Федеральное государственное образовательное учреждение

высшего профессионального образования

"Южный федеральный университет"

Методические указания для студентов-психологов

"Смыслотехники самоподдержки: сценарии и программы тренингов"

Мушастая Наталья Викторовна

Суприянов Виталий Владимирович

г. Ростов-на-Дону

2007

ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ САМОПОДДЕРЖКИ

Для разработки специальных педагогических технологий, направленных на смыслообразование и смыслоактуализацию студентов в процессе обучения, особый интерес вызывает разработка Д.А. Леонтьевым механизмов смыслотехнического воздействия. Он исходит из структуры смысла, который всегда задается его субъектом (смысл для кого), носителем (смысл чего), непосредственным смыслообразующим источником и смысловой связью между носителем и источником смысла, благодаря которой первый приобрел смысл. Этот механизм позволяет разработать инструментальный компонент смыслотехнологий, ориентированный на тот опыт, который уже существует в психологии.

Техники и задания предлагаемые в данном пособии как раз и ориентированы на то, чтобы через инициацию смыслообразования, помочь студенту овладеть приемами самоподдержки и саморегуляции.

1. **Прием *"Вечерний пересмотр событий"*** (ведь 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:

1. решите, чего вы хотите добиться: буквально, четко, зримо, в цветах и красках (мысленно создайте точные картины и сцены того, чего вы хотите добиться)
2. Расслабьтесь.
3. В течение 5—10 минут мысленно представляйте желаемую реальность. Как будто создавая видеофильм успешных действий.

Важно, чтобы вы помнили: 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 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 сгорания

***Техника 1.* "Отрезать, отрубить".** Она пригодна для работы с любыми негативными мыслями ("у меня опять ничего не выйдет", "все это бестолку и т.д. и т.п.) 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, как 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 т.п.) 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 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 - сам 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 хорошо, если вы улыбнетесь себе!

**СТРАТЕГИИ СНИЖЕНИЯ ЭФФЕКТА ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ И ЗАКРЕПЛЕНИЯ ЭФФЕКТА ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ФАКТОРОВ**

***Стратегия № 1* СОБЛЮДАЙТЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ДИЕТУ**

**Психологическая диета**

**1. *Приятное начало и конец дня***

Необходимо начинать и заканчивать день чем-то приятным. Это может быть все, что угодно. Важно, чтобы вечером, засыпая, вы знали, что утром вас ожидает нечто приятное, и весь день жили в предвкушении столь же приятного. Это может быть одно и то же или разное. Главное — это должно согревать вас самим процессом и ожиданием этого процесса. Придумайте, что бы это могло быть и начинайте "принимать два раза в день до и после сна". Любые приятные события в течение дня желательны и предпочтительны, но не заменяют этих двух периодов.

***2. Фиксирование положительных импульсов***

Человек постоянно воспринимает и перерабатывает огромное количество положительных и отрицательных импульсов. В зависимости от того, какая "программа" в это время "работает" в человеке, производится отбор этих импульсов. Импульсы, соответствующие программе, фиксируются, учитываются, не соответствующие — отбрасываются. Человек в состоянии депрессии или тревожности бессознательно фиксирует внимание на отрицательных, тревожащих импульсах и не замечает множество положительных. Исправить это искажение можно с помощью сознательной перестройки своего внимания.

В течение дня обращайте внимание на все приятное, что происходит, вплоть до разных мелких, обыденных событий. В конце дня подсчитайте, сколько их произошло. Пусть у вас под рукой будет листок бумаги и ручка, чтобы каждый раз фиксировать эту "приятность", что-то положительное. Просто ставьте "плюсик". Если произошло что-то очень приятное, поставьте большой "плюс".

Фиксировать на бумаге положительные факторы и составлять график нужно не меньше трех месяцев. За это время возникнет привычка обращать особое внимание на положительные моменты **в** жизни, автоматизм в предпочтительном акцентировании внимания на положительных импульсах. Это кажется очень простым и поэтому незначительным. На самом деле выработка такого "позитивного автоматизма" очень важна для общего психологического состояния человека и его мировосприятия.

Позже возвращайтесь к этому приему всякий раз, когда почувствуете, что теряете положительный настрой. Такая фиксация на первых порах необходима, чтобы выработать привычку обращать как можно больше внимания на положительные события. Конечно, день на день не приходится, но если вы будете действительно стараться обращать внимание на все без исключения положительные факторы вашей повседневной жизни (например, понравился фильм, получился вкусный суп, муж (жена) сделал или сказал что-то приятное, очень уютно сидеть вечером в кресле с журналом в руках, починили кран, увидел(а) что-то интересное на улице и т.д.), то вы увидите, что ваша линия постепенно ползет вверх.

***3. Соблюдение пропорции положительных и отрицательных факторов***

Для жизнерадостного состояния человека необходимо, чтобы он проживал положительные и отрицательные факторы в пропорции 6:1 (небольшое количество отрицательных факторов нужно для сохранения стрессоустойчивости психики).

Для обычного уравновешенного состояния эта пропорция не должна быть меньше 3:1 (т.е. три положительных фактора на один отрицательный).

Поэтому, *если Вы получаете в течение дня один отрицательный "заряд", то позаботьтесь о том, чтобы "вознаградить" себя за это тремя приятными ситуациями, событиями, процессами и т.п. примерно такой же силы. Если это невозможно сделать в тот же день, запланируйте это на ближайшие дни.* Это более выполнимо, чем может показаться: очень многие отрицательные факторы компенсируются положительными просто в процессе проживания дня. Надо просто научиться замечать это. Ну, а уж если "само" не компенсируется, то надо приложить к этому дополнительные усилия. Это может быть случайно пришедшее на ум удовольствие или заранее продуманный список возможных удовольствий, из которого вы будете выбирать в таких случаях.

***4. Соблюдение пропорции забот и отдыха***

Лучше это делать всегда, но по крайней мере до тех пор, пока вы не почувствуете себя в психологическом смысле хорошо, *из семи дней минимум один должен полностью посвящаться расслаблению и отдыху.*

*5.* ***Общее расслабление с образным представлением для подпитки энергией (релаксация с визуализацией)***

Два раза в день посвятите 10—15 минут общему расслаблению. Найдите место, где вам никто не помешает. Удобно сядьте на стуле или в кресле. Расстегните и ослабьте все, что давит и жмет. Положите руки на колени, ладонями вверх. Глаза лучше закрыть; если их удобно держать открытыми, то сосредоточьте их в одной точке на каком-нибудь неподвижном предмете или стене. Начните считать - не спешите, но и не растягивайте счет; он должен быть ритмичным. Начните дышать в такт со счетом: на первое "раз, два, три" — вдох, на второй счет "раз, два, три" — задержите дыхание, на счет "раз, два, три, четыре" — выдохните, на последний счет "раз, два, три" задержите дыхание и начните сначала. Продолжая дышать в том же ритме, последовательно обращайте внимание на мышцы лица, шеи, плеч, рук, спины, поясницы, живота, ног. Постарайтесь расслабить их. Теперь, когда вы расслабились, проделайте следующие упражнения (техники).

***6. Наполнение энергией***

**"Дерево силы и добра". В** состоянии расслабления представьте себе образ дерева, которое вызывает в вас чувство душевной теплоты, доверия к нему. Вас тянет к этому дереву. Вы подходите к нему и обнимаете ствол, прижавшись всем телом. Вы чувствуете, как нежное тепло, несущее энергию, силу, проникает в каждую клеточку вашего тела. Тело наполняется этим теплом, словно живительным бальзамом. Вы чувствуете, как каждая клеточка благодарно расправляется, наливается силой.

"Картинка" должна быть ассоциирована *(пояснение: ассоциирована* — *значит, вы должны видеть дерево, но не себя со стороны, т.е. так как это было бы в жизни, если бы происходило с вами, т.е. вы не зритель, а участник этой сцены).* Кроме того, для данной техники важно ***чувствовать, ощущать.*** Даже если вы ярко представляете себе это дерево, почувствуйте удовольствие, которое вам доставляет даже просто его вид. Позвольте вашему телу реагировать на вызываемые ощущения. Правильно выполненная техника вызывает прилив энергии, "ликование" тела.

***Стратегия*** *№* ***2* В ВАШЕЙ ЖИЗНИ ДОЛЖНА БЫТЬ ЦЕЛЬ**

Если у вас есть цель, которую вы действительно хотите достичь, она превращается в мощный положительный фактор в вашем сознании. Если она реалистична, у вас появляется действенный стимул, заставляющий вас двигаться к цели. Люди, стремящиеся к вполне определенной цели, всегда настроены более положительно, так как их сознание постоянно занято, и им некогда "пережевывать" мелкие неприятности.

Когда вы достигли одной цели, необходимо тут же поставить перед собой другую. Останавливаться нельзя. Именно в то время, когда мы никуда не двигаемся, нас настигает отрицательный дрейф.

У каждого из нас свои желания. Основная наша задача - понять себя и отдать приоритеты своим желаниям. Желание должно быть достаточно сильным, чтобы желаемое стало целью, эта цель должна быть настолько желанна, чтобы она подняла человека над повседневными заботами, то есть, чтобы человек счел для себя возможным тратить для достижения этой цели время, энергию, и т.п.

Иногда обстоятельства сами вынуждают человека ставить перед собой новые цели. Но можно и намеренно формулировать новые задачи. Для некоторых людей появление новой значимой цели — лучший способ сохранения положительного настроя.

Когда человек ставит перед собой цели, достигая которые он может реализовать свои способности, потребности, осуществить мечты, он тем самым создает такой перевес постоянно поступающих положительных факторов, что отрицательный дрейф отступает.

Но что, если в вашей жизни присутствует постоянно действующий отрицательный фактор, сильно влияющий на ваш настрой? Его надо преобразовать в цель.

Так, например, если у вас существует проблема психологического характера, вы можете поставить целью избавление от нее, как это сделал Р.

Р. в жизни очень мешала его застенчивость. Он обладал хорошими знаниями, но всегда получал низкие оценки из-за того, что становился очень скованным, если ему приходилось говорить в присутствии большого количества людей. На работе никто не считался с его мнением, просто потому, что он не мог свободно высказать его. Он был хорошим специалистом, но занимал самую маленькую должность, так как не мог активно проявлять себя. Неудовлетворенный своим положением и вообще всей жизнью, на уклад которой сильно влияла его застенчивость, однажды он решил поставить перед собой цель - избавиться от нее. Уже одно то, что он принял такое решение, улучшило его настроение. Когда он обратился к специалисту и выяснил, что эта цель вполне достижима, хотя и требует времени и приложения серьезных усилий, его настроение совершенно изменилось. Он стал меньше реагировать или просто не замечал множества мелких отрицательных факторов, которые попадали в его поле восприятия, так как практически каждую минуту своего свободного времени посвящал работе над своей проблемой.

Когда он добился значительных успехов, он поставил перед собой новую цель: пройти переподготовку по специальности **и** добиться получения более интересной для него работы.

Сам процесс достижения цели привносил в его жизнь столько положительных эмоций, его жизнь стала настолько осмысленной и насыщенной, что он решил, что когда придет к поставленной цели, определит для себя новую цель.

Как только главная цель будет выбрана, необходимо определить ряд промежуточных этапов, которые помогут в ее достижении. Когда удастся добиться одной из промежуточных целей, необходимо перейти ко второй и так далее.

С достижением каждой промежуточной цели вы будете чувствовать все большую уверенность в себе, у вас начнет формироваться более конструктивное отношение к жизни. Жизнь становится лучше и интереснее, если мы все время находимся в движении к очень важной для нас цели.

***Стратегия*** *№* ***3* КОНСТРУКТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ПРОБЛЕМАМ, ПОЯВЛЯЮЩИМСЯ В ПРОЦЕССЕ ЖИЗНИ**

Люди, настроенные положительно, не позволяют проблемам занимать больше места в их жизни, чем это необходимо.

Надо усвоить одно правило: оставляя проблемы нерешенными, вы можете навлечь на себя несчастье. Проблемы и заботы имеют свойство разрастаться, все больше занимая наше внимание. Если мы и дальше откладываем их решение, они "взрываются", нанося жизненной позиции такой тяжелый ущерб, что восстановление ее и нашего душевного самочувствия потребует много сил.

Как избежать такой ситуации? Вот несколько рекомендаций.

1. Встречайте любую проблему лицом к лицу. Не старайтесь делать вид, что ее не существует. Ссылаясь на различные причины, которые мешают вам решить проблему, вы закладываете бомбу замедленного действия под собственное благополучие.
2. Принимайте решение, обдумав все стороны данной проблемы.
3. Принимая решение, всегда продумывайте Один-два варианта другого решения этой же проблемы, на случай, если первый вариант, почему-либо закончится неудачей.
4. Решая проблему, не оглядывайтесь назад. Прошлое нельзя ни вернуть, ни изменить, сколько бы мы ни возвращались в него в своих мыслях. Прошлое нам полезно только тогда, когда мы вспоминаем события, которые нам приятно вспоминать, либо если мы находим в нем опыт конструктивного решения проблем.

**ТЕХНОЛОГИЯ МОДЕЛИРОВАНИЯ СВОЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Помогает осмыслить и интегрировать все ресурсы человека, необходимые для эффективной профессиональной деятельности, а также выйти за переделы личностных пристрастий и рассмотреть свою деятельность как служение своим идеалам и ценностям.

**Пространство "Окружение".** "Какие люди и вещи, где и когда окружают вас при достижении вами своей цели?"

**Пространство "Поведение".** "Что вы делаете в данном окружении для достижения цели?"

**Пространство "Способности".** "Какие способности поддерживают эти виды поведения?"

**Пространство "Убеждение и ценности".** "Почему важно использовать именно эти способности, осуществлять именно такое поведение в рамках достижения вашей цели?"

**Пространство "Идентичность".** "Кто Вы такой, поддерживающий именно эти ценности и убеждения, чем вы отличаетесь от других людей в данном окружении?" Используйте метафору для своего личностного своеобразия.

**Пространство "Миссия".** Представьте как можно более детально образ себя в будущем, полностью реализовавшего свои цели. Всмотритесь, вслушайтесь, почувствуйте себя в этом опыте. Ощутите себя обладающим всеми ресурсами, необходимыми для успешной реализации цели. Создайте метафору Миссии.

**Путь интеграции.** Идите назад по всем логическим уровням от идентичности к Способностям, Поведению, Окружению, привнося в каждое из пространств свое знание будущего и вновь отвечая на вопросы каждого из пространств. Находите добавления или изменения в каждом пространстве, которые соответствуют

**Что делать, если вы заметили первые признаки выгорания**

***Прежде всего, признать, что они есть.*** Те, кто помогает другим людям, как правило, стремятся отрицать собственные психологические затруднения. Трудно признаться самому себе: "я страдаю профессиональным выгоранием". Тем более, что в трудных жизненных ситуациях включаются внутренние неосознаваемые механизмы защиты. Среди них — рационализация, вытеснение травматических событий, "окаменение" чувств и тела.

Люди часто оценивают эти проявления неверно — как признак собственной "силы". Некоторые защищаются от своих собственных трудных состояний и проблем при помощи ухода в активность: они стараются не думать о них (помните Скарлет с ее "Я подумаю об этом завтра"?) и полностью отдают себя работе, помощи другим людям. Помощь другим, действительно, на некоторое время может принести облегчение. Однако только на некоторое время. Ведь сверхактивность вредна, если она отвлекает внимание от помощи, в которой вы нуждаетесь сами.

Помните: блокирование своих чувств и активность, выраженные сверх меры, могут замедлить процесс вашего восстановления.

Во-первых, ваше состояние может облегчить, физическая и эмоциональная поддержка от других людей. Не отказывайтесь от нее. Обсудите свою ситуацию с теми, кто, имея подобный опыт, чувствует себя хорошо.

Для профессионала при этом уместна и полезна **работа с супервизором,** — профессионально более опытным человеком, который при необходимости помогает менее опытному коллеге в профессионально-личностном совершенствовании. В запланированный период профессионал и супервизор регулярно совместно обсуждают проделанную работу. В ходе такого обсуждения происходит обучение и развитие, которые помогают выйти из выгорания.

Во-вторых, в нерабочее время вам нужно УЕДИНЕНИЕ. Для того, чтобы справиться со своими чувствами, вам необходимо найти возможность побыть одному, без семьи и близких друзей.

***РАБОТА С СУПЕРВИЗОРОМ***

Она особенно необходима в том случае, если специалист:

1. Слишком вовлекается в проблему клиента и теряет профессиональную объективность.
2. Может застрять на такой модели помощи клиенту, в результате которой у клиента не появляется мотивация помогать себе самостоятельно.
3. Эмоционально вовлекается в проблему клиента, особенно когда ситуация вызывает у работника собственные воспоминания.
4. Продолжает выполнять свои обязанности, когда их эффективность снижается, в то время как взгляд "со стороны" и обсуждение могло бы оказаться более полезным.

-• Берет слишком много работы, постоянно помогает другим и начинает страдать от "сгорания".

• Испытывает трудности при завершении работы с клиентом. ЗАПОМНИТЕ!

1. Эти трудности могут коснуться каждого. Они не указывают на слабость или снижение профессионализма — это особенности деятельности специалистов "помогающих" профессий.
2. Организация супервизий поможет справиться с этими труд ностями и оценить качество услуг, предоставляемых клиентам.

***ТИПЫ СУПЕРВИЗИЙ***

• Один на один

Групповая

1. Неформальная
2. Кризисная
3. ОДИН НА ОДИН — это заранее запланированная встреча с повесткой дня, чтобы обсудить и оценить конкретную работу.
4. ГРУППОВАЯ СУПЕРВИЗИЯ - Коллектив сотрудников совместно обсуждают и оценивают работу друг друга. Участники поднимают вопросы для обсуждения, группа обсуждает каждый случай и то, как он решался. Происходит обмен опытом и знаниями.
5. НЕФОРМАЛЬНАЯ СУПЕРВИЗИЯ - это незапланированная консультация с супервизором, лицом к лицу или по телефону.
6. КРИЗИСНАЯ СУПЕРВИЗИЯ - незапланированное обсуждение случая, который, по ощущениям работника, привел к кризисному состоянию специалиста. Происходит сразу после работы с клиентом.

ЗАПОМНИТЕ!

о Никогда не бойтесь попросить о помощи.

о Не волнуйтесь по поводу "глупых" вопросов.

о Никто из специалистов не должен быть в изоляции.

Одним из методов психологического выхода из трудных ситуаций является искусство рационализации. Пройдя интервью или сессию, люди пробуют повторно избавиться от проблем в более интеллектуальном и менее личностном свете, что позволяет им иметь дело с абстрактными качествами других и не поддаваться эмоциям. Примером может быть психологическое отстранение от оскорбляющего клиента и создание умственного построения, состоящего в том, что человек подвержен бреду и галлюцинациям, и его слова, в действительности, не направлены непосредственно на профессионала.

Другой метод, который используют профессионалы, состоит в психологическом отстранении через создание физической дистанции — они могут стоять или сидеть немного дальше от клиентов, чем обычно; они реже смотрят в глаза пациентам или клиентам; они придерживают дверь за ручку (неявно сигнализируя о быстротечности беседы). Они, также, с большей вероятностью будут говорить с клиентами на поверхностные, общие темы.

**Что нужно делать и чего не нужно делать при профессиональном выгорании**

1. НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
2. НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
3. НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
4. НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для сгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.
5. Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
6. Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно говорите о них семье, друзьям и на работе.
7. Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

**Если вы понимаете, что профессиональная деформация уже происходит и достигла стадии выгорания**

**ПОМНИТЕ:** необходима специальная работа по **отреагированию травматического опыта и возрождению чувств.** И не пытайтесь провести эту работу сами с собой, — такую сложную (и болезненную) работу можно выполнить только вместе с профессиональным психологом-консультантом.

Настоящее мужество состоит в том, чтобы признать: мне необходима профессиональная помощь. Основа "психологического лечения" — помочь человеку "ожить" и "заново собрать себя".

Сначала идет трудная работа, цель которой — "снять панцирь бесчувствия" и дать разрешение своим чувствам выйти наружу. Это не ведет к утрате самоконтроля, но подавление этих чувств может вести к неврозам и физическим проблемам. При этом важна специальная работа с разрушительными "ядовитыми" чувствами (в частности, агрессивными). Результатом этой подготовительной работы становится **"расчистка" внутреннего пространства,** высвобождающая место для прихода нового, возрождение чувств.

Следующий этап профессиональной работы - **пересмотр своих жизненных мифов,** целей и ценностей, своих представлений и отношения к себе самому, другим людям и к своей работе. Здесь важно **принять и укрепить свое "Я",** осознать ценность своей жизни; принять ответственности за свою жизнь и здоровье и занять профессиональную позицию в работе.

И только после этого шаг за шагом изменяются отношения к окружающим людям и способы взаимодействия с ними. Происходит **освоение по-новому своей профессиональной роли и других своих жизненных ролей** и моделей поведения. Человек обретает уверенность в своих силах. А значит, - он вышел из-под действия синдрома эмоционального сгорания и готов успешно жить и работать.

**МИФЫ ТЕХ, КТО УЖЕ СГОРЕЛ**

**Миф первый: "Жить надо для людей".**

Основная идея этого мифа — "человек должен жертвовать собой ради других". У таких людей отказ от собственных интересов сочетается с отрицанием самой возможности быть слабым, просить о помощи. Они запрещают себе обычные чувства: у них не может быть просто любви и просто работы — лишь великая страсть и великие достижения. От такого напряжения немудрено перегореть.

Носители этого мифа в глубине души считают себя лучше всех и никому не доверяют. Их душа стонет от нехватки нежности, заботы, любви, но признаться в этом — выше их сил.

Советы для "светочей":

1. Помните: вы не монумент, а живой человек, а значит, имеете право позаботиться о себе. Начните с того, что разделите время для работы и для личной жизни и больше никогда не путайте их.
2. На работе четко распределите, за что отвечаете вы, а за что — коллеги. Гордитесь тем, как здорово вы выполняете свой круг обязанностей, пусть и небольшой.
3. Больше всего вы нуждаетесь в поддержке близких. Впустите в свою жизнь несколько "доверенных людей", которые не связаны с вами рабочими отношениями. Скажите себе: с этими людьми я буду делиться чувствами, шутить, а если нужно, попрошу их помощи.

**Миф второй: "Если не я, то кто же?"**

Такой человек чувствует себя в своей тарелке, лишь когда кого-то спасает. Одни делают это профессионально, выбирая специальность педагога, медсестры, социального работника. Другие спасают "на общественных началах": у них обязательно есть куча знакомых-неудачников — друг с проблемами, несчастная подруга, муж-алкоголик... Подобные люди способны довести окружающих до белого каления своей заботой и советами по любому поводу. Но если заглянуть поглубже, окажется, что "спасение утопающих" для них — единственно доступный способ почувствовать себя нужным и обрести некоторую власть над другими.

Советы для "спасателей":

1. Уясните раз и навсегда: если вы живете только жизнью других, то рискуете никогда не прожить свою собственную.
2. Если вы "профессиональный спасатель", возьмите за правило давать советы и опекать людей только на работе.
3. Лучший способ позаботиться о человеке — помочь ему понять, что он может решать проблемы самостоятельно. Попробуйте действовать именно так, а не взваливайте на себя груз чужих забот.
4. Каждый раз, когда вам хочется кого-нибудь спасти, задавай те себе два вопроса: "Так ли уж ему это нужно?" и "Может, он справится сам?".

**Миф третий: "Я должен быть для всех хорошим".**

Про таких людей говорят: "Хочет быть червонцем". Они мягки и податливы, подстраиваются к каждому вплоть до полного растворения в других. Для них трудно, почти невозможно отказать кому-нибудь в просьбе, сказать "нет": ведь люди могут обидеться! Окружающие этим с упоением пользуются, и постепенно под улыбкой "червонца" разгораются обида и гнев, выжигающие человека изнутри.

Воплощение этого мифа — герой фильма "Осенний марафон". Он боится обидеть старую знакомую и редактирует ее бездарный текст, когда "горит" собственный перевод; боится обидеть и жену, и любовницу... Итог — все горит синим пламенем.

Советы для "червонцев":

1. Есть замечательный афоризм: "Успокойся: ты не можешь быть лицом ко всем, кому-то достаются и другие стороны!" Крупными буквами напишите его на листе и повесьте на той стене, куда чаще всего обращается ваш взгляд.
2. Хорошо изучите не только свои обязанности, но и права. Помните: у вас есть право быть собой и действовать в своих интересах, право говорить и быть услышанным и еще множество других прав.
3. Научитесь говорить "нет!", не испытывая при этом ни раздражения, ни вины. Если сделать это самостоятельно не получается, обратитесь к психологу.
4. Не бойтесь, что на вас обидятся: обижается тот, кому выгод но, - таким образом, человек манипулирует вами.

**Миф четвертый: "Работа превыше всего!"**

Приверженцы этого мифа строят жизнь по известной песне: "Все выше, и выше, и выше...". Завершив одно дело, не дают себе возможности остановиться, оглянуться, порадоваться, а без передышки отыскивают и штурмуют еще более высокую гору. Дело осложняется тем, что трудоголики очень серьезно относятся к работе и убеждены, что лучше никто ее не сделает. Особая примета: подолгу задерживаются в офисе и боятся уйти в отпуск, если же уходят, то не знают, чем заняться.

Советы для трудоголиков:

1. Помните: "Бессердечье к себе — это тоже увечье". Вы имеете право на свободное время!
2. Уходя с работы, не только гасите свет, но и оставляйте в офисе все деловые бумаги и мысли.
3. Придя домой, сразу примите душ и переоденьтесь. Так вы психологически разграничите две разные сферы жизни: работу и отдых.
4. Найдите себе увлечение и жестко забейте время на него в органайзер. Например: "Суббота, 19.00 - театр (или фитнес - клуб, или пешая прогулка)". Строго контролируйте выполнение.
5. Если вы женщина (а женщина ли?), перед выходом из офиса пользуйтесь другими, более легкомысленными, чем обычно, духами: они придадут соответствующий внутренний настрой.

**КАК ИЗБЕЖАТЬ ВСТРЕЧИ С СИНДРОМОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

1. Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
2. Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.
3. Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.
4. Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
5. Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.
6. Находите время для себя. Вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.
7. Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.
8. Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?

**ЛИТЕРАТУРА, РЕКОМЕНДОВАННАЯ ДЛЯ ЧТЕНИЯ**

1. Аминов, А.Н. Российская энциклопедия социальной работы: Синдром эмоционального сгорания: в 2-х т./А.Н.Аминов. – Т.2.-М., 1997.
2. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика/Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченко. – СПб.: Изд-во "Питер", 2005.
3. Качюнас, Р. Психологическое консультирование и групповая психотерапия /Р. Качюнас. – 3-е изд.; стереотип. – М.: Академический проект; Трикса, 2004.
4. Емельянова, Е.В. Психологическое консультирование в кризисных ситуациях / Е.В. Емельянова. – Саратов, 2004. – 190с.
5. Малкина – Пых, И.Г. Психология экстремальных ситуаций: Справочник практического психолога / И.Г. Малкина –Пых. – М.: Изд-во "Эксмо", 2005.
6. Осухова, Н.Г. Сгоревшие на работе /Н.Г. Осухова. // Школьный психолог. – 2003.-№9.
7. Пайнс, Э Практикум по социальной психологии / Э.Пайнс, К. Маслач. – СПб.: Изд-во "Питер", 2000.
8. Ромек, В.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В.А. Конторович, Е.И. Крукович – СПб.: Изд-во "Речь", 2004.
9. Скотт, Дж. "Сила ума" / Дж. Скотт.
10. Самоукина, Н.В. Карьера без стресса Н.В. Самоукина. – СПб.: - Изд-во "Питер", 2003.
11. Greenberger,R.S:Job hazard-how "burnout" affects corporate managers and their performances.The Wall Street Journal,April 23,1981.

12. Pines, A., and Maslach, C.: Characteristics of staff burnout in mental healf settings, Hosp.Community Psychiat. 29: 233,1978.

13. Maslach, C.:Job burnout -, how people cope, Public Wealf, Spring, p. 56, 1978.