

## **Тренинг по профилактике эмоционального выгорания**

**Цель:** создание условий для сохранения и укрепления психологического здоровья работников учреждения, формирования навыков регуляции психоэмоциональных состояний, профилактики эмоционального выгорания.

### **Задачи:**

1. Снижение уровня эмоционального выгорания работников.
2. Повышение уровня сплоченности коллектива.
3. Развитие эмоциональной устойчивости, уверенности в себе.
4. Формирование позитивного отношения к себе, к жизни.
5. Повышение мотивации к профессиональной деятельности.
6. Обучение способам саморегуляции.

### **Упражнение «Скрепки».**

По кругу передается пачка скрепок. Ведущий объявляет, что каждый участник может взять то количество, которое считает нужным для себя. Когда скрепки будут разобраны всеми участниками группы, ведущий просит пересчитать их и назвать столько позитивных фактов из своей биографии, сколько скрепок у них в руках.

### **Упражнение «Неожиданные картинки, или рисунок по кругу».**

Каждый участник берет лист бумаги, подписывает его с обратной стороны и по сигналу ведущего начинает рисовать любую картинку (30 сек.) По новому сигналу начатые рисунки передаются следующему участнику по кругу, все продолжают рисовать на чужих листах. Через 30 секунд происходит новый обмен листками по кругу, таким образом, рисунки проходят полный круг и возвращаются к владельцам.

Вопросы для обсуждения:

- Нравится ли вам рисунок, который получился в итоге?
- Понравилось ли дорисовывать чужие рисунки?
- На что вы ориентировались, дорисовывая чужие рисунки? (пытались определить и сохранить замысел предыдущего художника, воплощали собственные желания, не задумывались)
- Где может пригодиться такой способ организации работы?

### **Упражнение «Телепатия».**

**Инструкция:** встав в один ряд, участники должны **успешно** выполнить 3 из 10 приведенных ниже заданий. Успешным считается, если все участники, не переговариваясь заранее, одновременно (на счет "1, 2, 3!")

покажут или выберут один из двух противоположных вариантов.

Задания:

1. Поднять правую или левую руку
2. Поднять правую или левую ногу
3. Показать сердечко
4. Повернуться налево или направо
5. Сделать шаг вперед или назад
6. Показать круг
7. Вытянуть руку ладонью вверх или вниз
8. Закрывать глаза и присесть или остаться стоять
9. Показать крест
10. Громко сказать "зима" или "лето".

Список может дополняться и другими заданиями на усмотрение ведущего. Можно усложнить упражнение, введя условие успешного прохождения 3-5 заданий подряд.

Обсуждение: Легко ли далось упражнение? Что помогло справиться, а что нет? Есть ли какое-нибудь движение, которое группа сейчас могла бы сразу показать?

### **Упражнение «Удовольствие».**

Одним из распространенных стереотипов житейской психогигиены является представление о том, что лучшим способом отдыха и восстановления являются наши увлечения, любимые занятия, хобби. Число их обычно ограничено, т. к. у большинства людей есть не более 1-2 хобби. Многие из таких занятий требуют особых условий, времени или состояния самого человека. Однако существует много других возможностей отдохнуть и восстановить свои силы. Участникам тренинга раздаются листы бумаги, и предлагается написать 5 видов повседневной деятельности, которые приносят им удовольствие. Затем предлагается проранжировать их по степени удовольствия. Затем объяснить работникам, что это и есть ресурс, который можно использовать как «скорую помощь» для восстановления сил.

### ***Рекомендации.***

1. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику. Как это можно сделать в условиях работы в нашем учреждении:

- спеть песню;
- резко встать и пройтись, поприседать;
- быстро и резко написать или нарисовать что-то на листе бумаги;
- измалевать листок бумаги, измять и выбросить.

2. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

3. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, «смывайте» их, т.к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.

4. Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывая на потом!

### **Упражнение «Лимон».**

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

### **Упражнение «Мороженое».**

Встаньте прямо, руки поднимите вверх. Вытянитесь и напрягитесь, чтобы почувствовать это всем телом. В таком состоянии задержитесь на несколько минут, чтобы привыкнуть к напряжению и даже устать от него. Представьте, что вы заморожены, будто мороженое. Теперь вообразите, что над вами появилось солнце, а его лучи начали вас греть. Начните медленно «таять» под невидимыми лучами. Сначала расслабьте кисти, потом предплечья, затем плечи, потом шею, затем тело, а потом и ноги. Расслабьтесь полностью. Вот увидите: от напряжения не останется и следа.

### **Упражнение «Дождик».**

Участники становятся в круг друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящему. Легкими прикосновениями каждый участник имитирует капли начинающегося дождя. Капли падают чаще, дождь становится сильнее и превращается в ливень. Большие потоки стекают по спине. Затем потоки становятся все меньше, капли реже и совсем прекращаются.

### **Упражнение «Снежки».**

Зима в нашей стране крайне переменчива: то дождь, то снег. Вот наконец на улице установилась прекрасная зимняя погода! И у нас есть возможность поиграть в снежки. Разбираем «снежки» и веселимся, как

дети (участники тренинга разбирают заранее приготовленные «снежки» из бумаги и целятся ими друг в друга).

### **Релаксационное упражнение "Новое платье".**

Сядьте удобно, опустите плечи, вслушайтесь в спокойную музыку, выдохните напряжение, расслабьтесь, можете закрыть глаза. Вы сидите удобно, и ваши мышцы отдыхают. Проследите, чтобы не были сжаты зубы и руки в кулаки. Губы мягко сомкнуты. Мышцы плеч расслаблены, голова - чуть откинута, плечи - расправлены. Прислушайтесь к своему дыханию, постарайтесь сделать вдох - глубоким, а выдох - удлинить, можно выдыхать сквозь губы, расслабляя брюшную стенку. Вы отдыхаете, ничем не озабочены, и ничто Вас не беспокоит и не тревожит.

Теперь я медленно, тихо и ритмично считаю до 7. Вы мысленно вместе со мной идете по улице, делаете 7 шагов и оказываетесь в магазине "Одежда": 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7... заходите внутрь.

В этом магазине много различной одежды всех фасонов и цветов, есть старинные наряды и современная одежда. Вы просматриваете костюмы, платья и выбираете себе понравившиеся.

Вы приходите домой, надеваете на себя выбранную красивую вещь. Посмотрите внимательно свой наряд – цвет, фасон, удобно ли он сидит на вас. Посмотрите на себя в зеркало: вы довольны собой, вы себе нравитесь. Улыбнитесь себе и снимите наряд.

Откройте шкаф с вашей одеждой. Вы видите, что там нет свободных вешалок, а вам нужно убрать свой новый наряд. Для этого выберете какую-нибудь старую вещь и выкиньте ее, освободив место для новой одежды. Вместе с этой старой одеждой вы выбрасываете свои прошлые опасения, тревоги, неудачи и ошибки, и не сожалеете о них.

Повесьте новую вещь в шкаф. Откройте свой шкаф, свой дом и свой мир для перемен. Откройте глаза и возвращайтесь к нам в реальный мир обновленными. Многие из вас готовы к переменам в вашей жизни, готовы расстаться со старым и отжившим, и мы желаем вам удачи на этом пути.

### **Упражнение «Внутренний огонек».**

Необходимо 5 минут для снятия стресса данным способом. Для этого упражнения используется методика визуализации, направленная на представление светлого луча, появляющегося в верхней части головы и медленно движущегося сверху вниз, освещая лицо, руки, плечи приятным теплым сиянием. Представлять следует не только свет, но и его благотворное воздействие: исчезновение морщин, угасание напряжения, зарядка внутренней силой.

### **Притча «Исполнение моих желаний».**

- Алло, здравствуйте! Могу я поговорить с Богом?
- Здравствуйте! Соединяю!
- Здравствуй, Душа моя! Я внимательно слушаю тебя!
- Господи, прошу Тебя, исполни мои желания!
- Конечно, дорогая, все, что угодно! Но сначала, я тебя соединю с отделом исполненных желаний: постарайся понять, какие ошибки ты допускала в прошлом!
- ... Металлический голос в трубке: «Подождите, пожалуйста, Вас соединяют с оператором отдела исполненных желаний» ... Жду...
- Приветствую Вас! Что бы Вы хотели узнать?
- Здравствуйте! Меня к вам перенаправил Господь и сказал, что прежде чем загадывать новые желания, хорошо бы прослушать прежние.
- Понятно, минуточку... А, вот! Все желания души. Вы слушаете?
- Да, внимательно.
- Начинаем с последнего года:
  - 1) Надоела эта работа! (исполнено: «*работа надоела!*»)
  - 2) Муж не обращает внимания! (исполнено: «*не обращает!*»)
  - 3) Ой, мне бы немного денег! (исполнено: *денег – немного*)
  - 4) Подруги – дуры! (исполнено: *они – дуры*)
  - 5) Мне бы хоть какую-нибудь квартирку! (исполнено: *на 10 этаже под самой крышей, крыша течет. Просила ведь «какую-нибудь»*)
  - 6) Мне бы хоть какую-нибудь маленькую машинку! (исполнено: *получи «Запорожец» лохматого года*)
  - 7) Ой, ну хоть бы в отпуск, хоть куда-нибудь (исполнено: *к свекрови на дачу, ей как раз рабочая сила нужна*)
  - 8) Ну что такое, никто цветов не подарит (исполнено: *не подарит*)
- Продолжать? Здесь примерно на год чтения!
- Нет, нет, все поняла! Перенесите мой звонок на Творца!
- Господи, я все поняла! А сейчас я хочу как следует подумать. Можно мне перезвонить попозже?
- Смешок в трубке...
- Конечно, дорогая Душа моя... Когда угодно!

### **Упражнение «Предсказания».**

Ведущий благодарит всех участников за внимание и участие в тренинге и преподносит «коробочку предсказаний», в которой на цветной бумаге напечатаны позитивные «предсказания» для каждого участника занятия.

Список предсказаний:

В ближайшее время тебе особенно повезет!

Жизнь готовит тебе приятный сюрприз!

Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь на потом!

Люби себя такой, какая ты есть – единственную и неповторимую!

Обязательно сделай себе подарок, ты этого заслуживаешь!

Что бы ты не делала, радость и спокойствие всегда будут рядом!

Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это!

Не веришь в сказку? А зря... что-то чудесное и волшебное готовит тебе зима!

Давно не уделяла себе времени? Салон красоты или просто ароматная ванна порадует тебя!

Не бойся своих желаний, их исполнение дает новые жизненные ресурсы!

Загляни внутрь себя, там есть все то, что тебе так импонирует в других людях!

Ты нужна, тебя любят, тобой восхищаются и гордятся... дорожи этим!

Составитель педагог-психолог учреждения «Национальный центр усыновления Министерства образования Республики Беларусь»

И.Н. Поддубная.