

Упражнения, помогающие преодолеть эмоциональное выгорание:

«Обещание самому себе»

1. Запишите три вещи, которые вы могли бы сделать в каждой из трех областей - профессиональной, организационной и личной - для работы с эмоциональным выгоранием.
2. Поставьте звездочкой те пункты в каждом разделе, которые вы можете выполнить уже в течение следующего месяца.
3. В каждом разделе подчеркните тот пункт, который вы можете попробовать реализовать уже на следующей неделе.
4. Подумайте, как вы можете подготовиться к выполнению намеченного уже сейчас? Запишите это.
5. А теперь, не откладывая, приступите к выполнению задуманного.

«Список личных ресурсов»

Составьте список своих ресурсов. Вспомните и о внешних, и о внутренних источниках: людях, которые вас окружают, местах, где бы вы хотели побывать, вещах, которые хотели бы иметь, творчестве, любви, искусстве и т.д. Подумайте, как вы можете сделать эти ресурсы доступными для себя, и с чего начнете. Если есть возможность, поделитесь своими мыслями с близким вам человеком.

«Поощрения»

Составьте список того, что вы получаете позитивного от своей работы. Как вы профессионально выросли за эти годы, чему научились?

Банк способов саморегуляции

I. Способы, связанные с управлением дыханием

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Способ 1

Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

На счет 1–2–3–4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);

— на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;

— затем плавный выдох на счет 1–2–3–4–5–6;

— снова задержка перед следующим вдохом на счет 1–2–3–4.

Уже через 3–5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Способ 2

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10–15 см висит пушинка.

Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Способ 3

Поскольку в ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох:

— глубоко выдохните;

— задержите дыхание так долго, как сможете;

— снова задержите дыхание.

Свой способ.....

II. Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением.

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

Способ 4

Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

- Сядьте удобно, если есть возможность — закройте глаза;
- дышите глубоко и медленно;
- пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);
- постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;
- почувствуйте это напряжение;
- резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе;
- сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести. Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы — удивления, радости и пр.)

Способ 5

В свободные минуты, паузы отдыха, осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц, соблюдая следующие правила:

- 1) осознавайте и запоминайте ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением;
- 2) каждое упражнение состоит из трех фаз: «напрячь—почувствовать—расслабить»;
- 3) напряжению соответствует вдох, расслаблению — выдох.

Можно работать со следующими группами мышц:

- лица (лоб, веки, губы, зубы);
- затылка, плеч;
- грудной клетки;
- бедер и живота;
- кистей рук;
- нижней части ног.

Примечание. Чтобы научиться расслаблять мышцы, надо их иметь, поэтому ежедневные физические нагрузки повышают эффективность упражнений на расслабление мышц.

Способ 6

Попробуйте задать ритм всему организму с помощью монотонных ритмичных движений:

- движения большими пальцами рук в «полузамке»;
- перебирание бусинок на ваших бусах;
- перебирание четок;
- пройдите по кабинету (коридору) несколько раз, делая на два шага вдох, а на пять шагов выдох.

III. Способы, связанные с воздействием слова

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма.

Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Способ 7. 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!», «Не 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.

Способ 8. 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.

Способ 9. Самоодобрение (самоощереение)

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.

IV. 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.

Способ 10

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.

Важно помнить: при визуализации нужна систематичность. Здесь главное — практика. Не надо ждать быстрых результатов. Недостаточно представить себе что-нибудь один или два раза. Результат появится, если образ отпечатывается в сознании вновь и вновь на протяжении недель и даже месяцев. Так что продолжайте — сделайте несколько глубоких вдохов;

упражняться в визуализации, пока ваша цель не осуществится. Не пытайтесь оценить результаты после одной-двух попыток визуализации.

Если возникнут сомнения, — избегайте бороться с ними. То, против чего борешься, только сильнее укрепляется. Надо просто проигнорировать свои сомнения. Отрезать их и отбросить!

И еще несколько техник самопомощи, которые могут помочь в профилактике выгорания

Техника 1. «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 2. «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, поместили 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% (а это вовсе не мало!).

Техника 3. Преувеличение

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

Техника 4. «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!