

**МЯГКИЕ НАВЫКИ АНТИВЫГОРАНИЯ**

**ДЛЯ ПОМОГАЮЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ**



**Ассоциация Замещающих Семей  
Свердловской области**

Директор Ассоциации замещающих  
семей Свердловской области,  
психолог,  
специалист по выходу из выгорания



**1**

**РЕДУКЦИЯ  
СОБСТВЕННЫХ  
ДОСТИЖЕНИЙ**

ПОТЕРЯ СМЫСЛА И  
ЖЕЛАНИЯ ВКЛАДЫВАТЬ  
СИЛЫ В РАБОТУ

**2**

**ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ  
ОПУСТОШЕНИЕ**

ПЕРЕЖИВАНИЕ  
ОПУСТОШЕННОСТИ,  
АПАТИИ, БЕССИЛИЯ

**3**

**СНИЖЕНИЕ  
ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ  
К ДРУГИМ ЛЮДЯМ**

ПРОЯВЛЕНИЕ  
РАВНОДУШИЯ,  
ЧЕРСТВООСТИ,  
ЖЕСТОКОСТИ

# МЯГКИЕ НАВЫКИ АНТИВЫГОРАНИЯ

## НАВЫК УСТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЫХ ГРАНИЦ

- видеть разницу между своей ответственностью и ответственностью другого человека, границу между сферами личной и профессиональной жизни;
- говорить "нет" без чувства вины и стыда;
- не вступать и избегать провокативно-манипулятивного общения.

## СПОСОБНОСТЬ ЦЕНИТЬ СВОЙ ВКЛАД

Способность в полной мере ощущать, принимать, оценивать и испытывать удовлетворение от сделанного вклада и от результата своей деятельности в организации  
Без ожиданий высокой оценки окружающих, без предъявления к себе требований идеальности.

## УВАЖЕНИЕ К СОБСТВЕННЫМ ПОТРЕБНОСТЯМ И ОСОБЕННОСТЯМ

Сон, еда, физический комфорт, удобная одежда, физическое и психологическое здоровье и многие другие потребности. Умение создавать для себя ощущение комфорта без отрицания личных потребностей.

# МЯГКИЕ НАВЫКИ АНТИВЫГОРАНИЯ

## НАВЫК СОБЛЮДАТЬ БАЛАНС "БРАТЬ И ОТДАВАТЬ" В ОТНОШЕНИЯХ

Внутренний баланс между "брать и отдавать" есть всегда, важно сделать его для себя "прозрачным" и осознаваемым. Честно ответить себе на вопрос "что я ожидаю в этой работе?", "на что я на самом деле рассчитываю и реально ли это получить?"

## СПОСОБНОСТЬ УДЕРЖИВАТЬ СВЯЗЬ СО СВОЕЙ МОТИВАЦИЕЙ

- Что вас лично ведёт в работу с трудностью клиента?
- Какие похожие личные трагедии и травмы дают энергию для работы?

## СПОСОБНОСТЬ ВЫДЕРЖИВАТЬ ТРУДНЫЕ ЧУВСТВА КЛИЕНТОВ

Видеть разницу между тем, чтобы помогать, оказывать помощь и поддержку и тем чтобы самому погрузиться в эту беду.

## УРОВЕНЬ 1 ФИЗИЧЕСКИЙ КОМФОРТ

нормализовать режим сна и бодрствования, питание, вода, - вовремя, отдых - несколько раз в день, четкие границы рабочего дня



## УРОВЕНЬ 4 ИНФОРМАЦИОННЫЙ КОМФОРТ

любимая музыка, любимые книги, тихие разговоры с любимыми  
вне работы - отключать рабочий контекст, не включаться в разговоры о сиротах

## УРОВЕНЬ 2 ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КОМФОРТ

регулярные супервизии для себя и команды, следим за дыханием, следим за телом, расслабляем мышцы в течении всего дня



## УРОВЕНЬ 3 СОЦИАЛЬНЫЙ КОМФОРТ

организовать себе группу поддержки  
решить конфликты с окружением, поговорить.