

Рабочая тетрадь

по курсу «Выгорание»
Урок 4

Рабочая тетрадь

по курсу «Выгорание»



В этой рабочей тетради — упражнения, которые помогут отработать знания и навыки из уроков курса. Здесь есть домашние задания из уроков, а еще дополнительные упражнения — для тех, кто хочет двигаться быстрее. Советуем выполнять их тоже: времени займет не так уж много, а польза огромная.

Удачи!

Содержание

Как работать с тетрадью 4

Урок 4, в котором вы узнаете, как ладить с эмоциями 5

Навык 1. Осознание 6

Навык 2. Понимание эмоций 8

Навык 3. Принятие эмоций 10

Навык 4. Выражение эмоций 13

Навык 5. Регуляция эмоций 15

Навык 6. Трансформация 17

Домашнее задание 19

Дополнительные задания 21

Как работать с тетрадью

1. Выделите 40–60 минут, когда вам никто не будет мешать.
2. Откройте урок и рабочую тетрадь.
3. Читая урок, записывайте мысли и тезисы, которые кажутся вам важными. Доступ к курсу однажды закроется, а рабочая тетрадь останется у вас навсегда, так что конспектируйте все, что может пригодиться.

Чтобы вам легче было двигаться, мы уже вынесли основные разделы и тезисы из уроков в тетрадь. Добавьте к ним свои наблюдения. Встречая в уроке задание, выполняйте его в тетради.

5. Лучше всего делать задания друг за другом, но если чувствуете, что не готовы взяться за какое-то упражнение, — пропустите. Возможно, позже захочется вернуться.

Двигайтесь постепенно, не торопясь. Помните, что правильных и неправильных ответов здесь нет. Старайтесь быть честными с собой и относиться к себе по-доброму: не критиковать себя, не расстраиваться, если что-то получается не так, как вам бы хотелось.

Каждое выполненное задание — это шаг навстречу себе. Постепенно вы сможете разобраться в причинах выгорания и понять, как из него выбраться и не допустить в дальнейшем.



Урок 4,

в котором вы узнаете, как ладить с эмоциями

В этом уроке подробно поговорим о том, как победить выгорание с помощью своих эмоций. Разберем шесть навыков работы с ними, научимся осознавать, принимать и регулировать свои чувства и создавать радость и спокойствие, что бы ни происходило вокруг.



Как подружиться с эмоциями

Есть 6 навыков, которые помогут лучше понять свои эмоции, выразить или трансформировать их в зависимости от ситуации.

🧐 Осознание

Осознаём и называем словами то, что с нами происходит

😞 Понимание эмоций

Объясняем себе, почему испытываем какие-то чувства, каков их источник. Используем эмоции для понимания своих потребностей и ценностей

😊 Принятие

Не избегаем неприятный эмоциональный опыт, не считаем никакие эмоции плохими, постыдными или неправильными

😱 Выражение

Выражаем эмоции или сдерживаем их в зависимости от ситуации

😎 Регуляция

Проживаем свои чувства, сохраняя способность ясно мыслить

🧠 Трансформация

Меняем некоторые свои чувства, влияя на свое отношение к ситуации или получая новый опыт

Ответьте себе на несколько вопросов:

В каких навыках, как вам кажется, вы сильны?

.....

.....

.....

.....

Какие даются сложнее?

.....

.....

.....

.....

Какие хотелось бы улучшить?

.....

.....

.....

.....

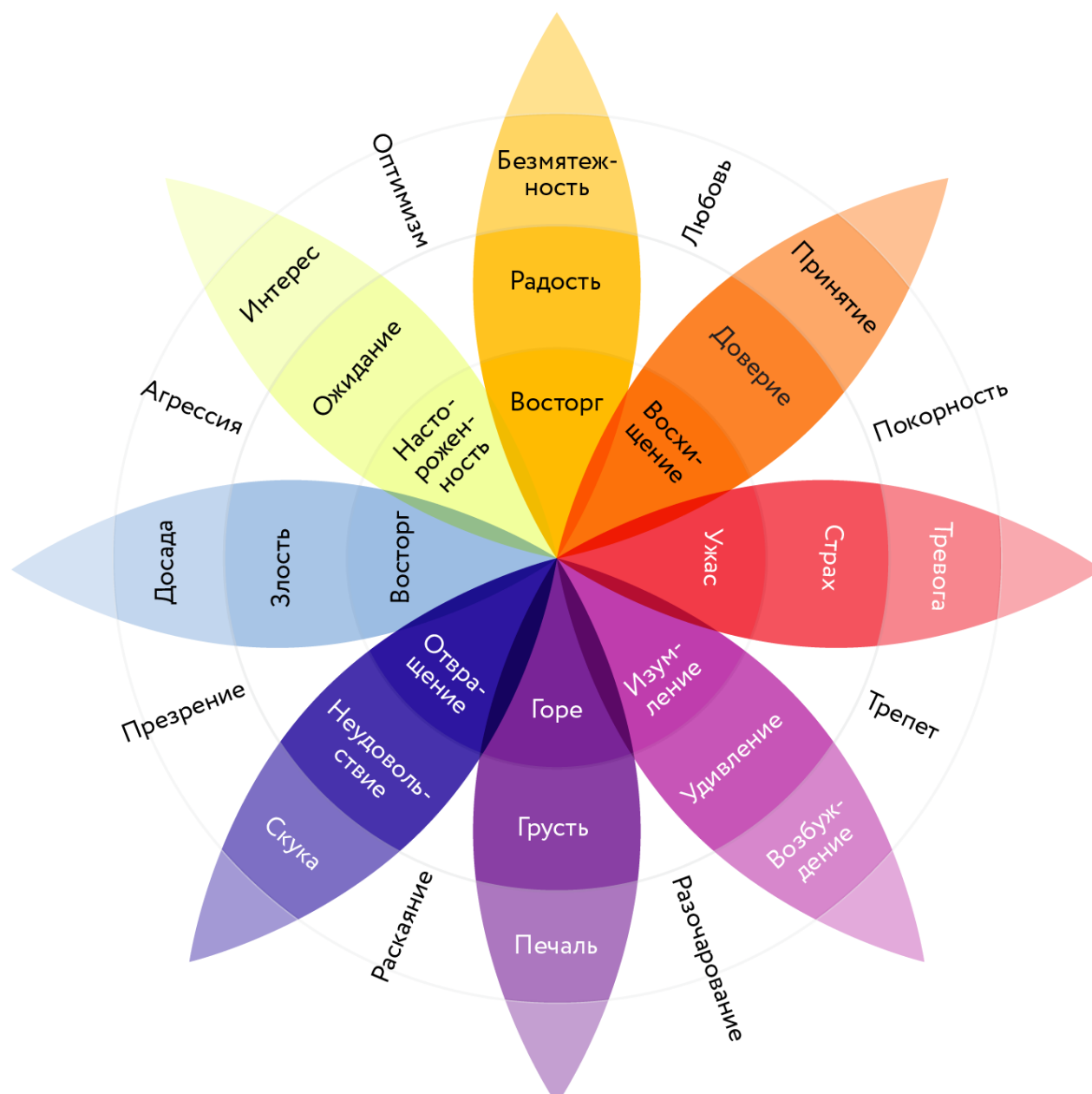


Навык 1. Осознавание

В прошлом уроке мы говорили про осознанность и внимательное отношение к тому, что происходит здесь и сейчас. Направлять внимание можно не только на мир вокруг, но и внутрь себя. В частности — на свое эмоциональное состояние.

Упражнение. Осознаем эмоции

2–3 раза в день — допустим, сразу после пробуждения, в обед и перед сном — прислушивайтесь к себе и называйте свои ощущения. Можно придумывать образы, например «унылая сарделька», «бешеная лиса» или «режим Халка». А можно использовать колесо эмоций Роберта Плутчика: оно поможет найти нужное слово.



Давайте попрактикуемся.

- Прямо сейчас опишите свое состояние. Какую эмоцию вы испытываете? Какой образ могли бы подобрать?

.....

.....

.....

.....

.....

- Каковы при этом ваши телесные ощущения?

.....

.....

.....

.....

.....



Навык 2. Понимание эмоций

Эмоции возникают не просто так. Они наша сигнальная система. Присвоение собственных эмоций и умение понять, о чем они хотят сообщить, — важный шаг к управлению ими.

Назвав эмоцию, которую испытываете, спросите:

- Что эта эмоция означает для меня?

.....

.....

.....

.....

- О чем она говорит мне?

.....

.....

.....

.....

- О каких потребностях хочет сообщить?

.....

.....

.....

.....

Если трудно понять, как эмоция связана с тем, что происходит здесь и сейчас, спросите себя:

- Где еще я чувствовал подобное?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- В каких ситуациях обычно возникает это чувство?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Упражнение. Диалог с эмоцией

Послушайте [аудиозапись](#) из урока и выполните упражнение вместе с Марией Даниной. Запишите свои эмоции и мысли.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Навык 3. Принятие эмоций

Эмоции — это то, что мы не можем контролировать на 100%. Они просто возникают, мы не можем их «отменить» или не чувствовать. Борьба с эмоциями тоже неэффективна: она отнимает много сил. Вот почему с эмоциями не нужно бороться. Их нужно принимать.

Убеждения, мешающие принятию эмоций

Принимать чувства и избегать эмоционального опыта часто мешают убеждения. Запишите свои убеждения, связанные с эмоциями. А затем попытайтесь их опровергнуть.

Мои убеждения

Эмоции — это проявление слабости

Как опровергнуть

Нет человека, который не испытывал бы негативных эмоций. Более того, способность их испытывать — признак психического здоровья. Благодаря эмоциям наши предки выжили, и если это признак слабости, то такая слабость — наша самая большая сила

This image shows a full page of a document template designed for handwritten notes or answers. It features a series of evenly spaced, horizontal dotted lines across the entire width of the page. The background is plain white, and there are no margins, headers, or footers visible. This type of template is commonly used in educational settings for students to provide detailed responses to questions or problems.

Упражнение. Учимся принимать свои чувства

Согласиться с тем, что любые чувства нормальны, — только половина дела. Сложно в один момент перестать бороться с тем, с чем воевали долгие годы. Принятие требует времени и тренировки.

Давайте сделаем упражнение из книги Стивена Хайеса «Освобожденное сознание». Выберите не слишком болезненное ощущение, которого обычно хочется избежать: обиду, грусть, скуку. В течение минуты:

- Удерживайте свое ощущение так, как если бы вы держали хрупкий цветок в своих руках
- Обнимите свое ощущение так, как вы обняли бы плачущего друга
- Посидите со своим ощущением так, как посидели бы рядом с тяжело больным родственником
- Посмотрите на свое ощущение так, как посмотрели бы на невероятную картину
- Походите со своим ощущением по комнате так, как вы бы ходили с плачущим младенцем на руках
- Несите свое ощущение с собой так, как носили бы фотографию в своем кошельке
- Проявите уважение к своему ощущению, как проявили бы его к другу, внимательно выслушав его, даже если бы это было тяжело
- Вдохните свое ощущение, как если бы вы сделали глубокий вдох
- Откажитесь от войны со своим ощущением, как если бы вы были солдатом, опустившим оружие и отправившимся домой
- Впустите свое ощущение так, как вы бы выпили стакан чистой холодной воды

Помогли ли эти метафоры задержаться в ощущении, не стремясь как можно быстрее от него избавиться? Повлияло ли это как-то на само ощущение? Запишите свои наблюдения.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Навык 4. Выражение эмоций

Выражение эмоций — простой способ снять напряжение и показать окружающим, что с вами происходит. Но это не всегда полезно или безопасно. Запишите, в каких ситуациях стоит выражать эмоции, а в каких нет.

Стоит открыто выразить эмоции, если:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Не стоит открыто выражать эмоции, если:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Безопасные способы выразить эмоции

Вот способы, которые помогут выразить эмоции безопасно.

Показываем эмоции другим людям

Как можно безопасно выразить эмоции в присутствии других людей? Запишите, что вам запомнилось из урока:

.....

.....

.....

.....

.....

Выражаем эмоции в одиночестве

Если вы решили не выражать эмоции на людях, это не значит, что чувства надо подавить. Вы можете выплеснуть их позже, в одиночестве. Вот несколько способов это сделать.

- | | | |
|-----------------------------------|---|---|
| ✓ бить подушку или другой предмет | ✓ скручивать тряпку | ✓ лежать в позе эмбриона |
| ✓ рычать | ✓ интенсивно дышать | ✓ рисовать или использовать другой вид творчества |
| ✓ кричать | ✓ трясти телом | ✓ писать от руки о своих чувствах |
| ✓ ругаться | ✓ интенсивно двигаться (прыгать, бегать, танцевать) | |
| ✓ плакать | ✓ заворачиваться в одеяло | |
| ✓ топтать ногами | ✓ раскачиваться из стороны в сторону | |
| ✓ прыгать на месте | | |
| ✓ рвать бумагу | | |

Какие два-три способа вы хотели бы испытать?

.....

.....

Попробуйте их и запишите свои мысли и чувства.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Навык 5. Регуляция эмоций

Регулировать эмоции — значит уметь оставаться в таком состоянии, в котором мы можем рационально мыслить и решать повседневные задачи, не погружаясь в пучину переживаний.

Запишите, как вы поняли суть понятия «окно толерантности»? Как вы считаете, насколько широко это окно у вас?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Приемы для регуляции эмоций

Вот несколько приемов, которые можно использовать, когда эмоции зашкаливают.

Пауза

Это первое, что нужно сделать, если вы «выпали из окна». На мгновение остановитесь (иногда для этого нужно выйти из помещения, где вы находились) и сделайте одну из следующих практик.

Переключение внимания

Когда эмоции «захватывают», переключите внимание на внешний мир. Опишите предметы вокруг вас, звуки, запахи, тактильные ощущения.

Телесноориентированные практики

Заземление, самообъятия, поза безопасности, динамическая релаксация — описание практик смотрите в [памятке](#). Выберите и попробуйте одну из них прямо сейчас.

Дыхание

Глубокое, ровное, плавное и замедленное дыхание успокаивает, когда мы перевозбуждены. Можно закрыть глаза и положить руку на живот, чтобы усилить успокаивающий эффект. И наоборот, интенсивное, шумное и резкое дыхание может «включить» нас, когда мы испытываем недостаточную активацию.

Струя холодной воды

Подержите руки под струей холодной воды 20-30 секунд. Вода успокаивает нервные рецепторы и активирует парасимпатическую систему, что помогает расслабиться и замедлиться.

Какие из приемов вы хотели бы попробовать? В каких ситуациях?

[illegible]



Навык 6. Трансформация

Мы можем не только регулировать, но и менять свои эмоции. Поможет в этом... воображение. Создавая яркие, насыщенные деталями образы, мы можем перейти в то состояние, которого хотим достичь.

Упражнение. Трансформация эмоций

Закройте глаза и представьте себе что-то, вызывающее ассоциации с безопасностью и безмятежностью. Что вы представили? Какие детали этого образа запомнились?

.....

.....

.....

.....

В каких ситуациях вы могли бы вызвать в памяти этот образ, чтобы почувствовать себя в безопасности?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

То же самое проделайте с образами:

- **легкости и искрящейся радости**

Образ:

Когда можно его использовать:

- **теплоты и заботы**

Образ:

Когда можно его использовать:

- **уверенности и силы**

Образ:

Когда можно его использовать:

Упражнение. Формируем образ силы

Послушайте [аудиозапись](#) из урока и сделайте упражнение вместе с Марией Даниной. Запишите ваши мысли и чувства после этого.



Домашнее задание

Домашнее задание поможет потренировать навыки работы с эмоциями. Выполните задания и отправьте на проверку эксперту или куратору (в зависимости от тарифа).

1. Определите, какие из навыков управления эмоциями для вас являются самыми трудными:

Осознавание

Выражение

Понимание эмоций

Регуляция

Принятие

Трансформация

2. Запишите, в каких ситуациях это обычно проявляется.

[illegible]

3. Как вы можете изменить свое поведение в подобных ситуациях, если учтете рекомендации из урока? Запишите 2–3 варианта действий.

Вариант 1.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Вариант 2.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Вариант 3.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. В течение недели попробуйте хотя бы один из этих вариантов.

5. Ответьте на вопросы:

- Что получилось применить и какой результат вы увидели?

.....

.....

.....

.....

.....

- С чем возникли сложности?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Что попробуете сделать в следующий раз?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Дополнительное задание 1.

Упражнение «Принятие эмоций»

Это задание не проверяется экспертом или куратором, вы выполняете его для себя. Советуем все равно его сделать — это очень полезно.

Марша Линехан, американский психотерапевт и создательница диалектико-поведенческой терапии, включила в свой подход концепцию радикального принятия, которую позаимствовала из буддийских учений.

Вот 10 шагов к практике радикального принятия:

- Обратите внимание на то, в чем вы сомневаетесь в реальности или с чем боретесь («так быть не должно»).
- Напомните себе, что неприятная реальность остается такой, какая она есть, и ее нельзя изменить («вот что случилось»).
- Напомните себе, что у реальности есть причины («вот как все произошло»).
- Практикуйте принятие всем своим «я» (разум, тело, дух) — используйте принимающий разговор с самим собой, техники релаксации.
- Составьте список всего поведения, которое вы бы проявили, если бы приняли ситуацию. А затем начните действовать, как если бы это было так.
- Представьте в воображении, что бы вы сделали, если бы приняли то, что кажется неприемлемым.
- Обращайте внимание на ощущения тела, когда думаете о том, что вам нужно принять.
- Позвольте разочарованию, печали или горю возникнуть внутри вас.
- Признайте, что жизнь стоит того, чтобы жить, даже когда есть боль.
- Проговорите, какие есть «за» и «против» принятия, если обнаруживаете, что сопротивляетесь этому процессу.

Вот утверждения, которые могут помочь:

- ✓ Настоящий момент — единственный момент, который я по-настоящему контролирую
- ✓ Борьба с моими эмоциями и мыслями только дает им больше энергии для процветания
- ✓ Настоящее — результат тысячи переменных прошлого
- ✓ Этот момент именно такой, каким он должен быть, хотя мне это может не нравиться
- ✓ Я не могу изменить то, что произошло в прошлом
- ✓ Я принимаю этот момент таким, какой он есть
- ✓ Хотя мои эмоции вызывают дискомфорт, я переживу это
- ✓ Борьба с прошлым не помогает мне и не делает лучше
- ✓ Чего я сейчас хочу?
- ✓ Испытываю ли я какой-либо дискомфорт?
- ✓ Как я могу помочь себе устранить его?

Дополнительное задание 2.**Упражнение «Ошибки мышления»**

Это задание не проверяется экспертом или куратором, вы выполняете его для себя. Советуем все равно его сделать — это очень полезно.

Во втором уроке мы делали упражнение «Поиск связей» и заполняли таблицу «ситуация — мысли — чувства — поведение». Предлагаем вернуться к ней и поработать со своими мыслями, чтобы научиться иначе воспринимать происходящее.

1. Посмотрите на столбец «Мысли» в своей таблице.
2. Эти мысли могут относиться к какой-то из ошибок мышления, быть искажением, заставляющим нас воспринимать ситуацию слишком глобально или катастрофично.
3. Проверьте, так ли это, сверив их с описанием ошибок.
4. Выполните рекомендации, чтобы изменить мышление.

Ошибки мышления и как с ними работать

1. Катастрофизация: «Если не получится, это будет конец света»

Слова-маркеры: «катастрофа», «кошмар», «ужас», «конец света» и синонимичные

Что делать: заменять крайне негативную оценку ситуации на более близкую к реальности, подкреплять фактами. Ответить на вопросы «Что самое страшное может произойти?», «Что случится, если это произойдет?», «Какими будут последствия самого ужасного развития событий?» и проанализировать ответы, продумать план действий и подготовиться даже к самым скверным исходам.

2. Предсказание будущего: «У меня не получится», «Я провалю этот экзамен», «Я не получу эту работу»

Слова-маркеры: «что, если», «а вдруг», «а может быть»

Что делать: наше мнение о будущем не есть само будущее. Это лишь одна из гипотез, которую следует проверить логически или экспериментально. Найдите логические ошибки в своем мышлении. Выпишите все факторы, способные повлиять на исход событий, и продумайте, как вы можете на них повлиять и сократить риски.

3. Долженствование: «Они не должны себя так вести», «Я должна выглядеть безупречно», «Люди должны быть справедливыми», «Правительство должно заботиться об образовании»

Слова-маркеры: «должно», «должна», «должны», «не должен», «не должна», «не должны», «обязательно», «во что бы то ни стало» и т. п.

Что делать: полезно подменять слово «должен» словом «хочу»: «Я хочу, чтобы ты был на месте в 8.00». Или расшифровывать смысл: «Если хочешь вот это, то приходи в 8.00» — и помнить, что другие люди не в курсе ваших ожиданий, пока вы им об этом не сообщили. А всему миру разом сообщить их несколько проблематично.

4. Максимализм: «Все только по высшему разряду», «Я выкладываюсь на все сто», «Как перфекционист я не могу...»

Частный и крайний случай этой установки — перфекционизм.

Слова-маркеры: «по максимуму», «только на отлично», «на все сто», «100-процентно»

Что делать: казалось бы, понятно, что не стоит сравнивать свой первый карандашный набросок с фрагментами росписи Сикстинской капеллы, но легче от этого не становится. Чтобы все-таки стало, придумайте себе «минимально жизнеспособный результат», который будет выполнять задуманную функцию. Реализуйте сначала его, а потом полируйте до тех пор, пока не упретесь в дедлайн (если захочется).

5. **Дихотомическое мышление** (установка, при которой жизненный опыт делится между двумя категориями): «хорошо — плохо», «греховно — праведно», «идеально — неидеально»: «Он плохой человек», «Либо я делаю это идеально, либо никак»

Слова-маркеры: «или — или», «или да, или нет», «либо — либо»

Что делать: любое событие может быть оценено через призму множества факторов. Что вы имеете в виду, когда говорите: «Этот человек хороший»? Он классный специалист или приветлив с вами? Внимательный отец или отзывчивый сосед? В моменты, когда вы ловите себя на дихотомичности мышления, пробуйте составлять списки черт, по которым вы можете оценить ситуацию, если это необходимо. Или просто отказывайтесь от оценки.

6. **Персонализация**: «Это все из-за меня», «Они точно шепчутся обо мне», «Все на меня смотрят», «Я виновата в том, что ребенок плохо учится»

Слова-маркеры: местоимения «я», «меня», «мною», «мне» и тому подобные

Что делать: уточните для себя критерии измерения внимания окружающих, найдите объективные способы проверять, действительно ли к вам приковано всеобщее внимание. Определите возможные причины неблагоприятных событий, которые заставляют вас переживать, и предупредите риски. Если привыкли возлагать всю вину на себя, составьте список причин возникновения проблемы и оцените свой вклад в каждый пункт по шкале от 0 до 100. К каждому из пунктов подберите альтернативные причины — помимо «это из-за меня».

7. **Сверхобобщение**: «У меня всегда так», «У меня никогда ничего не получается», «Ты всегда опаздываешь», «Я никому не нужна»

Слова-маркеры: «все», «никто», «ничто», «всюду», «нигде», «никогда», «всегда», «вечно», «постоянно»

Что делать: прежде всего осознанно отслеживать указанные слова-маркеры и категоричность в суждениях в целом. Попробуйте точнее описывать происходящее: не «постоянно», а «последние две встречи»; не «все», а «Петя и Маша»; не «никогда», а «с начала месяца». Еще полезно переформулировать свою автоматическую мысль. Например, «я чувствую себя никому не нужным» может стать «последний раз я виделся с друзьями пару месяцев назад» и может быть дополнено запланированным действием «надо созвониться и назначить встречу».

8. **Чтение мыслей**: «Они подумали, что я идиот», «Ему кажется, что я не справлюсь», «Она терпеть меня не может»

Слова-маркеры: «он думает», «она думает», «они думают»

Что делать: не позволять себе читать мысли. Уточнять, что люди имели в виду, и особенно не делать в связи с «прочтенными мыслями» никаких выводов.

9. **Избирательное абстрагирование** (вы фокусируетесь на негативном опыте и редко замечаете положительный): «Вся моя жизнь — рутина», «Я живу скучно», «Меня ничто не радует»

Что делать: попробуйте вести дневник самонаблюдения за радостями и успехами. Каждый день записывайте, что с вами происходило, что порадовало, что вы сделали и что почувствовали в этот момент. Делайте эти записи только для себя, никому не показывайте и не стесняйтесь радоваться любым мелочам.

Заключение

Наш курс подошел к концу. Надеемся, он помог вам почувствовать себя лучше, ослабить симптомы выгорания и понять, что делать, чтобы сталкиваться с ними как можно реже.

Не всегда ощутимый результат приходит быстро. Но он обязательно появится, если использовать знания и упражнения на практике. Вы уже прошли большой путь. Не бросайте начатое, применяйте знания и техники, прислушивайтесь к себе, просите поддержки у близких — и все получится.

Найдите время, чтобы перелистать записи, повторить какие-то из упражнений. Подумайте, как будете применять каждый навык в реальной жизни, где и когда он вам пригодится. И помните: ваш главный ресурс и точка опоры — это вы сами. Берегите себя.

Спасибо, что были с нами ♥