10 баллов. Положение весьма серьёзное, но в вас ещё теплится огонёк, нужна, чтобы он не погас, помощь специалиста.

3. Приемы регуляции посредством другой эмоции

Еще одной эффективной группой методов и техник по преодолению

эмоционального истощения и профессионального выгорания являются приемы регуляции психического состояния посредством другой, противоположной эмоции. Особенность применения данных упражнений позволяет человеку осознанно проговаривать утверждения и аффирмации следующего рода: «мне нравится моя работа, и я выполняю ее хорошо», что позволяет «войти» в предполагаемое и желаемое состояние. Р. Ассаджиоли, итальянский психолог, психиатр и основатель психосинтеза теоретико-методологической концепции психотерапии и саморазвития человека, предлагает упражнение, которое позволит приобрести некоторый опыт психологической самопомощи:

1. Возьмите цветные карандаши или фломастеры. Прежде чем приступить к рисунку, позвольте себе на несколько секунд расслабиться, успокоиться.

2. Теперь пусть рука начнет рисовать. Позвольте руке рисовать все, что заблагорассудится, абстрактное и конкретное. Качество рисунка значения не имеет. И пусть рука движется, как хочет – плавно или отрывисто, медленно или быстро.

3. Когда вы почувствуете, что закончили рисунок, изучите его.

Действительно ли он закончен или чего-то недостает? Если да, то добавьте все, что хотите.

4. Примите свой рисунок как человека, прибывшего из далекой страны, обычаи которой сильно отличаются от наших. Вместо того, чтобы оценивать рисунок, прислушайтесь к тому, что он рассказывает.

5. Проанализируйте свой рисунок и ответьте на вопросы:

- в какой манере выполнен рисунок (по-детски, нервно, механически);
- как использован цвет (цветной или нет, яркий или пастельный, в темных тонах);
- как использовано пространство (не хватило места, осталось незаполненным или использовано беспорядочно);
- статичный или динамичный рисунок (есть ли движение, плавное оно или отрывистое, сдержанное или стремительное);
- каково взаимоотношение между элементами (противостоят друг другу, теснятся, нарисованы вместе, отдельно);
- каково общее настроение (мрачное, напряженное).

Данное упражнение помогает лучшему пониманию и художественному выражению чувств, а также поможет вам снять эмоциональное напряжение

Проанализировав и определив свое эмоциональное состояние в моменте, как один из вариантов проработки переживаемого опыта предлагаем вам технику активизации противоположной данному состоянию эмоции и при необходимости выработать дальнейшие действия

Упражнение «Идентификация» (практика притворства)

Вспомните, «Кто для вас является примером для подражания? На кого вы равняетесь или хотели бы равняться? Это может быть, как реальный человек, так и персонаж фильма, мультфильма, это не имеет значения. Кто восхищает вас тем, что легко находит выход из любой ситуации, кто целенаправленно предпринимает действия, чтобы справиться с любыми трудностями?».

А теперь в трудной профессиональной или личностной ситуации, когда вы не можете найти выход и вам кажется, что вы застряли в одной точке, наденьте на себя образ значимого для себя человека и представьте себя им, попробуйте говорить, как он, вести себя как он, перенять соответствующий стиль поведения.

И подумайте, «Чтобы он сделал в этой ситуации? Как бы поступил? Как бы придумывал варианты выхода? С какой стороны бы подошел к решению? Прочувствуйте вероятное эмоциональное состояние данного персонажа? Какие

чувства он мог бы испытывать? Чувствуете ли вы приток вдохновения и сил?» Запишите свои мысли, идеи и проанализируйте, что сможете сделать именно вы, в чем вы похожи на своего выбранного героя, старайтесь всегда прописывать свои мысли и ответы. Данная техника способствует возможности взглянуть на ситуацию как бы «со стороны», но не прибегая к помощи других людей или какого-либо инструментария, а используя свои ресурсы, свое воображение и собственный потенциал.

Техника «Преодоление».

Жизнь – это борьба. Эту формулу вы, безусловно, слышали много раз. С ней можно не соглашаться. Действительно, лучше жить в мире и согласии с собой и окружающими. Но жизнь часто ставит перед нами серьезные проблемы, создает препятствия, которые нужно преодолеть. Именно это в значительной мере стимулирует рост и развитие личности. Вспомните о тех препятствиях, которые вам пришлось преодолевать за последнее время, запишите их. После этого найдите то общее в испытываемых чувствах, эмоциях и действиях, что помогло вам преодолеть эти трудности. Особое внимание уделите именно способам преодоления препятствий. Составьте общий перечень таких способов и разместите его на видном месте, чтобы в случае возникновения таковой вы могли к нему обратиться.

Упражнение «Чувствую себя хорошо».

Назовите (или мысленно представьте) пять ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую себя хорошо». Воспроизведите их в своем воображении и запишите, запомните чувства, которые при этом возникнут. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надежное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете. Пропишите свои ощущения и эмоции.

Упражнение «Мусорное ведро».

Представьте мусорное ведро. Что оно для вас символизирует мусорное ведро. У вас есть возможность выбросить что-то из своей жизни за полной ненужностью. Это может быть человек, какой-нибудь предмет, место или чувство. Представьте себе, как будто что-то падает с руки в мусорное ведро.

Техника пустотности.

Тело при этом становится необычайно лёгким, а эмоции успокаиваются, становятся ровнее. «Пустотность» помогает добиться спокойного, чуть

повышенного эмоционального фона. Все неприятные мысли и образы «вытекают» из головы. Техника позволяет на деле освободиться от негативных ощущений в теле и отрицательных мыслей в голове. Она также даёт возможность посмотреть на себя и ситуацию со стороны

Самоприказы Самоприказ — это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением. «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Отставить поддаваться на провокацию!» - это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с клиентами. Сформулируйте самоприказ. Мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух.

Самопрограммирование

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичных обстоятельствах. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

— Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

— Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»: «Именно сегодня у меня все получится»; «Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»; «Именно сегодня я буду находчивой и уверенной»; «Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания». — Мысленно повторите его несколько раз.

Самоодобрение (самопоощрение) Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок — это одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самому.— В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец! Умница! «Здорово получилось!»

— Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.

Способы, связанные с использованием образов.

Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания и образы, с ними связанные, то можно пережить их вновь и даже усилить. И если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики. Чтобы использовать образы для саморегуляции:

— Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, — это ваши ресурсные ситуации.

Делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте:

- 1) зрительные образы события (что вы видите — облака, цветы, лес);
- 2) слуховые образы (какие звуки вы слышите — пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);
- 3) ощущения в теле (что вы чувствуете — тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

При ощущении напряженности, усталости:

- 1) сядьте удобно, по возможности закрыв глаза;
 - 2) дышите медленно и глубоко;
 - 3) вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций; 4) проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения;
 - 5) побудьте внутри этой ситуации несколько минут;
- б) откройте глаза и вернитесь к работе.

Конкретные приемы самоподдержки

1 Прием «Вечерний пересмотр событий» (для тех, кто работает с людьми, самый губительный принцип — «Я подумаю об этом завтра»).

2 Визуализация: мысленное представление, проигрывание, видение себя в ситуации, которая еще не произошла, - это прием, помогающий строить реальность.

Человек воображает себя делающим (или имеющим) то, к чему он стремится, и — получает желаемое. (10 минут перед отходом ко сну и 10 минут утром. Всего 20 минут!)

Этапы визуализации:

- решите, чего вы хотите добиться: буквально, четко, зримо, в цветах и красках (мысленно)

создайте точные картины и сцены того, чего вы хотите добиться);

- расслабьтесь;

- в течение 5–10 минут мысленно представляйте желаемую реальность, как будто создавая

видеофильм успешных действий.

Придумайте фильм вашей успешной жизни и расскажи его.

Важно помнить: при визуализации нужна систематичность.

Приемы когнитивной регуляции

Если в настоящее время не хватает внутренних ресурсов, чтобы проработать ситуацию эмоционального напряжения, возьмите паузу или перерыв, а после предлагаем вам воспользоваться приемами когнитивной саморегуляции, которая представляет собой работу с мышлением и восприятием переживаемого опыта. Попробуйте изменить направленность сознания путем: — отключения (отвлечения) от эмоциогенного события, важно постараться сосредоточить свое внимание на посторонних объектах или ситуациях; — переключения на какое-нибудь интересую отвлеченную деятельность (чтение книги, просмотр фильма, слушание музыки, на то, что вам нравится и приносит удовольствие); — снижения значимости предстоящей деятельности (в том числе решения ситуации), то есть путем придания событию меньшей ценности или вообще переоценке значимости ситуации. Например, можно выполнить следующие упражнения.

Техника «Отрезать, отбросить»

Она пригодна для работы с любыми негативными мыслями («у меня опять ничего не выйдет...», «все это без толку» и пр.). Как только почувствуете, что в душу закралась подобная мысль, — немедленно «отрежьте ее и отбросьте»,

сделав для этого резкий, «отрезающий» жест левой рукой и зрительно представив, как вы отрезаете и отбрасываете эту мысль. После этого отбрасывающего жеста продолжайте дальше заниматься визуализацией: поместите на место удаленной негативной мысли другую (конечно же, позитивную). Все встанет на свои места.

Техника «Лейбл, или Ярлык»

Если в голову пришла негативная мысль, надо мысленно отстраниться от нее и наблюдать за ней со стороны, но не позволять этой мысли завладеть собой. Некоторые считают, что действие этой техники усиливается, когда вы представите, что не просто «вытащили» негативную мысль вовне, но произвели в воображении некоторые действия над ней. К примеру, представили, как будто брызнули на нее краской из баллончика, пометили ее (ядовито-зеленая, канареечно-желтая...) и уже теперь наблюдаете со стороны. Негативные мысли имеют силу только над вами и только в том случае, если вы реагируете на них страхом, тревогой. Они получают эту силу от вас. Как только вы перестаете на них реагировать, они теряют власть. Скажите: «Это всего лишь негативная мысль!» По данным специалистов (Д. Кехо и др.) эта техника помогает на 75%.

Техника Преувеличение Как только обнаружится негативная мысль, преувеличьте ее до абсурда, сделайте ее смешной.

Техника «Признание своих достоинств»

Помогает при излишней самокритичности. Одно из противоядий — осознать, что вы, так же как и другие люди, не можете и не должны быть совершенством. Но вы достаточно хороши для того, чтобы жить, радоваться и, конечно, быть успешным. А теперь — самоподдерживающий прием (женщины примут его скорее, чем мужчины!). Каждый день, когда вы стоите перед зеркалом и собираетесь на работу, уверенно смотрите в зеркало, прямо в глаза самому себе и говорите не менее трех раз: «Я, конечно, не совершенство, но достаточно хорош (хороша)!». При этом неплохо, если вы улыбнетесь себе!

Упражнение «Метафора моей работы»

Подумайте в какой роли вы выступаете в своей профессиональной деятельности? Кто вы как специалист? Что вы делаете? Как помогаете? Нравится ли вам? Какой у вас образ своей деятельности? Что вас не устраивает или что бы вы хотели изменить? Как вы хотите проявить себя в профессии? Записывайте ответы. Далее представьте, что вы предмет, любой предмет и опишите себя и свою профессиональную деятельность через предмет

(например, я маяк, который указывает путь). Нравится ли вам в этой роли? Запишите свои размышления. Важную роль в предупреждении эмоционального выгорания играют знания о собственных потребностях и способах их удовлетворения, когда они не соответствуют друг другу мы сталкиваемся с чувством неудовлетворенности, неоправданных ожиданий. Длительное пребывание в подобном состоянии может привести к формированию у человека таких признаков выгорания, как отрицательная жизненная позиция, чувство беспомощности и бессмысленности жизни. Полезным навыком в этом случае может стать умение замечать эти подмены и выстраивать план по удовлетворению истинных потребностей. Для этого можно составить список собственных потребностей и проанализировать его с помощью вопросов: «В чем Вы ощущаете наиболее острую необходимость?», «Какими способами вы можете эту потребность удовлетворить?» (можно перечислить все доступные варианты удовлетворения), «Что получите?», «Это то, что вы ожидаете?». Далее предлагаем вам еще один блок вопросов, который позволит осознать степень удовлетворенности ваших потребностей в целом: «Какие из ваших потребностей удовлетворены в настоящее время в достаточной мере?», «Какие из этих потребностей удовлетворены не полностью или не удовлетворены вообще?», «Что вы можете сделать здесь и сейчас, чтобы удовлетворить эти потребности? Как? Каким образом? Что вам для этого нужно?». Для наглядности, можно выписать варианты своих актуальных потребностей в один столбец, а во второй столбец напротив каждой потребности пропишите механизмы и способы их удовлетворения. В процессе профилактики выгорания важно уделять внимание формированию и развитию навыков планирования не только рабочего времени, но и времени отдыха. Необходимо уметь ставить долгосрочные и краткосрочные цели в своей деятельности, учиться расставлять приоритеты.

Система распределения задач «Матрица Эйзенхауэра»

Важное, но не срочное

(определи сроки выполнения)

– Важное и срочное (сделать здесь и сейчас)

– Неважное и не срочное (отложи)

– Срочное, но не важное (перепоручи)

– Не забывайте хвалить и себя и каждый вечер выписываете те моменты, которые были положительными и эффективными сегодня, даже маленькие события («Что хорошего я сегодня сделал?»). Старайтесь посвящать максимум времени тому, что приносит вам положительные эмоции

Упражнение «Момент счастья»

Если вам будет удобно закройте глаза, вспомните момент «Когда вы чувствовали себя счастливым, смелым? Возможно это было в детстве или юношестве, в студенческие годы, на дне рождении близкого друга, или может при выезде на какую-то интересную конференцию? Вспомните, что это был за момент?». Прокрутите в памяти, каждый момент, который заставляет вас вспомнить и улыбнуться. «Кто был рядом с вами? Что вы делали в этот момент? Какие чувства вы испытывали? И о чем задумывались?». Представьте эту картинку. «Есть ли сейчас препятствия на пути к этому состоянию? Поразмышляйте что в ваших силах?». Дайте себе минутку, чтобы побыть в этом

состоянии и по завершению запишите все идеи и мысли При выполнении данного упражнения включите песню или мелодию, которые заряжают вас сразу позитивными эмоциями и расслабьтесь, посвятите время себе, это важно! Вы – это главное, что у вас есть! В результате снижения эмоционального напряжения, стабилизации эмоционального состояния вы сможете со временем приступить к обоснованному, рациональному и эффективному решению проблемы путем анализа и планирования последующих действий. После эмоциональной разрядки и отдыха вернитесь к проблеме с аналитической точки зрения. Составьте список вопросов самому себе, например, «Для чего я это делаю? Что мне это дает? Дает ли мне это что-то еще, может быть что-то, о чем я не так охотно готов признаться самому себе? Нравится ли мне то, что я делаю? Нравится ли мне только результат, или я наслаждаюсь процессом? Что я получаю от процесса? Охотно ли я вступаю в него? Захватывает ли он меня? Переживаю ли я в нем себя свободно обменивающимся с миром (в потоке, в диалоге)? Хочу ли я посвятить этому жизнь – это то, ради чего я живу?» и другие.

Проанализируйте ситуацию и попробуйте **выполнить технику позитивного мышления** – «..., зато...». Данное упражнение поможет даже в трудной ситуации попытаться найти положительные стороны. Например, «я устаю от выполнения больших объемов работы, зато я получаю разнообразный опыт работы и повышаю свою профессиональную компетентность». Далее составьте

список вопросов, которые позволят определить пути выхода из сложившейся ситуации, например, на такие как: «Почему эта ситуация произошла? Что я могу сделать, чтобы ее исправить? Какие риски и последствия меня могут ждать от принятых решений? Какие еще варианты могут быть? А что, если...?» и другие. Таким образом, наблюдается значимый процесс, когда внимание человека с внешних условий переключается на его установку к жизни, на смысловую ориентацию, определявшую до сих пор его субъективную жизнь. Сознание человека часто игнорируется при эмоциональном напряжении, но является самым сильным фактором. Главное это установки и мотивация человека. Жизнь – прекрасна и удивительна, но не без трудностей, не идеальная, но динамичная и зависит от нас! Мы можем мыслить, мечтать, самосовершенствоваться, можем видеть прекрасное вокруг, природу, красивые лица, мы можем слышать прекрасную музыку, мы можем созерцать, двигаться, любить, наслаждаться и получать удовольствие от того, что дарит нам жизнь. Вопрос заключается в том, умеем ли мы все это замечать, ощущать, умеем ли радоваться здесь и сейчас. Спросите себя «За что я отвечаю в жизни и за что НЕ отвечаю?». Главное – это наши установки, в том числе и, на радость.

Упражнение «Ассоциации»

Данное упражнение поможет вам проанализировать свое состояние в моменте, порассуждать с какими трудностями вы сталкиваетесь. Вам потребуются: листы бумаги А4, карандаши, фломастеры. Подумайте, «С каким предметом, живым существом или явлением природы вы могли бы себя ассоциировать?». Долго не размышляйте, остановитесь на первом варианте, который пришел вам в голову, и изобразите его на листе бумаги. Охарактеризуйте свой рисунок, назовите основные и главные его черты, его назначение, опишите «Почему вы выбрали именно этот предмет, животное или явление? Что у вас с ним общего? Что у вас в нем вызывает негативные чувства, страхи, а что вам в нем нравится, какие у него сильные стороны, чем он выделяется?» Запишите свои ответы и мысли.

Другой вариант данного упражнения называется «Сад». Сядьте, расслабьтесь, визуализируйте сад, как он выглядит сейчас с учетом реалий вашей жизни, «Какой он? Как меняются ваши ощущения, когда вы ходите по саду? Что в нем находится, какие растения, какие атрибуты? Что в центре этого сада? Где находитесь вы? Что вы делаете? Как вы себя в нем чувствуете? Что находится за садом?». Проанализируйте свои ответы, ощущения, подумайте, «Почему он именно такой, устраивает ли вас ваше видение?».

Анализ этих упражнений поможет определить в какой точке вы сейчас находитесь, и в следствии поможет структурировать последовательность дальнейших жизненных действий, а также начать вырабатывать решения. Это будет отправной точкой к выходу из эмоционального истощения и выгорания – расставление приоритетов поможет начинать действовать!

Упражнение «Разгладим море».

Представьте себе какую-то конфликтную ситуацию. Проследите, какие ощущения возникают в вашем теле. Часто в таких ситуациях появляется дискомфорт (давление, сжатие, жжение, пульсация). Закройте глаза. Посмотрите внутренним взором в область грудины и представьте бушующее «огненное море» эмоций. Теперь визуально рукой разгладьте это море до ровного зеркала. «Что вы теперь чувствуете?» Попробуйте еще раз.

Техника «По полочкам»

У всех у нас общая проблема – мы тонем в океане информации. А она с каждым часом всё прибывает и прибывает. Хороший способ разобраться что к чему – представить себе свой дом. И в буквальном смысле «разложить по полочкам» (шкафчикам, коробочкам и тумбочкам) все сведения, накопившиеся в голове за долгий рабочий день. Кому-то удобнее представить родную улицу или переулок и распределять информацию по находящимся там домам. При этом на каждую тумбочку (дом) мысленно нужно приклеить яркий плакат, сообщающий, что именно там лежит. Сначала потренироваться с запасами «старой» информации, постепенно добавляя новую.

Упражнение «Кинотеатр».

Представьте себя в кинотеатре, в удобном кресле, а на экране показывают эпизод, который всегда у вас в голове (например, какая-то нерешенная ситуация, обстоятельства, на которые вы повлиять не можете и т.д.). Примите ее, а затем перекрасьте картинку в черно-белый цвет, обесцвечивание эмоций, попробуйте уменьшить картинку, посмотрите на нее со стороны и подумай, «Что герои делают не так, как бы вы поступила, что бы изменили или какой бы совет им дали?». Проанализируйте свои ответы.

Упражнение «Восхождение».

Сядьте, расслабьтесь, закройте глаза и представьте, что вы идете по дороге «Что окружает вас, лес, горы, равнина, цветы? Какая стоит погода, это

солнечное утро, или сумерки, туманность или может это яркое палящее солнце? С кем вы идете, это близкий человек, знакомы или незнакомец может быть или может никто не идет с вами?». Идете вы и видите перед вами гора. И вам нужно забраться на ее вершину «Как вы будете это делать?» Подумайте, представьте основные моменты. А теперь ответьте на вопросы «С кем вы поднимались? Или вы один? Какая была роль у вашего сопровождающего, если он был? Тяжело ли было идти? Как вы добирались? Долго или медленно? Что вы чувствовали пока забирались, отдышку или приток сил, свежего воздуха? Что было вокруг (лес, снег, ветрено ли и т.д.)? Какой у вас был способ передвижения, пешком или на каком-то транспорте, если транспорт, то какой? Что почувствовали, когда забрались на вершину? Облегчение, воодушевление, апатию, завершенность или что-то еще». Проанализируйте свои ответы. Упражнение показывает то как вы смотрите на достижение целей, трудный ли это путь для вас, какие решения вы принимаете, как анализируете ситуацию, и от того как вы принимаете решения, будет зависеть ваш эмоциональный комфорт и профессиональная деятельность, а это уже будет способствовать появлению или не появлению эмоционального в том числе профессионального выгорания.

«Поощрения» Составьте список того, что вы получаете позитивного от своей работы. Как вы профессионально выросли за эти годы, чему научились, чего достигли. Поблагодарите себя. Поблагодарите всех, кто Вам в этом помогал.

Литература:

1. Асмолов А.Г. XXI век: Психология в век психологии. //Вопросы психологии. - 1999 - №1.
2. К. В. Берндер, И. Гнайст. Психодрама в примерах // Практическая психодиагностика и психологическое консультирование. Ростов-на-Дону, 1998.
3. Гройсман А. Проблемы ролевой психотерапии // Психологические механизмы регуляции социального поведения. М.: Наука, 1979, с. 177-184.
4. Э. Берн. Трансактный анализ в группе. М, 1994.
5. М. Гулдинг, Р. Гулдинг. Психотерапия нового решения. М, 1997.
6. Даминова П.С, Лютова Г.М., Поверинова Н.А, Разработка системы психологического сопровождения участников образовательного процесса. - Новоуральск. 2000.
7. Ефремцева С'.А. Тренинг общения для старшеклассников /Под ред. Ю.З.Гильбурха. Киев, 1944.
8. Жуков Ю.М.. Петровская А.А.. Растянников П.В. Диагностика и развитие компетентности в общении. МГУ. фак. психол. - Киров: "Энном", 1491.

9. Ключева Н.В. Психологическая поддержка учителей и администрации (технологии работы психолога с педагогическим коллективом и администрацией в образовательном учреждении). - Ярославль, 1995.
10. Ключева П.В., Свистун М.А. Программы социально-психологического тренинга. - Ярославль, 1992.
11. Козырева Е.А. Программа психологического сопровождения школьников, их учителей и родителей. Институт "Открытое общество". - М.: "Магистр". 1997.
12. Корнелиус Х., Фэйр Ш. Выиграть может каждый. Как разрешать конфликты. М.: Знание. 1992.
13. Кривцова С.В. Мухаматулина Е.А. Тренинг. Навыки конструктивного взаимодействия с подростками. -М.: "Генезис", 1999.
14. Леонтьев А.А. Педагогика здравого смысла. //Школа 2000.... Вып. № 1.1995.
15. Мардер Л. Тренинг педагогической осознанности. – Газета "Школьный психолог" № 22, 2003 г.
16. Мардер Л. Тренинговое занятие "Профессия и личность".
17. Садовская Т.Л. Психологизация образовательного пространства. 'Психологический вестник. - 1998. -№ 1.
18. Семья в психологической консультации /Под ред. Л.А.Бодалева. В.В Столина. - М.: Педагогика, 1989.
19. Солдатова Г.У., Шайгерова Л.А., Шарова О.Д. Жить в мире с собой и другими. - М.: "Генезис", 2000.
20. Танцевально-двигательная терапия (сборник). Ярославль, 1994.
21. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике. (п/р Баскакова В. Ю., 2-ое издание). М, 1997.