

Приемы и упражнения саморегуляции по профилактике синдрома эмоционального выгорания

Приемы саморегуляции можно использовать для избегания стресса. Главное – научиться прислушиваться к собственному организму, к тем сигналам усталости, которые он посылает. Лучше немного отдохнуть до того, как вы будете «валиться с ног».

Упражнение «Кольцо огня». Инструкция: «Представьте вокруг себя кольцо огня, в котором сгорает все негативное, что может быть направлено на вас. Вам внутри тепло и спокойно».

Упражнение «Мысленное созерцание». Инструкция: «Не прерываясь и не отвлекаясь на что-нибудь, созерцайте любой предмет в течение 3-4 мин., затем, закрыв глаза, постарайтесь вызвать в памяти зрительный образ предмета во всех его деталях. После этого откройте глаза и сравните «оригинал» с «копией». Повторите упражнение несколько раз.

Ситуация стресса может мобилизовать к продуктивной активности, но может **вызвать в вас различные негативные чувства**, такие как обида, злость, ощущение отчаяния и др. Самое главное – выговорится. Если такой возможности нет, то можно изложить свои чувства на бумаге (написать, нарисовать что-то).

Упражнение «Кратер вулкана». Инструкция: «Представьте, что вы стоите на краю кратера вулкана. Выбросите в кратер все то, что вам мешает в жизни (это могут быть обиды, страхи и др.) ».

Упражнение «Выбрасываем злость». Инструкция: «Представьте свою злость (обида, страх). Какого она цвета? Размера? Веса? Какой она формы? Может, она похожа на что-то? Нужно ли вам столько злости? Выбросите лишнюю злость в мусорное ведро или надуйте мяч из злости и киньте его подальше».

Упражнение «Пресс». Игровое упражнение нейтрализует и подавляет отрицательные эмоции гнева, раздражения, повышенной тревожности. Упражнение лучше делать перед любой психологически напряженной ситуацией, требующей внутреннего самообладания и уверенности в себе. Инструкция: «Представьте внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающие отрицательные эмоции и связанное с ними внутреннее напряжение. Выполняя упражнение, важно добиться отчетливого ощущения физической тяжести внутреннего пресса, подавляющего и как бы выталкивающего вниз нежелательные отрицательные эмоции и энергию, которую она с собой несет».

Упражнение «Цветок». Инструкция: «Нарисуйте цветок, в сердцевине напишите свое имя, на лепестках напишите то, что является важной частью Вашей жизни, то, что вы цените больше всего. На самом деле в вашей жизни эти лепестки неодинаковые – чему-то мы уделяем больше внимания, а чему-то меньше. Пусть размер лепестков показывает, сколько вы уделяете внимания этой частице вашей жизни. У вашего цветка может быть стебель и листья. Все ли вас устраивает? Подумайте, что вы можете сделать для каждой части вашей жизни, чтобы она вас устраивала. Не нужно общих фраз, напишите конкретные действия, которыми вы можете изменить каждую часть к лучшему. Вы можете изменить размер лепестков (нарисуйте пунктиром) или нарисовать новый цветок. Сделайте ваш цветок таким, каким хотите».

Снятие напряжения. Для того, чтобы преодолевать внутреннее напряжение, важно уметь расслабляться, то есть владеть приемами релаксации, которые основаны на расслаблении мышц.

Как этого достичь:

- 1) отложите на время решение проблемы, которая вас беспокоит;
- 2) в течение 2-3 мин. Займитесь расслаблением, используя один из приемов, представленных ниже;
- 3) освободившись от напряжения, вы можете вернуться к решению первоначальной проблемы.

Упражнение «Вопросы самому себе». Этот прием нейтрализует средства, блокирующие ощущение покоя, путем создания новых перспектив в ситуациях прессинга (давления).

Когда вы подозреваете, что преувеличиваете значение какой-то проблемы, задайте себе следующие вопросы:

- Это действительно так важно?
- Рискую ли я чем-нибудь очень важным для себя?
- Будет ли это так важно для меня через две недели, через месяц?
- Может ли что-то быть еще хуже?
- Стоит ли из-за этого так сильно переживать?

Таким образом, выбрав для себя наиболее эффективные способы расслабления, вы сможете более чем успешно справиться со своим внутренним напряжением.