

Приходько В.М.

Техника профилактики эмоционального выгорания «Пламя»

Техника показывает, как индивидуально у каждого человека проявляется эмоциональное выгорание.

Эта техника подойдёт: при работе с педагогами, в работе с подростками, которые проходят сейчас подготовку к экзаменам, для людей помогающих профессий.

Техника подходит как в индивидуальной работе, так и в групповой.

Нам понадобится: листы А3, восковые мелки или масляная пастель, карандаши, фломастеры, маркеры. (краски, листы А4).

Огонь – является символом эмоционального выгорания.

Сейчас есть пару минут настроиться, подышать, подумать о своём эмоциональном состоянии.

Мы сейчас вами будем рисовать пламя. Это может быть пламя свечи или пламя костра... Каждый выбирает для себя то, что ему ближе.

На бумаге отражаем именно огонь, который может символизировать внутреннее напряжение, выгорание, истощение. Что внутри вас настолько выжигает, что вы теряете ресурс, находитесь в стрессе, чувствуете себя раздражительным, усталым.

Как выглядит это пламя внутри вас, которое выжигает всё хорошее и всё позитивное которое есть внутри вас.

Предлагаю зарисовать своё пламя внутри.

Восковые мелки и масляная пастель лучше помогут выразить всё напряжение внутри.

- **Вопросы для обсуждения:**
- Действительно ли вы завершили свой рисунок?
- Есть ли какие-то моменты, которые хотелось бы изменить, добавить, дорисовать, исправить?
- Как вам рисовалось?

Огонь – это та стихия, которая выжигает всё вокруг, то что не щадит всё на своём пути. И там, где есть или прошёл огонь уничтожается все полностью.

Сейчас мы будем делить рисунок пополам.

Правая часть где огонь разрушил всё.

Предлагается клиенту выбрать цвета, которые характеризуют цвет огня (красный, оранжевый, коричневый) и закрасить фон с правой стороны.

После закрашивания предлагается взять черный фломастер, черную ручку, карандаш и выписать конкретные слова. Что же этот огонь выжиг в их жизни. Как эмоциональное выгорание сказалось на их жизни. (бессонница, раздражительность, отсутствие сна и отдыха, ухудшились отношения с окружающими людьми, пропало желание ходить на работу, тревога, беспокойство).

Теперь мы будем использовать левую часть и это будет терапевтическая часть, излечение.

Мы понимаем и знаем, что огонь хорошо тушится водой.

Предлагаем раскрасить левую часть в оттенках символизирующую воду, спокойствие (это могут быть синий, голубой, фиолетовый, что-то с зелёным, спокойные цвета).

После предлагается взять фломастер синий, зелёный, фиолетовый и выписать конкретные действия, которые помогут ему избавиться от напряжения и стресса, от тревоги. Конкретные действия, предметы, эмоции. Всё то, что человек осознает, что ему поможет помочь справиться с эмоциональным выгоранием.

Вопросы для обсуждения:

Рассказать о своих эмоциях и своих стратегиях которые можно использовать чтобы избавиться от эмоционального выгорания, снизить уровень стресса.

Что пробовали?

Что есть на постоянной основе?

А что хотелось бы включить в свою жизнь?

И находим способы как это можно постепенно включить в свою ежедневную жизнь.

ВАЖНО!!! Чтобы понять своё эмоциональное состояние и те копинг-стратегии, которые вы можете использовать прямо сейчас и сегодня. Для того чтоб стабилизировать себя, своё эмоциональное состояние.

<https://www.youtube.com/watch?v=hPRU6kG5VS4>