



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 4
Василеостровского района Санкт-Петербурга

Т.А. Колосова

Профилактика ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

**рабочая тетрадь
для педагогов**

**Санкт-Петербург
2023**

Т.А. Колосова

Профилактика эмоционального выгорания

Рабочая тетрадь

Издательство ИБИН

Санкт-Петербург, 2023

УДК 159.923.2

ББК 88.8

Колосова Татьяна Александровна

Профилактика эмоционального выгорания: рабочая тетрадь. – 1-е издание – Санкт-Петербург: ИБИН, 2022 – 36 с.

ISBN 978-5-6048062-3-4

Рабочая тетрадь по профилактике эмоционального выгорания содержит теоретические представления о синдроме эмоционального выгорания, а также практические рекомендации, помогающие избежать данного синдрома.

УДК 159.923.2

ББК 88.8

Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

©Колосова Т.А.

Оглавление

ЧТО ТАКОЕ СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ?... 4	4
СТАДИИ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ 6	6
СИМПТОМЫ СЭВ 8	8
ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ 12	12

ЧТО ТАКОЕ СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ?

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ - это состояние эмоционального, умственного истощения, физического утомления, возникающее в результате хронического стресса.

Понятие «синдром эмоционального выгорания» введено в психологию американским психиатром Г. Фрейденбергером в 1974 году. Синонимичные названия – эмоциональное сгорание, перегорание, психическое выгорание, профессиональное выгорание. Синдрому подвержены специалисты, работа которых предполагает постоянное глубокое взаимодействие с людьми. В группе риска находятся врачи, психологи, учителя, преподаватели, социальные работники, спасатели, служащие правоохранительных органов. Женщины в большей степени подвержены риску эмоционального выгорания.

ПРИЧИНЫ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

1. Рабочая нагрузка (как чрезмерная, так и недостаточная). Перегруженность возникает, когда ролевые ожидания намного больше, чем индивидуальные возможности и мотивация к выполнению задачи.

Недостаточная загруженность на рабочем месте также может стать причиной СЭВ, поскольку человек может ощущать ненужность, невостребованность, безысходность.

2. Контроль (возможность контролировать ситуацию). Если человеку кажется, что у него мало контроля над рабочей ситуацией (или контроль вообще отсутствует), то его уверенность в способности решать проблемы, касающиеся работы, уменьшается.

3. Вознаграждение (материальное подкрепление, признание заслуг, участие в распределении премиального фонда, в разработке перечня функциональных обязанностей). Исследования показали, что более низкая

оплата труда в бюджетных организациях, так же как отстранение от участия в принятии организационных решений, ведет к неудовлетворенности жизнью и выгоранию как следствию переживания социальной несправедливости.

4. Сообщество (организационная общность, социальная поддержка). В напряженных социальных ситуациях у большинства людей возрастает потребность в социальной поддержке, отсутствие которой может приводить к негативным переживаниям и мотивационно-эмоциональной деформации личности (Б. П. Бунк и В. Хоренс). Социальная поддержка традиционно рассматривается как буфер между профессиональным стрессом и дисфункциональными последствиями стрессовых событий, поскольку она влияет на уверенность человека в возможности справиться с ситуацией и помогает предупредить разрушающее влияние стресса.

5. Справедливость. Исследования (Buunk & Schaufeli) показали, что существует взаимосвязь между переживанием сотрудниками организации несправедливости и проявлением симптомов профессионального выгорания. Одна из возможностей избежать воздействия этого разрушительного фактора — соблюдение всеми субъектами организационного взаимодействия разработанного в организации устава, свода правил. Желательно, чтобы в разработке этих правил участвовали специалисты разных уровней.

6. Ценности. Несовпадение ценностей работника и организации может привести к выгоранию, что особенно актуально в настоящее время, когда люди вынуждены выполнять работу, противоречащую их системе ценностей и установок, поскольку необходимо добывать средства к существованию семьи. При выявлении причин СЭВ необходимо проанализировать, помогает работа следовать ценностям человека или противоречит им, выяснить ключевые верования человека.

ЗАДАНИЕ

НАПИШИТЕ, КАКИЕ ФАКТОРЫ, ПРИВОДЯЩИЕ К СЭВ ЕСТЬ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

СТАДИИ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

ПЕРВАЯ СТАДИЯ - «МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ»

Обычно мы довольны работой и заданиями, относимся к ним с энтузиазмом. Однако по мере продолжения рабочих стрессов профессиональная деятельность начинает приносить все меньше удовольствия и работник становится менее энергичным.

ВТОРАЯ СТАДИЯ – «НЕДОСТАТОК ТОПЛИВА»

Появляются усталость, апатия, могут возникнуть проблемы со сном. При отсутствии дополнительной мотивации и стимулирования у нас теряется интерес к своему труду или исчезают привлекательность работы в данной организации и продуктивность его деятельности. Возможны нарушения трудовой дисциплины и отстраненность (дистанцирование) от

профессиональных обязанностей. В случае высокой мотивации мы можем продолжать гореть, подпитываясь внутренними ресурсами, но в ущерб своему здоровью.

ТРЕТЬЯ СТАДИЯ – ХРОНИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ

Чрезмерная работа без отдыха, особенно «трудоголиков», приводит к таким физическим явлениям, как измождение и подверженность заболеваниям, а также к психологическим переживаниям — хронической раздражительности, обостренной злобе или чувству подавленности, «загнанности в угол». Постоянное переживание нехватки времени (синдром менеджера).

ЧЕТВЕРТАЯ СТАДИЯ – КРИЗИС

Как правило, развиваются хронические заболевания, в результате чего человек частично или полностью теряет работоспособность. Усиливаются переживания неудовлетворенности собственной эффективностью и качеством жизни.

ПЯТАЯ СТАДИЯ - ПРОБИВАНИЕ СТЕН

Физические и психологические проблемы переходят в острую форму и могут спровоцировать развитие опасных заболеваний, угрожающих жизни человека. У человека появляется столько проблем, что его карьера находится под угрозой.

ЗАДАНИЕ

ПРОАНАЛИЗИРУЙТЕ, НА КАКОЙ СТАДИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ВЫ НАХОДИТЕСЬ. ЗАПИШИТЕ, ПОЧЕМУ ВЫ ТАК ДУМАЕТЕ

СИМПТОМЫ СЭВ

ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ

- чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);
- ощущение физического истощения;
- общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей);
- частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- резкая потеря или резкое увеличение веса;
- полная или частичная бессонница;
- постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
- заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ

- недостаток эмоций;
- пессимизм, цинизм и черствость в работе и личной жизни;

- безразличие, усталость;
- ощущение беспомощности и безнадежности;
- агрессивность,
- раздражительность;
- тревога, усиление иррационального беспокойства, неспособность сосредоточиться;
- депрессия, чувство вины;
- истерики, душевные страдания;
- потеря идеалов, надежд или профессиональных перспектив;
- увеличение деперсонализации своей или других - люди становятся безликими, как манекены; преобладает чувство одиночества);

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ

- во время работы появляется усталость и желание отдохнуть; безразличие к еде; малая физическая нагрузка;
- оправдание употребления табака, алкоголя, лекарств;
- несчастные случаи - падения, травмы, аварии и пр.;
- импульсивное эмоциональное поведение
- сотрудник заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы);
- постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает;
- руководитель затрудняется в принятии решений;
- чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ

- падение интереса к новым теориям и идеям в работе, к альтернативным подходам в решении проблем;
- скука, тоска, апатия, падение вкуса и интереса к жизни;
- большее предпочтение стандартным шаблонам, рутине, нежели творческому подходу;
- цинизм или безразличие к новшествам;
- малое участие или отказ от участия в развивающих экспериментах - тренингах, образовании;
- нарушение внимания;
- забывчивость;
- формальное выполнение работы

СОЦИАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ

- низкая социальная активность;
- падение интереса к досугу, увлечениям;
- социальные контакты ограничиваются работой;
- скудные отношения на работе и дома;
- ощущение изоляции, непонимания других и другими;
- ощущение недостатка поддержки со стороны семьи, друзей, коллег

ЗАДАНИЕ

ПЕРЧИСЛИТЕ СИМПТОМЫ СЭВ, КОТОРЫЕ ВЫ НАБЛЮДАЕТЕ У СЕБЯ

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____

ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ И ОТДЫХА

Уже много лет я пользуюсь системой Лоры Вандеркам, о которой подробно можно прочитать в ее книге «Книга о потерянном времени». Смысл в том, что планировать удобнее не на 24 часа в сутках, а на 168 в неделю. При планировании недели, Вы сразу прописываете время, которое занимает работа, необходимые семейно-хозяйственные дела (уборка, детские кружки, поход по магазинам), и Вы сразу видите временные пустые блоки, которые можно (и НУЖНО!) потратить на себя любимую.

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	
6.00	Подъем, утренние процедуры	Подъем	Подъем					
7.00								
8.00	Дорога на работу	бассейн	бассейн					
9.00	Работа в школе	Визит к маме	Студенческий клуб					
10.00								
11.00								
12.00								
13.00								
14.00								
15.00								Встреча с научным консультантом
16.00	Дорога домой							
17.00			Лекции в Университете	Лекции в Университете		массаж		
18.00	массаж	Курсы языка		уборка	Курсы языка			
19.00								Театр/встреча с друзьями
20.00	консультация			консультация			Музыкальная вечеринка	
21.00								
22.00								
23.00	Отход ко сну	Отход ко сну	Отход ко сну					

ЗАДАНИЕ

СОСТАВЬТЕ ПЛАН ЖИЗНИ НА НЕДЕЛЮ, СРАЗУ ВНЕСИТЕ В НЕГО И РАБОТУ, И ОТДЫХ

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
6.00							
7.00							
8.00							
9.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.00							
21.00							
22.00							

ПЛАНИРОВАНИЕ ДНЯ

Возвращаемся в начальную школу!

Помните, что нам говорила учительница в начальной школе? Приготовь все с вечера и тогда ничего не забудешь! Золотые слова! Многие из нас как не воспринимали слова учительницы тогда, так и не воспринимают их сейчас. И очень зря!

Что можно подготовить с вечера и тогда Ваше утро не будет напоминать сборы солдата-срочник:

1. Как не это не покажется странным, но начинаем мы с одежды. Да! У мужчин все просто (или мне так кажется), но женщины с утра в массе своей могут метаться по дому в выборе образа, или с ужасом обнаружить, что пойти в ЭТОМ платье никак не получится, ибо Вы забыли пришить пуговицу или нет подходящего тона колготок. О!! БОГИ!!! И аксессуары, подходящие к этому костюму надела Ваша не в меру взрослая дочь и уже ускакала на учебу. Поэтому, дамы, продумайте с вечера, каким образом вы поразите окружающих и все ли для этого есть? Вдруг Ваш образ нуждается в коррекции.
2. Второй пункт частично вытекает из первого – чтобы не ломать голову над образом каждый день, купите вещи из базового гардероба и комбинируете их – это занимает гораздо меньше времени. Да, этот вариант подходит не всем, но, если Вы считаете базовый гардероб скучным занятием – освежайте его смелыми и стильными аксессуарами!
3. ВСЕ документы и прочее, необходимое Вам для работы. Вот действительно вспомните слова первой учительницы и положите ВСЕ сразу в портфель. Это сэкономит вам не только время, но и нервы.
4. План на день. Ниже рассказывается о новой теории хронотипов и даже дается ссылка на определение вашего хронотипа. Так вот не всем подходит магия утра и далеко не все способны составлять расписание с

утра. Более половины человечества это удобнее и продуктивнее делать с вечера. Посудите сам – если с утра Вы, мягко говоря, ненавидите все живое, о каком расписании может идти речь?

ФИЗИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

ЗОЖ – это правильное питание, достаточная физическая активность и отсутствие вредных привычек.

Но начнем мы со сна. Нормальный, здоровый сон – это половина успеха. Если у Вас бессонница, Вы не высыпаетесь, у Вас есть проблемы с засыпанием и (или) пробуждением, то скорее всего в течение дня Вы чувствуете сонливость, раздражительность, апатию, упадок сил, снижение настроение и т.п. Сон помогает восстанавливаться, и люди, ради работы пренебрегающие сном – очень и очень глупо поступают.

Мы уверены, что Вы знаете, сколько времени Вам необходимо для того, чтобы восстановить силы. В среднем, для взрослого человека 6-8 часов сна достаточно, весь вопрос как мы спим. максимальная концентрация меланина – гормона сна наблюдается обычно между полночью и 5 часами утра по местному солнечному времени. Соответственно, отход ко сну не позже 23.00 будет максимально эффективным для нормализации сна. После 6.00 концентрация мелатонина резко падает и уже нет особого смысла в сне – он будет поверхностным. Выспаться необходимо, он этого напрямую зависит наше самочувствие, концентрация внимания, настроение и так далее. нарушение сна – первый симптом, который посылает организм с предупреждением: «Со мной что-то не так! Обрати внимание!»

И помните!!! Пренебрежение качественным сном – ошибка, за которую придется очень дорого заплатить!!!

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Несмотря на то, что это верно, как дважды два и все об этом знаю, многие предпочитают питаться или на ходу, «кофе-с-собой» - это же просто наше все на пути к СЭВ, или нарушая все возможные режимы питания, или потреблять некачественную или вредную пищу. Нарушение режима питания напрямую связано с эмоциональным выгоранием. Каким образом? Все очень просто. Голодный организм начинает в бешеном темпе выделять адреналин, чтобы человек начал немедленно искать еду. Если этот прием не срабатывает, мозг переходит к «Плану Б»: составляя всего два процента от общей массы тела человека, головной мозг потребляет половину всех углеводов, необходимых организму. Поскольку без глюкозы он не способен работать, то мозг ищет ее запасы в самом организме, используя своего рода "уловку". Глюкоза не может попасть в мышцы без помощи инсулина. Тогда мозг подает сигнал о приостановке выработки этого гормона, так что мышцы остаются ни с чем. И что появляется? Абсолютно верно, усталость, недомогание и так далее. Еда – самый быстрый способ получить удовольствие, особенно, когда мы находимся в стрессе. Но «заедаю» стресс, мы получаем позитивные эмоции не надолго, а вот лишние килограммы и ухудшение состояния организма – навсегда.

Одна из психологических причин переедания, и, как следствие, избыточного веса – использование пищи с непищевыми целями.

ЗАДАНИЕ

НАПИШИТЕ ПРИЧИНЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ ЛИЧНО ДЛЯ СЕБЯ.
ЧТО ВЫ ПРИОБРЕТЕ, ПРАВИЛЬНО ПИТАЯСЬ?

1. _____

2. _____

3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Я ем, чтобы жить, а не живу, чтобы есть. Классная фраза!

Вести оптимально активный образ жизни. В движении – жизнь! И с этим трудно поспорить. Умеренно активный образ жизни считается при интенсивных упражнениях 30-60 мин в день 3-5 раз в неделю. Теперь Вы знаете о своем уровне активности все! Если Вам не хочется ходить в фитнес, или Вам нельзя бегать, или Вы всем сердцем ненавидите бег (как авторы), то какие варианты физической активности можно ввести в свою жизнь:

1. Ходьба, не менее 10 000 шагов в день. Можно выходить на остановку раньше, например. Или на 2)))
2. Плавание. – задействованы все группы мышц.
3. Танцы – это красиво и легко
4. Велосипед.
5. Все, что угодно! Главное начать вести активный образ жизни.

Во время таких активностей начинают вырабатываться гормоны радости – дофамин, эндорфин, серотонин и окситоцин, и это здорово помогает в борьбе со стрессом!

По результатам опросов, люди, занимающимися физическими упражнениями минимум дважды в неделю, чувствуют себя более счастливыми и реже испытывают неприятное эмоциональное напряжение, чем те, кто не тренируются (Д. Эйспри. Меняя правила)

ЗАДАНИЕ

НАПИШИТЕ ВСЕ ВАРИАНТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ, КОТОРЫЕ ВАМ ПРАВЯТСЯ И КОТОРЫЕ ВЫ СОБИРАЕТЕСЬ ВКЛЮЧИТЬ В СВОЮ ЖИЗНЬ.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Научиться техникам саморегуляции. Например, дыхательные упражнения. 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 и способствует мышечному расслаблению. Пример упражнения: представить, что перед носом на расстоянии 10–15 см висит пушинка. Дышать только носом так плавно, чтобы пушинка не шевелилась. Такое упражнение позволяет быстро успокоиться.

Обязательно прохождение врачей раз в год. Это может помочь «поймать» нарушения на раннем этапе. Возможно, вы плохо себя чувствуете не только потому, что устали, а еще и потому что Ваш организм не в порядке и требует лечения.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Неплохо бы для начала начать себя слушать. Слушать свое тело. Тело говорит об очень многом. Мышечные зажимы, проблемы с позвоночником, пищеварительной системой, повышенное артериальное давление, и так далее подают нам сигналы о том, что что-то не в порядке. Помимо удовлетворения телесных потребностей у нас с вами есть еще и духовные потребности. Мы так часто привыкли их даже НЕ ЗАМЕЧАТЬ, что НЕУДОВЛЕТВОРЕНИЕ потребностей стало нормой жизни. Начните прислушиваться к себе и спрашивать себя: Чего я хочу на самом деле? Насколько важно для МЕНЯ то, что я сейчас делаю?

ЗАДАНИЕ

СОСТАВЬТЕ СПИСОК ВАШИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ (ЖЕЛАНИЙ), КОТОРЫЕ ВЫ НЕ УДОВЛЕТВОРЯЛИ.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

А ТЕПЕРЬ ОТВЕЬТЕ НА ВОПРОС: ПОЧЕМУ Я ЭТО ДЕЛАЛ (А)?????

ЗАПОЛНИТЕ ТАБЛИЦУ

№	Потребность	Почему я это не делала?	Как я могу удовлетворить эту потребность	Сроки удовлетворения
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Одна из причин эмоционального выгорания - нарушение баланса «давать – брать»

Если Вы работаете в системе «человек-человек» то у Вас есть все шансы быстро выгореть. Стараясь помогать всем вокруг очень часто из альтруизма, Вы забываете про себя.

ЗАДАНИЕ

Оцените что Вы даете в мир (результаты умственной деятельности, душевные силы, материальные ресурсы) и что получаете из мира. Насколько эти потоки сбалансированы?

ЗАПОЛНИТЕ ТАБЛИЦУ

ДАЮ В МИР	ПОЛУЧАЮ ИЗ МИРА

Ниже мы поговорим о балансе и нахождении ресурса.

Еще одна из причин эмоционального выгорания - нарушение социальной иерархии и зоны ответственности

ЗАДАНИЕ

Возьмите лист бумаги, начертите круг своей ответственности. Посмотрите на него. Теперь начертите круг своего влияния.

Совпадают ли эти два круга? Если да — вы устойчивы. Если ли круги не совпадают, вы в зоне риска.

Если больше круг ответственности — нужно уйти от излишней ответственности. Если больше круг влияния — вы либо не используете свой потенциал, либо взяли за то, что пока не является вашей непосредственной задачей.

ПЛАНИРОВАНИЕ ХОРОШЕГО ДНЯ

Очень хорошее упражнение, оно поможет Вам с утра быть уверенной, что сегодня обязательно случится что-то хорошее. Итак, в самом начале дня (в кровати, в душе, во время прогулки с собакой – главное быть в этот момент наедине с собой) заканчиваете фразу:

Сегодня хороший день, потому что ...

Это может быть все, что угодно: от маленьких радостей (кофе с подругой) до крупных событий (закончу проект, получу премию, уеду отдыхать). Размер «хорошести» совершенно не важен, главное, чтобы Вы смогли его найти каждый день. Есть еще одно правило этого упражнения – событие должно быть именно сегодня. Нельзя закончить фразу: сегодня хороший день, потому что завтра зарплата, или через 3 дня отпуск и так далее. Событие должно быть именно СЕГОДНЯ. Таким образом, Вы научитесь переживать положительные моменты здесь и сейчас. Выполняете это упражнение каждый день и через месяц Вы точно заметите результаты.

РАДОСТЬ В МЕЛОЧАХ

Одним из симптомов СЭВ является недостаток эмоций, переживание преимущественно негативных эмоций, скука, печаль, тоска. Человеку все сложнее и сложнее переживать положительные эмоции, ощущение отсутствия радости. Каким образом вернуть утраченную радость?

ЗАДАНИЕ

ВСПОМНИТЕ, ЧТО ПРИНЕСЛО ВАМ ОЩУЩЕНИЕ РАДОСТИ ЗА ПОСЛЕДНИЕ ТРИ ДНЯ. Это может быть все, что угодно: музыка, прогулка, кино, новое блюдо и т.д.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

ОТЛИЧНО! Вы нашли что-то, что приносит Вам радость! Ситуация не такая безнадежная, как это казалось еще вчера!

ЗАДАНИЕ

ПОСТАРАЙТЕСЬ ОТСЛЕЖИВАТЬ, ЧТО ПРИНОСИТ ВАМ РАДОСТЬ И МАКСИМАЛЬНО ИСПЫТЫВАТЬ ОТ ЭТОГО УДОВОЛЬСТВИЕ

Например, Вам нравится слушать музыку в душе. Максимально настройте ваши органы чувств на получение удовольствия, ловите каждую секунду.

Постарайтесь запомнить это состояние.

Начиная с сегодняшнего дня Вы будете вести дневник радости. В конце дня надо записать, что принесло Вам радость, сколько по времени это длилось, и какие эмоции Вы при этом переживали (радость, удовольствие, наслаждение, восхищение, интерес, любопытство и т.д.)

ДНЕВНИК РАДОСТИ

ДАТА	СОБЫТИЕ	ЭМОЦИИ
01.01.21	Принимала душ под музыку	Наслаждение от геля для душа и мурашки по коже от голоса Бочелли
	Завтрак с семьей	Восхищение от нового сорта кофе, интерес от общения с детьми
	Игра с собакой	Удовольствие от наблюдения за игрой Приятные тактильные ощущения от возни с собакой
	Болтовня с подругой по телефону	Всегда приятно поболтать с таким позитивным человеком

СПИСОК ПОМОГАЛОК

Себя обязательно надо вознаграждать за проделанную работу. Помните, как в «Золушке»? Очень вредно не ездить на бал, когда ты этого заслужила. Для выхода из состояния эмоционального выгорания необходимо задействовать все энергетические ресурсы для восстановления. Итак, Вам совершенно необходимо составить список «помогалок». Что дает Вам энергию? Это могут быть как мелкие радости, так и крупные события, например, часть лично моего списка «помогалок»:

1. Музыка
2. Поход в оперу
3. Бассейн
4. Массаж
5. Музыкальные вечеринки
6. Чтение
7. Путешествия
8. Кофе пауза с друзьями (мне повезло, они еще и мои коллеги)

ЗАДАНИЕ. СОСТАВЬТЕ СПИСОК ПОМОГАЛОК. ИХ ДОЛЖНО БЫТЬ НЕ МЕНЕЕ 30

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____

12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____
26. _____
27. _____
28. _____
29. _____
30. _____

Почему именно 30? Чтобы у Вас были варианты помощи на каждый день, каждую неделю, каждый месяц и каждые полгода. Например, каждый день Вы находите время для себя любимой и вознаграждаете себя чтением, или просмотром любимого сериала, или вязанием, или чем хотите. Раз в неделю у Вас могут быть «помогалки» в виде массажа, СПА-салона, встречи с подругами, поход в театр, ресторан, кино. Раз в месяц – выезд (если для Вас путешествие – восстановление), или отдых на выходных с семьей, или опять же что хотите. Раз в пол года – отпуск. Надо научиться планировать не только все свои дела (работа, дом), но и отдых.

ЗАДАНИЕ

СОСТАВЬТЕ СПИСОК ПОМОГАЛОК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ НЕДЕЛИ.
ОПРЕДЕЛИТЕ, КАК ВЫ БУДЕТЕ СЕБЯ ВОССТАНАВЛИВАТЬ В ТЕЧЕНИЕ
НЕДЕЛИ

ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ПОМОГАЛКИ
ПН	
ВТ	
СР	
ЧТ	
ПТ	
СБ	
ВС	

БЛАГОДАРНОСТЬ

В момент эмоционального выгорания, нам кажется, что в нашей жизни все ужасно и в голове частенько возникает вопрос: А за что мне вот это все? Попробуйте поменять звать своего внимания: А за что Вы благодарны Вселенной? Начните с крупных удач, например, у Вас есть дом, работа, Ваши родители живы, и так далее.

ЗАДАНИЕ

СОСТАВЬТЕ СПИСОК ЗА ЧТО ВЫ БЛАГОДАРИТЕ ВСЕЛЕННУЮ

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

9. _____

10. _____

ПЕРЕКЛЕИВАНИЕ ЯРЛЫКОВ

Это упражнение дает отличные результаты, хотя и кажется сложным. Вам нужно очистить пространство вокруг себя от ярлыков с отрицательными оттенками. Что это значит? Например, ваша соседка не старая и толстая, а умудренная годами и с аппетитными формами. Начальник — не самодур, а человек, у которого просто-напросто довольно интересный и непростой характер.

ЗАДАНИЕ

ПЕРЕПЕШИТЕ ДЛЯ УПРАЖНЕНИЯ СЛЕДУЮЩИЕ
ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЯРЛЫКИ

ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЯРЛЫКИ	ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЯРЛЫКИ
Моя подруга - истеричка	
Мой ребенок – ленивый увалень	
Моя начальница – вздорная баба	
Мои соседи - склочники	

А ТЕПЕРЬ ВЫПИШИТЕ СВОИ ЯРЛЫКИ НА ДРУГИХ ЛЮДЕЙ И
ПЕРЕПИШИТЕ ИХ

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

НАЙДИТЕ ВРЕМЯ ДЛЯ САМОРЕФЛЕКСИИ

Варианты самые разнообразные. Есть вариант вести дневник в конце дня, выбросив на бумагу все свои мысли. Вариант вести утренние страницы – это такой прием, про который рассказывает Д.Кэмерон в своей книге «Золотая жила». Смысл в том, чтобы писать каждое утро 3 страницы А4 от руки. Записывается, все, что приходит в голову. Месяца через три это все надо перечитать и там обязательно найдется какое-то озарение. Работает на все 100%, лично подтверждаю. Вариант простого мысленного анализа в конце каждого дня, как подведение итогов. Кому что нравится. Можно даже на диктофон мысли наговаривать, если уж совсем писать не хочется. Однако по собственному личному опыту и опыту клиентов могу сказать, что лучше все же от руки, на бумагу. Ведение дневника помогает упорядочить мысли, сделать выводы из различных ситуаций, проанализировать свой опыт, избегать в будущем ошибок.

ПЕРЕПИСЫВАЕМ ОГРАНИЧИВАЮЩИЕ УБЕЖДЕНИЯ

Достаточно часто мы загоняем себя в угол разнообразными «должестованиями», стереотипными действиями и общественными установками. Например, мы себя убедили, что все у нас должно быть не просто на «хорошо», а на «отлично»! Ибо перфекционизм – наше ВСЕ! И тогда к идеально выполненной работе добавляются все другие идеальности, однако, по какой-то причине мы чувствуем себя далеко не идеально. Давайте определимся: по какой причине у Вас ВСЕ должно быть идеально?

Задаем себе вопросы для чего нам нужны идеальности до тех пор не доберемся до самой сути.

В момент раскапывания сути у Вас могут появиться следующие ответы:

1. Так принято
2. Мои родители всегда так делали
3. Меня так научили и т.д.

В подобных ответах содержится не ВАШЕ желание, намерение и т.д., а ЧУЖОЕ.

Пример (из наболевшего): Ваши родители жить не могут без огорода и для них нет ничего более чудесного, чем копаться в грядках с апреля по октябрь (реалии Ленинградской области), потом заготавливать урожай в промышленных масштабах, а потом- раздавать все эти заготовки и бесконечные овощи-фрукты по всем родственникам и знакомым. ВНИМАНИЕ! Они реально ловят от этого кайф, или по крайней мере один из них.

А вот Вам как-то все эти огороды, яблоки-картошка-кабачок ну так себе... Как-то ни разу Вы не фанатеете от этого, а иногда по пятницам с тоской думаете, то надо тащиться на фазенду и биться за урожай. Вам больше нравится на даче валяться в гамаке с книжкой в руках, дышать свежим воздухом, гулять, собирать цветы, а не вот это все. Однако, Вы все это делаете, потому что родители так делают, и соседи вокруг бьются до последней капли пота.

Вопрос: она Вам зачем? Эта бесконечная битва за урожай с последующей консервацией в масштабах на небольшой городок?

Это и есть не ВАШЕ желание, а ЧУЖОЕ

И таких убеждений и желаний у Вас может быть великое множество, даже больше, чем Вам кажется.

ЗАДАНИЕ

В течение нескольких дней, возможно, недели, определяйте ЧУЖИЕ убеждения, мысли, желания. Если Вам в целом не нравится то, что Вы делаете, задайте вопрос: зачем я это делаю? Или почему я это делаю?

В КОНЦЕ НЕДЕЛИ СОСТАВЬТЕ СПИСОК ОГРАНИЧИВАЮЩИХ УБЕЖДЕНИЙ И ЧУЖИХ ЖЕЛАНИЙ

А сейчас мы должны их всех переписать!!!

ЧУЖИЕ ЖЕЛАНИЯ, УБЕЖДЕНИЯ	МОИ ЖЕЛАНИЯ, УБЕЖДЕНИЯ
Раз есть дача – на ней надо выращивать урожай	На даче я гуляю, отдыхаю, встречаюсь сам(а) с собой, читаю, и так далее
У меня всегда должен быть идеальный порядок	В моем доме должно быть чисто и этого вполне достаточно
Деньги – это зло	Деньги – это свобода

Когда Вы перепишите ЧУЖИЕ установки, поверьте, в Вашу жизнь ворвется бесконечный поток энергии, потому что Вы начнете жить СВОЕЙ жизнью, а не ЧУЖОЙ.

ПРАВИЛО «СТОП»

Если Вы не совсем верно планируете свое время, или взяли на себя дополнительные задачи – скорее всего Вы начнете чувствовать усталость. Вслед за физической усталостью начинается симптоматика со стороны эмоций – появляются негативные эмоции, такие, как раздражение, обида, вина и т.д. Ваша задача – не дать негативным эмоциям и мыслям захватить Вас в плен. Итак, как только негативные мысли начинают появляться в Вашей голове, говорите им «СТОП! Вы мне не нужны в моей голове!» И начинайте думать о

чем угодно, хот стихи про себя читайте, главное, блокируйте негатив и не давайте ему шанса испортить Вам настроение или вообще как-то повлиять на Вас.

ДЕНЬ ЗАМЕДЛЕНИЯ

День замедления – это когда Вы ставите все свои дела на паузу и делаете только то, что доставляет Вам удовольствие. В этот день постарайтесь минимизировать любые дела с грифом «надо». Приготовьте обед накануне, чтобы в день замедления Вам осталось его только разогреть (но если кулинария – Ваша страсть, тогда, конечно, проведите день на кухне). В день замедления **НИКАКИХ** «уборка-стирка-пылесос-глажка» - все эти дела выполняются не сегодня. В день замедления Вы берете свой список «помогалок» и выбираете несколько пунктов. Для дня замедления есть оговорка: в него **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** надо замедлиться, т.е. все виды активности не подходят. Что можно и нужно делать в день замедления: выспаться, неторопливо гулять на природе, читать, слушать или исполнять музыку, все варианты рукоделия (как женского, так и мужского), возможно посещение СПА, или массажного кабинета, медитировать и так далее, все, что придет Вам в голову.

КОНТРОЛЬ ЭМОЦИЙ

Каким образом возможно противостоять негативным эмоциям и мыслям? Ниже приведен алгоритм, который Вы можете использовать для контроля.

	ВНИМАНИЕ У МЕНЯ ПРОБЛЕМА!
---	----------------------------------

	<p>ЧТО Я ЧУВСТВУЮ?</p> <p>КАКИЕ У МЕНЯ ЭМОЦИИ?</p> <p>Вы должны максимально честно и полно описать свое состояние.</p>
	<p>КАКИЕ ВАРИАНТЫ ВЫБОРА У МЕНЯ ЕСТЬ?</p>
	<p>РЕШЕНИЕ НАЙДЕНО!!</p>

Используя данный алгоритм, Вы не только лучше станете контролировать свои эмоции, но и повысите свою осознанность.

РЕЗЮМЕ - ЧТО ДЕЛАТЬ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ:

1. Высыпайтесь
2. Бывайте на природе
3. Выберите оптимальный для себя способ двигательной активности
4. Избавьтесь от токсичных людей и отношений
5. Планируйте работу и отдых
6. Повторяйте аффирмации до тех пор, пока они не станут частью Вас самих
7. Находите позитив везде, где это возможно (это почти везде возможно)
8. Помните, Ваше тело – это Храм, не питайте его всякой ерундой
9. Рефлексируйте
10. Ведите дневник
11. Встречайтесь с друзьями
12. Путешествуйте
13. Каждый день узнавайте что-то новое
14. Благодарите Вселенную каждый день
15. Благодарите себя каждый день
16. Прислушивайтесь к своему телу – оно никогда не врет
17. Балуйте себя
18. Помните о массажах, СПА-процедурах, как о крутых помощниках в восстановлении
19. Составьте список «помогалок» и используйте его
20. Будьте открыты всему новому
21. Проводите время с любимыми
22. Охраняйте свои границы
23. Блокируйте негативные пустые мысли
24. Планируйте хорошее каждый день
25. Найдите способ самовыражения
26. Не унывайте

27. Слушайте музыку
28. Медитируйте
29. Устраивайте себе праздники
30. Занимайтесь саморазвитием.
31. Дышите медленно и осознанно, глубоко вдыхая все хорошее полностью выдыхая все плохое.
32. Занимайтесь растяжкой
33. Устраивайте дни замедления
34. Откажитесь от идеи делать все ИДЕАЛЬНО
35. Будьте собой!

