

**СБОРНИК УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИНГА
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И ПРЕОДОЛЕНИЮ
СИНДРОМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ВЫГОРАНИЯ**

ПРАКТИКУМ



Департамент социального развития
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры



Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Методический центр развития социального обслуживания»

СБОРНИК УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИНГА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И ПРЕОДОЛЕНИЮ СИНДРОМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Практикум

Сургут
Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Методический центр развития социального обслуживания»

2016

УДК 364.048.2
ББК 65.272+88.4
С 23

Под общей редакцией:

А. В. Бодак, к. п. н., доцента, директора бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Методический центр развития социального обслуживания»;

И. А. Медведевой, к. п. н., заместителя директора бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Методический центр развития социального обслуживания».

Составители:

Н. А. Разнадежина, начальник отдела социально-психологического сопровождения бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Методический центр развития социального обслуживания», член общественной организации «Санкт-Петербургское психологическое сообщество»;

А. И. Шишкина, психолог отдела социально-психологического сопровождения бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Методический центр развития социального обслуживания».

*Издается по решению редакционно-издательского совета
бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Методический центр развития социального обслуживания», г. Сургут*

С 23 **Сборник упражнений для проведения тренинга по профилактике и преодолению синдрома профессионального выгорания** : практикум / сост. : Н. А. Разнадежина, А. И. Шишкина. – Сургут : Изд-во бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Методический центр развития социального обслуживания», 2016. – 40 с.

В сборнике представлены упражнения для проведения социально-психологических тренингов, направленные на профилактику и преодоление синдрома профессионального выгорания.

Издание предназначено для руководителей и специалистов учреждений системы социальной защиты населения.

УДК 364.048.2
ББК 65.272+88.4



© Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Методический центр развития социального обслуживания», 2016

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	5
ВВЕДЕНИЕ.....	7
ГЛАВА I. УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ЗНАКОМСТВО, СОЗДАНИЕ АТМОСФЕРЫ ДОВЕРИЯ, ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТИ И ПРИНЯТИЯ УЧАСТНИКАМИ ДРУГ ДРУГА.....	9
1.1. Упражнения, направленные на формирование навыков знакомства.....	9
1.2. Упражнения, направленные на сплочение группы, формирование доверия.....	11
ГЛАВА II. УПРАЖНЕНИЯ, ПРИЕМЫ И ТЕХНИКИ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ОСОЗНАНИЕ И ПРИНЯТИЕ СВОИХ ЧУВСТВ, ОСВОЕНИЕ НАВЫКОВ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ.....	15
2.1. Упражнения, направленные на осознание и принятие своих чувств.....	15
2.2. Освоение способов саморегуляции эмоционального состояния.....	16
2.3. Дыхательная гимнастика.....	17
2.3.1. Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом.....	17
2.3.2. Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом.....	18
2.4. Релаксационные упражнения (техника напряжения и расслабления).....	19
2.5. Телесно-ориентированная терапия (упражнения, направленные на снятие излишнего напряжения).....	21
2.6. Медитация.....	23
2.7. Приемы саморегуляции.....	25
2.8. Приемы самоподдержки.....	26
2.9. Техника «Отрезать, отбросить».....	26
2.10. Техника «Признание своих достоинств».....	27
2.11. Управление дыханием.....	27
2.12. Управление тонусом мышц, движением.....	28
2.13. Способы, связанные с воздействием слова.....	29

2.14. Использование образов (визуализация).....	29
ГЛАВА III. УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ФОРМИ- РОВАНИЕ НАВЫКОВ ПОЗИТИВНОГО САМОВОСПРИЯТИЯ И РЕФЛЕКСИИ.....	31
3.1. Упражнения, направленные на снятие излишнего эмоцио- нального напряжения.....	31
3.2. Упражнения, направленные на развитие рефлексии.....	32
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	38

ПРЕДИСЛОВИЕ

Профессиональная деятельность социального работника, независимо от разновидности выполняемой работы, относится к группе профессий с повышенной моральной ответственностью за здоровье и жизнь отдельных людей, групп населения и общества в целом. Постоянные стрессовые ситуации, в которые попадает социальный работник в процессе сложного социального взаимодействия, постоянное проникновение в суть социальных проблем, личная незащищенность и другие морально-психологические факторы, оказывают негативное воздействие на психическое и физическое здоровье социального работника.

В связи с этим необходимо уделять особое внимание профилактике и обеспечению психогигиены социального работника и способствовать созданию системы психологической помощи самим социальным работникам. Исследованиями многих отечественных и зарубежных авторов доказано, что при систематических занятиях по обучению приемам и методам психогигиены и психопрофилактики социальные работники приобретут знания, умения и приемы самопомощи в период проявления признаков стрессового состояния.

Практикум подготовлен с целью оказания помощи сотрудникам учреждений, подведомственных Департаменту социального развития Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, в организации и проведении работы по профилактике и преодолению синдрома профессионального выгорания.

Издание содержит полезные практические задания, игры и упражнения. Они развивают культуру общения, эмпатийные качества социального работника, экспрессивные умения, а также обучают способам профилактики и преодоления эмоциональной напряженности.

Практикум состоит из трех глав.

Глава первая (вводная) содержит упражнения, направленные на знакомство, создание атмосферы доверия, доброжелательности и принятия участниками тренинга друг друга.

Глава вторая (основная) состоит из упражнений, направленных на осознание и принятие своих чувств, освоение навыков эмоциональной саморегуляции, в ней даны приемы саморегуляции и самоподдержки.

В главе третьей (заключительной) приведены упражнения, направленные на формирование навыков позитивного самовосприятия и обучения рефлексивным методам и приемам.

В издании представлены практические упражнения, направленные на формирование навыков саморегуляции, управления собственным психоэмоциональным состоянием, а также навыков позитивного самовосприятия специалистов. Данные упражнения могут выполняться как в группе, так и самостоятельно. Все развиваемые в предложенных упражнениях навыки необходимы в профессиональной деятельности специалистам и руководителям учреждений социального обслуживания.

Издание предназначено для руководителей и специалистов учреждений системы социальной защиты населения.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время социально-психологический тренинг как метод активного социально-психологического обучения представляет собой один из наиболее востребованных и динамично-развивающихся видов социально-психологической работы.

Согласно психологическому словарю, социально-психологический тренинг (от англ. train – тренировать, тренироваться) – прикладной раздел социальной психологии, представляющий собой совокупность групповых методов формирования умений и навыков самопознания, общения и взаимодействия людей в группе [3].

Тренинг – это особая форма обучения, отличающаяся от традиционной тем, что при обучении задействован весь личный опыт участника, который в процессе выполнения упражнений помогает ему приобретать новые знания и, в то же время, корректируется отрицательной реакцией группы. Человек получает возможность осознать те сильные стороны, которые помогли ему добиться успеха, и те, что послужили причиной неудач. Здесь с легкостью можно получить ответы на вопросы, которые индивидуально решаются годами. Все знания получаются в тесной взаимосвязи с практикой, без особых усилий и готовы к немедленному применению.

Социально-психологический тренинг – совокупность методов развития коммуникативных качеств и рефлексивных способностей, умения анализировать поведение членов группы и свое, анализировать социальные ситуации и себя в них, умения адекватно воспринимать себя и окружающих. С помощью социально-психологического тренинга корректируется личностное взаимодействие и общение. Основы теории и практики социально-психологического тренинга были разработаны американским психологом К. Роджерсом и базировались на идеалах гуманистической психологии. В числе методов социально-психологического тренинга – ролевые игры и групповые дискуссии. Социально-психологический тренинг может использоваться для предупреждения и преодоления конфликтов, создания благоприятного психологического климата в группах, обучения руководителей и специалистов, работающих с людьми [6].

Синдром профессионального выгорания – самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, социальных работников, психологов, врачей, – всех, чья деятельность невозможна без общения.

Неслучайно первая исследовательница этого явления американский психолог Кристина Маслач назвала свою книгу «Эмоциональное сгорание – плата за сочувствие».

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека [5].

Развитие эмоциональной устойчивости является одной из наиболее важных сторон профессиональной подготовки социального работника. Оно помогает сохранять работоспособность, эффективно взаимодействовать с получателями социальных услуг и коллегами, получать удовлетворение от работы, поддерживать хорошую физическую и психологическую форму и избегать раннего профессионального «перегорания».

Социальным работникам, по роду своей деятельности, вовлеченным в длительное напряженное общение с другими людьми, свойственен так называемый синдром «эмоционального выгорания» или феномен «эмоционального выгорания», который проявляется как состояние физического и психического истощения, вызванное интенсивными межличностными взаимодействиями при работе с людьми, сопровождающимися эмоциональной насыщенностью и когнитивной сложностью. Это связано также с тем, что в своей деятельности социальный работник, помимо профессиональных знаний, умений и навыков, в значительной мере использует свою личность. Негативные психические переживания и состояния могут затрагивать разные грани трудового процесса – профессиональную деятельность, личность профессионала, профессиональное общение и в целом отрицательно сказываться на психофизическом состоянии социального работника.

В целом, методы предотвращения профессионального выгорания социального работника неисчерпаемы, их очень хорошо сочетать с психогимнастикой, данстерapiей, телесно-ориентированной терапией. Необходимо применять методы не только индивидуальной работы специалиста над собой, но и прорабатывать некоторые проблемы в группе или целом трудовом коллективе, используя, например, арт-терапию, тренинги т. д.

ГЛАВА I. УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ЗНАКОМСТВО, СОЗДАНИЕ АТМОСФЕРЫ ДОВЕРИЯ, ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТИ И ПРИНЯТИЯ УЧАСТНИКАМИ ДРУГ ДРУГА

1.1. Упражнения, направленные на формирование навыков знакомства

Цели упражнений: знакомство участников тренинга, включение в работу, снятие накопившегося напряжения.

Время выполнения одного упражнения: 15–20 минут.

Материалы: мяч, мягкая игрушка.

Размер группы: 5–20 человек.

Упражнение «Эхо»

Каждый по кругу называет свое имя, сопровождая его жестом или движением всего тела, а группа как эхо повторяет это все за ним.

Упражнение «Наши ожидания»

Перед началом упражнения все участники тренинга рассаживаются по кругу. Ведущий задает вопросы, на которые участники отвечают, записывая свои ответы на листе бумаги, разделенного на две колонки.

Вопросы: Каждый из нас чего-то ожидает от нового дела. Какие результаты Вы ждете от этого тренинга? (каждый участник записывает свои ожидания в правой колонке на листе бумаги). Что вы готовы вложить в тренинг? (каждый участник описывает в правой части листа свой вклад в тренинг).

Далее участники по кругу зачитывают описания ожидания от тренинга и вклада.

Ведущий: – То, что мы с вами описали, безусловно, может изменяться на протяжении всего тренинга. Возможно, вы получите то, чего не ожидали. Многие также будут зависеть от вашей активности. В конце тренинга у нас будет возможность проанализировать свои ожидания.

Упражнение «Карусель общения»

Перед началом упражнения все участники тренинга рассаживаются по кругу и продолжают фразу, заданную ведущим: «Я люблю...»; «Меня радует...»; «Мне грустно, когда...»; «Я сержусь, когда...»; «Я горжусь собой, когда...».

Упражнение «Девизы»

Можно предложить группе еще один вариант знакомства: называя свое имя, участники должны сопроводить его формулировкой своего жизненного девиза.

В более сложной версии упражнения участники не получают никаких «рамок» для формулирования девиза. Возможно, кто-то из них уже имеет готовый девиз, с которым до тренинга шел по жизни. Однако, скорее всего, большая часть группы в первый момент после получения задания будет находиться в изрядном замешательстве, поскольку сочинение девиза на ходу – дело не из простых. Важно дать группе достаточно времени на раздумье и не начинать опрос по кругу сразу же.

После того, как эта работа будет завершена (или спустя некоторое время, в зависимости от тренингового контекста), тренер может предложить группе для ознакомления или обсуждения подборку девизов и высказываний известных людей, а также пословиц и поговорок, связанных с темой тренинга (такая информация будет уместна, например, в тренинге управления временем и тренинге лидерских навыков).

Возможен и упрощенный вариант задания, когда участникам группы предлагается продолжить фразы: «Я живу для...» и/или «Я работаю для...».

Упражнение «И снова здравствуйте»

Данное упражнение содержит двигательный компонент, а это значит, что, благодаря ему можно снять напряжение, неизбежно возникающее у участников в самом начале работы. Кроме того, оно позволяет участникам вступить в физический контакт друг с другом. Физический контакт всегда сопровождается эмоциями, что, как известно, облегчает запоминание любого материала, в том числе и имен. В то же время рукопожатие – социально нейтральная форма телесного контакта, которая обычно не вызывает у участников группы смущения или настороженности.

Группе предлагается встать со своих мест и начать ходить по комнате. Задача участников – поздороваться за руку с каждым из коллег. Во время рукопожатия нужно смотреть друг другу в глаза и представляться по имени: «Я – Алла», «Я – Владимир». Кроме имени ничего называть не надо. Участникам нужно попытаться запомнить имя и облик каждого из своих коллег по группе. Когда каждый поздоровается за руку с каждым, первый круг игры заканчивается.

Во втором круге игры участники снова обмениваются рукопожатиями, но в этот раз они уже не сами представляются друг другу, а обращаются по имени к партнеру. Формы обращения могут немного различаться: «Здравствуй, Алла!» или «Доброе утро, Владимир!». Если участнику не удастся вспомнить имя того, с кем он обменивается рукопожатием, ему нужно переспросить. Второй круг заканчивается тогда, когда завершится вторичный обмен рукопожатиями.

1.2. Упражнения, направленные на сплочение группы, формирование доверия

Упражнение «Высокопарных слов не будем опасаться»

В начале тренинговой работы некоторая напряженность и закрытость участников – обычное явление. Если это упражнение проводить в полусуточной форме, то оно помогает участникам почувствовать себя более свободно и раскрепощеннее. Важно и то, что в итоге все получают образную обратную связь, информацию о том, какое первое впечатление они производят на окружающих.

Для выполнения упражнения каждому участнику прикрепляется на спину лист бумаги, на котором другие участники будут делать разные надписи. По команде ведущего все должны начать свободно ходить по комнате и внимательно смотреть на своих коллег; как только у кого-то появляется фраза, ассоциирующаяся с одним из участников, он подходит к нему и записывает фразу на его листе бумаги. Фразы могут быть высокопарными, но ни в коем случае не должны быть обидными или двусмысленными.

На выполнение упражнения участникам дается 10–15 минут. За одну минуту до его завершения тренер просит участников поторопиться и написать фразы тем, кому они хотели это сделать, но не успели. Затем все снимают свои листочки и знакомятся с написанным. Обязательно нужно провести обсуждение: кто узнал себя в этих фразах, кому они кажутся совсем неподходящими, легко ли было придумывать ассоциации и т. д.

Второй раз это упражнение можно провести в последний день тренинга, а затем сравнить, какое впечатление производили участники в начале работы, какое – в конце.

Упражнение «Порядковый счет»

Это упражнение помогает установить зрительный контакт со всеми участниками. Все сидят в кругу, один человек говорит: «Один» – и смотрит на любого участника игры, тот на кого он посмотрел, говорит: «Два» – и смотрит на следующего участника и т. д.

Упражнение «А ну-ка все вместе»

Вариант 1

В этом упражнении участникам потребуется быть внимательными и наблюдательными. Один человек выходит за дверь. В это время все остальные участники выбирают, кто будет инициатором движений, которые группа синхронно начнет выполнять, когда первый игрок вернется в комнату. Задача водящего участника – внимательно понаблюдая за движениями группы, догадаться, кто является «первой скрипкой», чьи движения копируют все остальные участники. Справиться с этой задачей будет достаточно сложно, если игроки будут стараться не смотреть в открытую на инициатора движений, а он сам будет менять движения часто, но незаметно. Эта разминка может быть с успехом использована в тренинге лидерских навыков или в тренинге командного взаимодействия.

Вариант 2

В данном упражнении развивается слуховое восприятие и внимание, а также оно помогает настроиться на работу, включиться в ситуацию «здесь и сейчас». Один участник выходит за дверь. Остальные выбирают несколько строк из всем известного стихотворения или песни и распределяют между собой слова. Каждому участнику должно достаться по одному слову. Для упрощения игры слова можно распределять по кругу – каждый по порядку произносит одно слово из песни (стихотворения); если кому-то не хватило слов, строка повторяется еще раз. После этого водящий участник заходит в комнату. По команде тренера все хором произносят доставшиеся им слова, а участник-вода должен догадаться, что за песню или стихотворение они загадали. Если ему не удастся это сделать с первого раза, тренер предлагает всем повторить слова еще раз и снова дает команду.

Упражнение «Единый ритм»

Участники группы один за другим, а потом все вместе в едином темпе исполняют определенный ритм, заданный ведущим.

Упражнение «Путанка»

Ведущий ставит рядом 2–3 стула и предлагает участникам всем сесть на них по его команде. Когда все стулья заняты, остальные участники могут садиться на колени сидящих. Далее ведущий предлагает поднять вверх левую руку и взяться за руки, потом поднять вверх правую руку и протянуть ее кому-нибудь. Когда все участники взяли за руки, необходимо, осторожно не расцепляя рук, но и не выворачивая их, встать со стульев, отойти немного в сторону и постараться распутаться. В результате может получиться один или два круга, либо цепочка из участников.

Упражнение «Охотничий азарт»

Это упражнение активизирует участников, придает сил и энергии. Участники разбиваются на пары. Один участник пары должен поймать своего партнера, тому, кого поймали, необходимо повернуться вокруг своей оси на 360 градусов, прежде чем начать охоту на другого партнера, который заблаговременно отбежал подальше.

В данном упражнении нельзя бегать, можно только быстро ходить; в своем порыве сбивать других участников; забывать обернуться вокруг своей оси на 360 градусов.

Ведущий может остановить игру через 3 минуты.

Упражнение «Подчеркивание общности»

Упражнение проводится в кругу с мячом. Участник, бросающий мяч другому, должен назвать психологическое качество, которое объединяет его с тем человеком, кому он бросает мяч. При этом он начинает свою фразу словами: «Я думаю, нас с тобой объединяет...», и называет это качество, например: «Мы с тобой одинаково общительны»; «Мне кажется, мы оба бываем несколько прямолинейны». Тот, кто получает мяч, отвечает: «Я согласен», если он действительно согласен, или «Я подумаю», если не согласен. Далее, тот к кому попал мяч, продолжает упражнение, передавая мяч кому-нибудь другому, и так до тех пор, пока каждый не получит мяч.

Упражнение «Подчеркивание значимости»

Упражнение выполняется в кругу с мячом. Участникам предлагается подумать и отыскать у своих коллег качества, вызывающие восхищение, уважение, симпатию. Обращение к своему коллеге начинается со слов: «Та-

ня, мне в тебе нравится...» – и называется то личностное качество, которое было найдено. Таня, в свою очередь, должна назвать то чувство, которое возникло у нее в ответ на эти слова. Затем упражнение продолжает кто-либо другой из участников. И так до тех пор, пока каждый не выскажется.

Упражнение «Шанхайцы»

Участники встают в шеренгу и берут друг друга за руки, затем первый начинает закручиваться вокруг своей оси и тянет за собой остальных, пока не получится «спираль». В этом положении участники должны пройти некоторое расстояние. Можно предложить группе в конце своего движения осторожно присесть на корточки.

ГЛАВА II. УПРАЖНЕНИЯ, ПРИЕМЫ И ТЕХНИКИ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ОСОЗНАНИЕ И ПРИНЯТИЕ СВОИХ ЧУВСТВ, ОСВОЕНИЕ НАВЫКОВ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

2.1. Упражнения, направленные на осознание и принятие своих чувств

Цели упражнений: освоение эффективных способов снятия внутреннего напряжения, работа с негативными чувствами, гармонизация психофизических функций.

Время выполнения одного упражнения: 15–20 минут.

Материалы: не требуются.

Размер группы: 5–20 человек.

Упражнение «Чувство»

Участники записывают на карточках (листах бумаги) какое-либо чувство. Карточки собираются и перетасовываются. Затем каждый участник выбирает любую карточку. Ему необходимо изобразить то чувство, которое написано на ней. Показ может быть мимическим или пантомимическим. Остальные высказываются о восприятии этого показа.

Ведущий молчит, не раскрывая секрета сразу после первых высказанных догадок, пока не выскажутся все участники. Каждый изображает несколько чувств.

Вопросы для обсуждения: Воспринимали ли вас адекватно? Почему возникали затруднения в определении чувства? Расскажите о своих впечатлениях.

Упражнение «Список эмоций»

Группе предлагается назвать как можно больше слов, обозначающих эмоции. Затем кто-то выходит и изображает эмоцию мимикой и жестами. Все отгадывают. Первый отгадавший показывает свою эмоцию.

Усложнение: упражнение проводится в кругу. Один человек называет эмоцию – все ее показывают.

Вопросы для обсуждения: Какую эмоцию было труднее всего показать? У всех ли было одинаковое выражение лица при изображении эмоции? По-

чему? Могут ли люди испытывать одни и те же эмоции и иметь совершенно разное выражение лица? Когда? (привести пример).

Упражнение «Передача чувств»

Участники встают в затылок друг за другом. Последний поворачивает предпоследнего и передает ему мимикой какое-либо чувство (радость, гнев, печаль, удивление и т. п.). Второй человек должен передать мимикой следующему это же чувство и так, пока не дойдут до первого стоящего человека. У первого спрашивают, какое чувство он получил мимикой, и сравнивают с тем, какое чувство было послано мимикой вначале.

Упражнение «Ассоциации»

Какие ассоциации вызывает у Вас слово «работа» и др.

2.2. Освоение способов саморегуляции эмоционального состояния

Цель – выяснение способов управления своими эмоциями.

Участники делятся на группы и отвечают на вопрос: «Как вы боретесь с негативными эмоциями?». В процессе обсуждения составляется список способов борьбы с негативными эмоциями. Полученный список корректируется и дополняется тренером группы.

Упражнение «Зубной кабинет»

Рекомендуется для тех, кто на работе и в жизни испытывает повышенную тревожность и беспокойство.

Подумайте о том, что вы записались к зубному врачу. В тот день, когда назначен ваш визит, вы собираетесь и идете в стоматологическую клинику. Входите в парадные двери, поднимаетесь на нужный этаж и открываете дверь в зубной кабинет. Смотрите на часы, они показывают назначенное вам время. Вы проходите и садитесь в кресло. Справа от вас – стеклянная тележка с медицинскими инструментами, вы смотрите на них и чувствуете, как будто эти холодные металлические предметы неприятно касаются ваших десен и зубов. Слева – бормашина, неприятный звук которой, как вам кажется, вы уже слышите. Сзади от вас открывается дверь, и кто-то входит. Вы не успеваете обернуться, как медсестра говорит: «Сегодня врач не придет. Он

немного простужен. Давайте, я перепишу ваш талон на другое время». Вы с облегчением вздыхаете и выходите из кабинета.

Психолог К. Шрайнер, автор этого упражнения, писал, что в жизни многие из нас ведут себя так, будто они – в зубопротезном кабинете. Мы нервничаем, волнуемся, напряжены, тревожимся, что впереди что-то плохое и неприятное. Еще ничего не произошло, а мы заранее уже переживаем и боимся невзгод.

А нужно всего лишь подождать и посмотреть, произойдет ли событие, которое может нас расстроить. Возможно, ничего плохого не будет, и мы только потом поймем, что зря волновались.

Упражнение «Настроение»

Возьмите цветные карандаши и чистый лист бумаги. Расслабленно, левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет – линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Попробуйте представить, что вы переносите ваше негативное настроение на бумагу, как бы материализуете его. Закончив рисунок, переверните бумагу и на другой стороне листа напишите 5–7 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, необходимо, чтобы слова возникали без специального контроля с вашей стороны. После этого еще раз посмотрите на ваш рисунок, как бы заново переживая свое состояние, перечитайте слова и с удовольствием, эмоционально разорвите листок, выбросьте в урну.

Вы заметили? Всего 5 минут, а ваше эмоционально неприятное состояние уже исчезло, оно перешло в ваш рисунок, и было уничтожено вами.

2.3. Дыхательная гимнастика

2.3.1. Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом

Упражнение «Отдых»

Исходное положение – стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1–2 минут. Затем медленно выпрямиться.

Упражнение «Передышка»

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания – один из способов расслабления. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улечиваются.

2.3.2. Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом

Упражнение «Мобилизующее дыхание»

Исходное положение – стоя или сидя (спина прямая). Выдохнуть воздух из легких, затем сделать медленный вдох, задержать дыхание на 2 секунды, выдох – такой же продолжительности как вдох. Затем постепенно увеличивайте фазу вдоха. Ниже предложена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначена продолжительность вдоха, в скобки заключена пауза (задержка дыхания), затем – фаза выдоха:

4 (2) 4, 5 (2) 4; 6 (3) 4; 7 (3) 4; 8 (4) 4;
8 (4) 4, 8 (4) 5; 8 (4) 6; 8 (4) 7; 8 (4) 8;
8 (4) 8; 8 (4) 7; 7 (3) 6; 6 (3) 5; 5 (2) 4.

Дыхание регулируется счетом преподавателя, проводящего занятия, еще лучше с помощью метронома, а дома – мысленным счетом самого занимающегося. Каждый счет приблизительно равен секунде, при ходьбе его удобно приравнивать к скорости шагов.

Упражнение «Замок»

Исходное положение – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2–3 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

Упражнение «Голосовая разрядка»

Сделать выдох, затем медленно глубокий вдох и задержать дыхание. Затем на выдохе выкрикнуть любые слова, пришедшие в голову, а если нет слов – издать резкий звук, например: «Ух!».

Упражнение «Звуковая гимнастика»

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, ведущий рассказывает о правилах применения: спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

Пропиваем следующие звуки:

А – воздействует благотворно на весь организм;

Е – воздействует на щитовидную железу;

И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О – воздействует на сердце, легкие;

У – воздействует на внутренние органы;

Я – воздействует на работу всего организма;

М – воздействует на работу всего организма;

Х – помогает очищению организма;

ХА – помогает повысить настроение.

2.4. Релаксационные упражнения (техника напряжения и расслабления)

Цели упражнений: осознание, нахождение и снятие мышечных зажимов; определение и снятие излишнего напряжения.

Упражнение «Мышечная энергия»

Инструкция для участников: согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки. Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет напряжение? В соседние пальцы. А еще? В кисть руки. А дальше идет? Идет в локоть, в плечо, в шею. И левая рука почему-то напрягается. Проверьте! Постарайтесь убрать излишнее напряжение. Держите палец напряженным, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно. А палец – напряжен, как и прежде! Снимите излишки напряжения с большого пальца. С безымянного... А указательный – напряжен по-прежнему! Снимите напряжение. Напрягите левую ногу – как если бы вы вдавливали каблуком гвоздь в пол. Проверьте, как распределена мышечная энергия в теле. Почему напряглась и правая нога? А в спине нет излишков напряжения? Встаньте. Наклонитесь. Напрягите

спину, как если бы вам положили на спину ящик с большим грузом. Проверьте напряжение в теле.

Упражнение «Напряжение – расслабление»

Участникам предлагается встать прямо и сосредоточить внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. Прodelать аналогичную процедуру поочередно с правой и левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.

Упражнение «Огонь – лед»

Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Участники выполняют упражнение, стоя в кругу. По команде ведущего «огонь» участники начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно. По команде «лед» участники застывают в позе, в которой застигла их команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

Упражнение «Зажимы по кругу»

Участники идут по кругу. По команде ведущего напрягают левую руку, левую ногу, правую руку, правую ногу, обе ноги, поясницу, все тело. Напряжение в каждом отдельном случае сначала должно быть слабым, потом постепенно нарастать до предела. В таком состоянии предельного напряжения участники двигаются несколько секунд (например, 15–20 секунд), потом по команде ведущего сбрасывают напряжение – полностью расслабляют напряженный участок тела.

После окончания этой части упражнения ведущий дает участникам задание прислушаться к ощущениям своего тела, и при этом продолжать спокойно идти по кругу, вспомнить обычное для себя напряжение (свой обычный зажим). Постепенно напрягая тело в этом месте, довести зажим до предела, сбросить его через 15–20 секунд. Напрячь до предела любой другой участок тела, обращая внимание на то, что происходит с обычным зажимом. Повторить упражнение с собственными зажимами 3–5 раз.

После окончания упражнения участникам дается рекомендация повторять его самостоятельно хотя бы 1–2 раза в день.

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.

2.5. Телесно-ориентированная терапия

(упражнения, направленные на снятие излишнего напряжения)

Цели упражнений: прочувствовать свое тело, осознать степени его напряжения, гармонизировать психофизические функции.

Упражнение «Броуновское движение»

Уникальность этого упражнения заключается в том, что в течение короткого отрезка времени действительно можно снять излишнее мышечное напряжение, обрести свободу и раскованность движений. Участники становятся в круг и начинают, вначале медленно, а затем во все убыстряющемся темпе двигаться навстречу друг другу, стараясь избежать столкновения. Дойдя до границы круга, они разворачиваются и выполняют движение по обратной траектории.

Задание имеет несколько уровней сложности: на первом этапе перемещение осуществляется с открытыми глазами лицом друг к другу. Постепенно движение убыстряется и переходит в бег; в работу вовлекаются руки, которые помогают участникам лавировать. На втором этапе упражнения они движутся спиной друг к другу, изредка поворачивая голову для ориентации в пространстве. На третьем – движение по траектории совершается в процессе вращения. На четвертом – все предыдущие задания выполняются с закрытыми глазами.

Для безопасности перемещения руки участников группы чуть выдвинуты вперед на уровне груди, и движение с закрытыми глазами осуществляется в малых группах по 3–5 человек. Выбор характера движения определяет ведущий, наблюдая за эффективностью работы группы и корректируя ошибки каждого из участников. Нарботка навыка перемещения в хаотичной, неопределенной, постоянно меняющейся обстановке производится в течение не-

скольких занятий. Внимание ведущего должно быть сконцентрировано, в первую очередь, на безопасности движения участников группы.

Упражнение «Моечная машина»

Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек становится «машиной», последний – «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. «Сушилка» должна его высушить – обнять. Прошедший «мойку» становится «сушилкой», с начала шеренги идет следующая «машина».

Упражнение «Растем»

Участники находятся в круге. Исходное положение – сидя на корточках, голову нагнуть к коленям, обхватив их руками.

Инструкция ведущего: представьте, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно распрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста.

Усложняя в будущем упражнение, ведущий может увеличить продолжительность роста до 10–20 стадий.

После выполнения этого упражнения полезно сразу же перейти к упражнению «Потянулись – сломались».

Упражнение «Потянулись – сломались»

Исходное положение – стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать.

Инструкция ведущего: «Тянемся, тянемся вверх, выше, выше... Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше. А теперь наши кисти как-бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросили его!»

2.6. Медитация

Цели медитации: снятие эмоционального напряжения, умение останавливать поток мыслей (состояние, при котором достигается высшая степень концентрации внимания или же, наоборот, полное его рассредоточение).

Медитация имеет очень широкий спектр применения: от обычного отдыха до возможности кардинальных личностных изменений. Использование медитации в комплексе современных психологических методик позволяет расширить возможности психологической помощи при решении проблем разного характера, при оздоровлении организма и духовном развитии человека.

Для практического подхода медитация важна не столько сама по себе, как средство самопознания и духовного роста, сколько как важнейший инструмент психокоррекции, предназначенный для самопрограммирования, саморегуляции психического состояния [10].

Медитативные методы можно классифицировать в соответствии с природой объекта сосредоточения:

1. Повторение в уме – это слово или фраза, повторяемые вновь и вновь, обычно про себя. Возможно также пение.
2. Повторение физического действия – сосредоточение на каком-либо физическом действии, например, на повторении дыхательных движений.
3. Сосредоточение на проблеме – попытки решения проблемы, включающей парадоксальные компоненты, например, «Как звучит хлопок одной руки?».
4. Зрительная концентрация – объект для концентрации зрительного образа, например, картина, пламя свечи, лист дерева и т. д.

Одним из медитативных методов является *использование счета*. Вдыхая, ведите обратный счет от 10 до 1. Каждый раз, когда вы вдыхаете, произнесите одно число. Когда вы произносите это число, постарайтесь представить его «внутренним взором». Когда вы дойдете до 1, считайте до 10, а затем начинайте снова.

Для перехода к бодрствованию также используется счет от 1 до 10:

- 1–2 – вы начинаете чувствовать себя бодрее;
- 3– 4– 5 – вы все более и более пробуждаетесь;
- 6–7 – теперь пошевелите ступнями и кистями;
- 8 – пошевелите руками и ногами;

9–10 – сейчас откройте глаза! Вы чувствуете себя бодрым, пробудившимся. Ваш ум ясен и тело освежилось.

Ниже приведены медитативные упражнения.

Упражнение «Концентрация на счете»

Инструкция: «Мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться, и вы будете не в состоянии сосредоточиться на счете, начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут».

Упражнение «Концентрация на нейтральном предмете»

В течение нескольких минут сконцентрировать свое внимание на каком-нибудь нейтральном предмете. Ниже приведены четыре возможности:

1. Записать 10 наименований предметов, вещей, событий, которые доставляют удовольствие.

2. Медленно сосчитать предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т. д.

3. Потренировать свою память, вспоминая 20 осуществленных вчера действий.

4. В течение двух минут запомнить те качества, которые вам больше всего в себе нравятся, и привести примеры каждого из них.

Рефлексия ощущений:

Удалось ли вам длительно сосредоточить свое внимание на каком-либо объекте?

На чем легче удерживать внимание – на предмете или звуке?

От чего это зависит?

Какие свойства внимания необходимы для концентрации?

Упражнение «Сосредоточение на эмоциях и настроении»

Инструкция ведущего: Сосредоточьтесь на внутренней речи. Остановите внутреннюю речь. Сосредоточьтесь на настроении. Оцените свое настроение. Какое оно? Хорошее, плохое, среднее, веселое, грустное, приподнятое? А теперь сосредоточьтесь на ваших эмоциях, попытайтесь представить себя в радостном, веселом эмоциональном состоянии. Вспомните радостные события вашей жизни. Выходим из состояния релаксации.

Упражнение «Маяк»

Представьте, что вы плывете ночью на небольшом корабле в море. Бушует шторм, дождь заливает палубу. Корабль поднимается и опускается на волнах, его раскачивает из стороны в сторону. Кругом кромешная тьма.

Почувствуйте качку корабля, услышьте вой ветра, ощутите на лице холод дождя и ветра. Смотрите на ночное штормовое море. Почувствуйте, как устали у вас руки и как трудно вам управлять штурвалом. Внезапно вы видите вдалеке яркий свет. Это маяк. Его неподвижный сияющий луч служит вам проводником в ночи. Вы с облегчением приветствуете эту помощь. Теперь вы знаете, куда направить корабль. Сосредоточьтесь на маяке и представьте его свет, который льется во все стороны, чтобы помочь сбившимся с пути и указать путь всем нуждающимся. Свирепствует шторм, воет ветер, хлещет дождь, ночь темна. Но маяк стоит, излучая свет и силу. Никакая буря не сокрушит его.

Через некоторое время дайте этому представлению исчезнуть, оставив после себя ощущение сверкающей силы.

2.7. Приемы саморегуляции

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя при помощи слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Эффекты саморегуляции:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Способы саморегуляции:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;

- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

2.8. 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 ситуацию, которая еще не произошла, – это прием, помогающий строить реальность. Человек воображает себя делающим (или имеющим) то, к чему он стремится, и – получает желаемое. (Выполнять возможно визуализацию 10 минут перед отходом ко сну и 10 минут утром. Всего 20 минут в день!)

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 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!

2.9. Техника «Отрезать, отбросить»

Этот прием пригоден 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 «отрежь-

те 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.

2.10. Техника «Признание своих достоинств»

Помогает *при излишней самокритичности*. Одно из противоядий – осознать, что вы также, 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! [5].

2.11. Управление 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, 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 и 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

В ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох. Чтобы успокоится:

- глубоко выдохните;
- задержите дыхание так долго, как сможете;
- сделайте несколько глубоких вдохов;
- снова задержите дыхание.

2.12. Управление тонусом мышц, движением

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

Способ 1

Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела. Сядьте удобнее, 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;
- прочувствуйте 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 2

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–прочувствовать–расслабить»;
- 3) напряжению соответствует вдох, расслаблению – выдох.

2.13. 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 1. 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.

Инструкция: сформулируйте самоприказ. Мысленно повторите его несколько раз (если возможно повторите его вслух).

Способ 2. Самоодобрение (самопоощрение)

Люди часто не получают положительной оценки со стороны. Это, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, – одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим. 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.

2.14. Использование образов (визуализация)

Визуализация – мысленное представление, проигрывание, видение образов. Она активно воздействует на всю систему чувств и представлений.

Способ 1

Чтобы использовать образы для саморегуляции необходимо специально запоминать ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслаблено, 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, музыку);
- 3) ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

При ощущении усталости, напряженности:

- 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;
- 6) откройте глаза и вернитесь к работе.

Способ 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, поместили ее (ядовито-зеленая, канареечно-желтая и т. д.) 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 себе: «Это всего лишь негативная мысль!».

Способ 3. Преувеличение

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

ГЛАВА III. УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ПОЗИТИВНОГО САМОВОСПРИЯТИЯ И РЕФЛЕКСИИ

3.1. Упражнения, направленные на снятие излишнего эмоционального напряжения

Цели упражнений: развитие позитивного самовосприятия, осознание особенностей самовосприятия и восприятия себя другими.

Время выполнения одного упражнения: 15 минут.

Материалы: не требуется.

Размер группы: 5–20 человек.

Упражнение «Кинопроба»

Необходимо перечислить пять моментов своей жизни, которыми вы гордитесь. Выбрать из своего списка одно достижение, которым вы гордитесь больше всего. Встать и произнести, обращаясь ко всем: «Я не хочу хвастаться, но...», и дополнить фразу словами о своем достижении.

Вопросы для обсуждения: Что вы чувствовали, делаясь своими достижениями? Как вам кажется, в момент вашего выступления другие испытывали то же, что и вы? Почему?

Упражнение «Достоинства»

Участники располагаются по кругу. Каждый по часовой стрелке называет свои достоинства, а затем повторяет достоинства других в том порядке, в котором те назывались.

Упражнение «Чемодан»

Один из членов группы выходит из комнаты, а остальные начинают собирать ему в дальнюю дорогу «чемодан». В этот «чемодан» набирается то, что, по мнению группы, поможет человеку в личностном и профессиональном росте, все положительные характеристики, которые группа особенно ценит в нем. Но обязательно указывается и то, что мешает человеку, его отрицательные характеристики, над чем ему необходимо активно поработать.

Выбирается «секретарь», который фиксирует все характеристики. Он берет лист бумаги и делит его вертикально пополам, на одной стороне ста-

вится знак «+», на другой «-». Для хорошего «чемодана» нужно не менее 5–7 характеристик с той и другой стороны. Затем входит член группы, и ему зачитывается и передается этот список.

Упражнение «Волшебное слово»

Одним из важных умений, которым должен обладать каждый общительный человек, является умение говорить «волшебные слова». Такие слова (слова вежливости) помогают установить теплые и приятельские отношения, открывают часто даже «наглухо закрытую дверь». Необходимо разделить участников на две команды. Каждой дается задание за 1 минуту вспомнить и записать как можно больше вежливых слов и выражений.

Это упражнение помогает обогатить словарный запас, дает возможность запомнить вежливые слова и употреблять их в ходе взаимных приветствий и контактов.

Упражнение «Комплимент»

Каждый участник тренинга по кругу завершает фразу «Мне в тебе нравится такая черта, как...» по отношению к своему соседу.

Упражнение «Подчеркивание сходства»

Это упражнение дает ощущение снятия уникальности проблемы и развитие умения чувствовать настроение другого человека.

Инструкция: каждый участник тренинга по кругу завершает фразу: «Я думаю, Олег (Миша,...) такой же жизнерадостный, как и я» и т. д.

3.2. Упражнения, направленные на развитие рефлексии

Цели упражнений: установление обратной связи, анализ опыта, полученного в группе.

Время выполнения одного упражнения: 15 минут.

Материалы: мяч, мягкая игрушка.

Размер группы: 5–20 человек.

Упражнение «Автопортрет»

Представьте себе, что вам предстоит встреча с незнакомым человеком и нужно, чтобы он узнал вас. Опишите себя. Найдите такие признаки, кото-

рые выделяют вас из толпы. Опишите свой внешний вид, походку, манеру говорить, одеваться; может быть вам присущи обращающие на себя внимание жесты.

Работа происходит в парах. В процессе выступления одного из партнеров другой может задавать уточняющие вопросы, для того чтобы «автопортрет» был более полным. На обсуждение в парах отводится 15–20 минут. По окончании задания участники садятся в круг и делятся впечатлениями.

Упражнение «Без маски»

Каждому участнику дается карточка с написанной фразой, не имеющей окончания. Без всякой предварительной подготовки он должен продолжить и завершить фразу. Высказывание должно быть искренним. Если остальные члены группы почувствуют фальшь, участнику придется брать еще одну карточку. Примерное содержание карточек: «Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...»; «Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это ...»; «Иногда люди не понимают меня, потому что я ...»; «Верю, что я ...»; «Мне бывает стыдно, когда я ...»; «Особенно меня раздражает, что я ...» и т. п.

Упражнение «Да»

Группа разбивается на пары. Один из участников говорит фразу, выражающую его состояние, настроение или ощущения. После чего второй должен задавать ему вопросы, чтобы уточнить и выяснить детали. Например: «Странно, но я заметила за собой, что, когда нахожусь в таком состоянии, то цвет моей одежды примерно одинаков». Упражнение считается выполненным, если в ответ на расспросы участник получает три утвердительных ответа «да».

Упражнение «Карусель»

В упражнении осуществляется серия встреч, причем каждый раз с новым человеком.

Задание: легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься.

Члены группы встают по принципу «карусели», т. е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный.

Примеры ситуаций: «Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече...»; «Перед вами незна-

комый человек. Познакомьтесь с ним...»; «Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте его»; «После длительной разлуки вы встречаете любимого (любимую), вы очень рады встрече...» и т. д.

Время на установление контакта и проведение беседы 3–4 минуты. Затем ведущий дает сигнал, и участники тренинга сдвигаются к следующему участнику.

Упражнение «Качества»

Каждый участник должен написать 10 положительных и 10 отрицательных своих качеств, затем проранжировать их. Следует обратить внимание на первые и последние качества в списке.

Упражнение «Комиссионный магазин»

Предлагается поиграть в комиссионный магазин. Товары, которые принимает продавец, – это человеческие качества. Например: доброта, глупость, открытость. Участники записывают на карточку черты своего характера, как положительные, так и отрицательные. Затем предлагается совершить торг, в котором каждый из участников может избавиться от какого-то ненужного качества, или его части, и приобрести что-либо необходимое. Например, кому-то не хватает для эффективной жизни красноречия, и он может предложить за него какую-то часть своего спокойствия и уравновешенности.

По окончании задания подводятся итоги и обсуждаются впечатления.

Упражнение «На какой я ступеньке?»

Участникам раздается бланк с нарисованной на ней лесенкой из 10 ступеней. Дается инструкция: «Нарисуйте себя на той ступеньке, на которой, как вы считаете, сейчас находитесь».

После того, как все нарисовали, ведущий сообщает ключ к этой методике:

- 1–4 ступенька – самооценка занижена;
- 5–7 ступенька – самооценка адекватна;
- 8–10 ступенька – самооценка завышена.

Упражнение «Я такой, какой я есть»

Участники рисуют себя так, чтобы никто не видел. После этого рисунки собираются и смешиваются. Производится обмен впечатлениями по каждому рисунку.

Упражнение «Три имени»

Каждому участнику выдается по три карточки. На карточках нужно написать три варианта своего имени (например, как вас называют родственники, сослуживцы и близкие друзья). Затем каждый член группы представляется, используя эти имена и описывая ту сторону своего характера, которая соответствует этому имени, а может быть послужила причиной возникновения этого имени.

Упражнение «Пожелание по кругу»

Все сидят в кругу, и каждый по кругу высказывает свои пожелания сначала одному, затем другому и так всем участникам тренинга.

Упражнение «Обратная связь»

Традиционный вечерний шеринг (обратная связь) может проходить в виде ответов участников на один и тот же вопрос (одни и те же вопросы) тренера. Вопрос этот формулируется разными тренерами по-разному (возможно, и смысловые акценты они расставляют по-разному), например: «Чему вы сегодня научились?»; «Что нового вы узнали за сегодняшний день?»; «Чем запомнился вам день тренинга?»; «Что вы чувствовали сегодня в ходе нашей работы?» и т. д.

Вы наверняка обратили внимание, что вопросы в приведенном выше списке касаются различных сфер человеческой активности: поведения, познания и переживания. И если вы задаете вопрос о полученных навыках, вам не стоит ждать, что группа поголовно начнет делиться своими сокровенными эмоциями. Впрочем, даже если вы спросите о чувствах, посетивших их за день, маловероятно, что на этом этапе участники будут говорить о том, что их задело, – к концу дня группа устала, она полна новых знаний и впечатлений и не рвется к детальным разговорам.

Если группа пришла к концу дня уставшей, но не пережившей какого-то сильно эмоционального конфликта, вечерний шеринг лучше проводить достаточно бегло, не вдаваясь в мелкие детали. Если эмоциональный

всплеск был должным образом отреагирован, возвращаться к нему тоже нет необходимости.

Получив от участников группы ответы на свой вопрос, тренер кратко подводит итоги дня.

Упражнение «Вечер трудного дня»

Завершение промежуточных тренинговых дней (с первого по предпоследний) может быть не менее креативным и функциональным, чем их начало. Однако если начинать день можно с разной установкой, то к концу работы основная цель остается одна: завершить гештальт дня и обеспечить участникам возможность переключиться на свои вечерние дела (эта цель остается актуальной и в том случае, если участникам выдается какое-то домашнее задание, которое они должны выполнить к началу следующего дня).

Поэтому день лучше завершать, как говорят в детском саду, «тихими играми». Конечно, вы можете поставить на самый конец дня какую-то ролевою игру или упражнение, вызывающее бурную эмоциональную реакцию, но подобное решение должно быть обоснованным целями вашего тренинга, а вы – абсолютно уверенным в том, что выбитая из равновесия, беспокойная и банально не выспавшаяся за ночь (хотя и, с некоторой небольшой вероятностью, пришедшая к каким-то невероятным инсайтам) группа – это именно то, что вам, как тренеру, необходимо.

Итак, завершающие процедуры дня нужны для того, чтобы решить несколько задач:

1. Рационально подвести итоги дня: что сделано, что получено, что пройдено и т. п.
2. Проконтролировать эмоциональное состояние участников.
3. Создать конструктивный задел на следующий день.

Грамотно завершив день, мы повышаем вероятность появления участников на следующий день тренинга, ведь если человек ушел из тренинговой аудитории раздосадованным, разобиженным, расстроенным, не ощутив, что его состояние и его проблемы хотя бы замечены, то его сопротивление дальнейшему участию в работе может оказаться слишком сильным.

Дополнительными сенсорными и ассоциативными стимулами, позволяющими завершить день, переключиться с тренинговой работы на обычную жизнь, могут быть специальный музыкальный фон или зажигание све-

чей (если тренинг достаточно лиричен по своей концепции и/или предполагает, среди прочего, сплочение реальной группы).

Если тренинг проходит в течение нескольких дней, можно выработать специальные ритуалы, которыми будут завершаться все дни; тогда в завершение последнего дня тоже должен быть включен этот ритуал, пусть в модифицированной, расширенной или усиленной форме, но обязательно узнаваемый. Ритуальным может быть лишь какой-то элемент закрытия дня, скажем, какая-то речевка, или жест, выполняемый всеми участниками, или небольшое упражнение.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреева, И. Эмоциональная компетентность в работе учителя / И. Андреева // Народное образование. – 2006. – № 2. – С. 216–222.
2. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – СПб. : Питер, 2005. – 336 с.
3. Краткий психологический словарь / сост. Л. А. Карпенко; под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – М. : Политиздат, 1985. – 431 с.
4. Малкина-Пых, И. Г. Возрастные кризисы : справочник практического психолога / И. Г. Малкина-Пых. – М. : Эксмо, 2005. – 416 с.
5. Осухова, Н. Г. Возвращение к жизни : методические материалы для ведущих тренингов и семинаров по профилактике профессионального выгорания / Н. Г. Осухова, В. В. Кожевникова. – М. : Амико-пресс, 2006. – С. 96–112.
6. Психологический словарь. – Режим доступа : <http://psi.webzone.ru/st/052300.html>. – Загл. с экрана.
7. Самоукина, Н. В. Игры в школе и дома : психотерапевтические упражнения, коррекционные программы / Н. В. Самоукина. – М. : Новая школа, 1995. – 144 с.
8. Семенова, Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога : учебное пособие / Е. М. Семенова. – М. : Институт психотерапии, 2002. – 224 с.
9. Фопель, К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения / К. Фопель. – М. : Генезис, 2003 – 336 с.
10. Шмигель, Н. Е. Медитация и психотерапия: вместе или порознь? / Н. Е. Шмигель // Журнал «РиТМ Психология для всех». – 2011. – № 12. – С. 10–12.

Учебное издание



ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ



БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ»

СБОРНИК УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИНГА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И ПРЕОДОЛЕНИЮ СИНДРОМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Практикум

Под общей редакцией:

Александры Владимировны Бодак, кандидата педагогических наук, доцента;
Ирины Алексеевны Медведевой, кандидата педагогических наук

Составители:

Нина Анатольевна Разнадежина,
Анна Игоревна Шишкина

Ответственный редактор Р. Н. Шехова

Редактор Е. А. Круткова

Технический редактор, оформление Е. А. Круткова

Корректор С. А. Глушкова

Подписано в печать 23.09.2016.

Формат 60x90x1/16. Бумага ВХИ. Гарнитура «TimesNewRoman».

Печать цифровая. Усл. печ. л. 0,5. Тираж 50. Заказ № 331.

Издательство бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

«Методический центр развития социального обслуживания»

628418, Тюменская обл., ХМАО – Югра, г. Сургут,

ул. Лермонтова, д. 3/1,

т./ф. 8(3462) 52-11-94