АРТ-ТЕХНОЛОГИИ КАК ОДНО ИЗ НАПРАВЛЕНИЙ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

Эмоциональное (профессиональное) выгорание - это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека/

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них.

Первым кто описал эмоциональное выгорания американский психиатр Герберт Фрейденбергер в 1974 году.

28 мая 2019 года в 11-й пересмотренный вариант Международной классификации болезней (МКБ 11) включен профессиональный синдром эмоционального выгорания.

Данный синдром**не**классифицируется как медицинское состояние. Однако, он отнесен к классу «Факторы, влияющие на состояние здоровья населения и обращения в учреждения здравоохранения», который включает в себя причины обращения населения в учреждения здравоохранения, не классифицированные как заболевания или медицинские состояния.

«Эмоциональное выгорание — это синдром, признаваемый результатом хронического стресса на рабочем месте, который не был успешно преодолен. **Он характеризуется тремя признаками МКБ - 11:**

* ощущение мотивационного или физического истощения;
* нарастающее психическое дистанцирование от профессиональных обязанностей или чувство негативизма или цинизма к профессиональным обязанностям;
* снижение работоспособности.

**КАК ЭТО ПРОЯВЛЯЕТСЯ.**

**Дж. Гринберг**предлагает рассматривать эмоциональное выгорание как пятиступенчатый прогрессирующий процесс.

**Первая стадия эмоционального выгорания** («медовый месяц»). Работник обычно доволен работой и заданиями, относится к ним с энтузиазмом. Однако по мере продолжения рабочих стрессов профессиональная деятельность начинает приносить все меньше удовольствия и работник становится менее энергичным.

**Вторая стадия** («недостаток топлива»). Появляются усталость, апатия, могут возникнуть проблемы со сном. При отсутствии дополнительной мотивации и стимулирования у работника теряется интерес к своему труду или исчезают привлекательность работы в данной организации и продуктивность его деятельности. Возможны нарушения трудовой дисциплины и отстраненность (дистанцирование) от профессиональных обязанностей. В случае высокой мотивации работник может продолжать гореть, подпитываясь внутренними ресурсами, но в ущерб своему здоровью.

**Третья стадия** (хронические симптомы). Чрезмерная работа без отдыха, особенно «трудоголиков», приводит к таким физическим явлениям, как измождение и подверженность заболеваниям, а также к психологическим переживаниям — хронической раздражительности, обостренной злобе или чувству подавленности, «загнанности в угол». Постоянное переживание нехватки времени (синдром менеджера).

**Четвертая стадия** (кризис). Переход процесса в хроническую форму. Человек постоянно не успевает выполнить свою работу, раздражен, ощущает себя загнанным в угол. Часто на этой стадии появляются вредные привычки, в худшую сторону меняется характер (возникает хамство, холодность и др.), отношения с людьми становятся шаблонными. Организм начинает испытывать так называемый синдром хронической усталости.

**Пятая стадия эмоционального выгорания** («пробивание стены»). Физические и психологические проблемы переходят в острую форму и могут спровоцировать развитие опасных заболеваний, угрожающих жизни человека. У работника появляется столько проблем, что его карьера находится под угрозой.

**Основные причины эмоционального выгорания**

Причины выгорания делят на два типа: личностные и организационные.

Личностные причины СЭВ

* люди с низкой самооценкой и недостаточным самоуважением;
* эмотивные и эмоционально неустойчивые личности;
* перфекционисты;
* идеалисты, которых часто одолевает чувство несправедливости;
* молодые специалисты, у которых есть нереалистичные ожидания по поводу профессии или организации;
* те, кто преувеличивает свои заслуги и способности, или кто наоборот постоянно обесценивает себя;
* социально незащищенные, одинокие люди;
* те, кто стремится угодить и услужить другим, принося в жертву свои потребности и интересы;
* люди, переживающие множество трудностей в разных сферах жизни;
* те, кто постоянно спешит, пытается сделать больше, чем это возможно, реагирует на стресс агрессивно, загоняет себя в жесткие рамки и проявляет нетерпение.

Поиск эффективных мер, направленных на предупреждение наступления синдрома эмоционального выгорания.

В настоящее время арт-терапия является одним из способов профилактики эмоционального выгорания. когда наличие СЭВ и причина возникновения данного феномена выявлены, то возникают следующие вопросы: что с этим делать? как возобновить яркость эмоций и начать по-настоящему радоваться жизни? В поисках ответа на эти вопросы хотелось бы акцентировать внимание на эффективность и  ценность, в преодолении эмоционального выгорания, такого метода как арт-терапия.

   Название метода, говорит о непосредственной связи с творчеством, самовыражением и свободой. Главным преимуществом арт-терапии является то, что она дает выход нашему «внутреннему ребенку», благодаря которому мы может чувствовать, ощущать и познавать внешний мир, получать удовольствие, радоваться мелочам и веселиться от души. Вспомните, как в детстве вы любили рисовать, разукрашивать, лепить из пластилина поделки, казалось, вы смогли бы заниматься этим вечно. Вдохновение порой захватывало настолько, что границы творчества пересекали формальные рамки в виде листа бумаги и переходили на стены комнаты, шкафы, и прочие предметы, что вызывало негодование родителей. Не было страха что-то испортить, испачкаться, не было ответственности, только яркие эмоциивпечатления и свобода самовыражения.

    В этом, собственно, и суть метода арт-терапии – вспомнить то, что вызывало бурю эмоций. Освободиться, на время, от глобальной ответственности, социальных ограничений (оценка деятельности, боязнь показаться смешным, неспособным к творчеству), дать себе право быть несовершенным (не профессиональным художником, скульптором и т.д.), а позволить себе просто быть, ощущать и выражать свои чувства через краски.

   Путем спонтанного творческого самовыражения арт-терапия актуализирует личностные ресурсы для преодоления эмоционального выгорания, дает выход накопившейся энергии (агрессии), тем самым гармонизируя эмоциональную сферу. Создавая абстрактные образы, при поддержке арт-терапевта, человек находит ответы на многие  актуальные вопросы, исследует страхи, и барьеры в общении. Эти образы возникают неосознанно и спонтанно, а потому снижается тревожность и сопротивления к самопознанию.

   В арт-терапии важен сам процесс, от выбора кисти и цвета до создания уникального шедевра.  Именно целостная включенность в творческий процесс открывает безграничные возможности для встречи с собственными чувствами, переживаниями, надеждами, страхами, сомнениями, а так же стереотипами и убеждениями. Самопознание является лучшим способом профилактики эмоционального выгорания, и подкрепления интереса к жизни и окружающим людям. В этом смысле, ценность и эффективность метода арт-терапии не имеет границ.

**Одна из техник прозрачный мольберт**

* Снижение эмоционального напряжения, повышение стрессоустойчивости через выполнение групповых арт-терапевтических заданий и упражнении;
* Вовлечение специалистов в творческую деятельность, создание креативной среды в профессиональном сообществе;
* Повышение профессиональной компетентности специалистов через освоение упражнений, заданий на прозрачном мольберте;
* Создание условий для профессионального и творческого самовыражения участников через групповое взаимодействие, творческое сотрудничество
* Поиск и утверждение профессиональных и личностных ресурсов для дальнейшего развития.

Прозрачный мольберт выполнен из натурального дерева и оргстекла (размер 70#80), имеет широкие устойчивые ножки-опоры, является переносным, может располагаться на полу, так и на столе или других рабочих поверхностях.

Изначально прозрачные мольберты использовали для ротоскопирования при создании мультфильмов. Ротоскоп — это проектор, позволяющий аниматору обводить кадры натурной съёмки.  Ротоскоп был широко внедрён в производство мультфильмов аниматорами Уолта Диснея в начале 1940-х годов. Это позволило намного упростить и ускорить процесс производства мультфильмов, однако с применением ротоскопа упало качество. Аниматору было достаточно поставить актёра в нужную позу и затем перерисовать её в контур для анимационного персонажа. При помощи ротоскопа были сняты такие мультфильмы как «Алиса в Стране чудес», «Золушка», «Белоснежка и 7 гномов».

В СССР ротоскопирование называлось эклером, потому что закупленное для этой операции оборудование производилось фирмой «Пате эклер».   
 С появлением компьютерной анимации метод ротоскопа был преобразован в motion capture. По этой методике уже сняты 3D-мультфильм «Полярный экспресс» и фильм «Беовульф», а также делаются спецэффекты в фильмах (например, Голлум в кинотрилогии «Властелин колец», моделью для которого послужил Энди Серкис). Но особенно эта технология была имела широкое примененние в последнем фильме Джеймса Кемерона «Аватар». Без этой технологии невозможно было бы создать фантастические образы гуманоидной расы на’ви.

**Организация работы с прозрачным мольбертом:**

* Перед непосредственным использованием мольберта необходимо познакомить детей с данным инструментом и правилами работы:
* Правила могут быть следующими:
* Рисовать на мольберте можно только с разрешения педагога (специалиста);
* Обращаться с кистями, красками нужно бережно – не смешивать краски без разрешения; приводить кисти после занятия – мыть, сушить в специальных стаканчиках;
* Важно соблюдать аккуратность в работе - не передвигаться по помещению с красками, чтобы не испачкать себя и других детей;
* Не бегать вокруг мольберта чтобы случайно не уронить его и не испортить;
* Если произошла неожиданная ситуация – например, случайно уронил стаканчик - необходимо сразу обратиться к педагогу.
* Если задание выполняют несколько человек, важно не ругаться. Не толкаться, соблюдать порядок, слушать внимательно задание педагога.
* Мольберт требует бережного отношения.

**Правила для специалиста.**

* Постоянно контролировать процесс, используя при необходимости советы, указания, напоминания, но не лишать детей творческой инициативы.
* Предоставлять ребенку свободный выбор красок, материалов. Инструментов,
* Поддерживать интерес ребенка к изобразительной, творческой активности;
* Ориентироваться на процесс, а не на результат;
* Поддерживать инициативу ребенка;
* Избегать необоснованного прерывания активности ребенка.

**Преимущества использования прозрачного мольберта**

* 1. Не имеет возрастных ограничений. Мольберт можно использовать и с детьми и со взрослыми;
  2. Не имеет социальных. интеллектуальных ограничений для использовании – так как желание «оставлять следы» является важной общечеловеческой потребностью, свойственной всем людям, независимо от статуса, положения состояния здоровья, типологических, личностных, индивидуальных особенностей.
  3. Является универсальным инструментом для решения, обучающих, развивающих, коррекционных, терапевтических и других задач, т е предполагает широкое методическое использование и возможность методического творчества специалиста, возможность сочетания. Интеграции с другими методами и методиками.
  4. Является универсальным инструментом в работе разных специалистов - психолога, педагога, логопеда, дефектолога, так как не требует особых специфических знаний и профессиональных умений.
  5. Не требует специальных знаний и навыков у клиента (детей и взрослых), что делает его доступным для использования.
  6. Представляет собой конструкцию, удобную для использования в любом помещении, так как легко переноситься, встраивается даже в самое небольшое пространство.
  7. Может быть включен специалистом в работу на разных этапах, уровнях, даже спонтанно, для этого не требуется организационной и технической подготовки – инструмент потенциального готов к работе.
  8. Может быть использован с 2-х сторон, так как прозрачен, что значительно расширяет возможности достижения результатов., может сделать процесс интересным, нестандартным.
  9. Предполагает разные способы использования – с помощью дополнительных инструментов – кистей, трафаретов, валиков. А также – без них. Тогда главным инструментом становятся руки, что делает процесс более доступным. Снимает страхи ограничения.
  10. Может использоваться как для индивидуальной, так и для групповой формы работы (когда могут участвовать несколько человек).
  11. Является многоразовым инструментом, так как рабочая поверхность (стекло) легко очищается и может использоваться многократно

#### ****2. Арт-терапевтическая техника «Картина радости»****

«Я хочу вам предложить технику арт-терапии «Картина радости». Когда ее можно применять? Если вам грустно, скучно, нет цели в жизни или вы пребываете в «подвешенном» состоянии. А может быть, просто накопилась моральная и физическая усталость? Тогда нужно взять краски или цветные карандаши (маркеры тоже сгодятся) и... нарисовать свою радость.

Когда будете водить кисточкой или карандашом по бумаге, обязательно прислушайтесь к своим ощущениям и внутреннему голосу. Погрузитесь в рисование, как будто вы знаменитый художник - Тициан или Ван Гог. Но все время помните, что вы рисуете свою РАДОСТЬ. Это может быть что-то конкретное или просто абстрактная «мазня», круги и всякие завихрения. Не ограничивайте свою фантазию!

Закончив, отложите работу на 10-15 минут. Если потом при взгляде на нее вы будете чувствовать тепло, значит, вы отдались своей картине полностью. И она на долгие годы станет вашим талисманом в рамке».

**«Дерево помощи» (20 мин)** .

Цель: конкретизация личностных ресурсов при стрессе, обмен мнениями, анализ вариантов поведения при выходе из стресса, накопление опыта по борьбе со стрессами.

Материал: сделанное из бумаги дерево с пятью ветками без листьев крепится на доску. Заготовленные листочки (листья деревьев) по пять штук раздаются участникам. Также нужны маркеры и клеевой карандаш. Ветки дерева имеют свои названия: семья, ученики, коллеги, рабочее место, деятельность/творчество. Участники пишут на карточках, как данные сферы жизни (названия веток) помогают им бороться со стрессом. Затем каждый делится своими идеями и наклеивает листочки на дерево на соответствующие ветки.

Дорисуйте то, что по вашему мнению не достает.

Вам необходимо подойти к прозрачным мольбертам, взять кисти, гуашь и в течение 5-7 минут нарисовать на мольбертах дома, но пусть это будут не обычные дома, а дома, в которых живет тепло, уют и взаимопонимание. (участники становятся с противоположных сторон от мольберта и приступают к рисованию, в процессе работы можно дополнять рисунки друг друга или рисовать отдельно каждому).

У нас получились замечательные дома и с какой стороны мы не вошли бы в эти дома, нас всегда будут окружать забота и душевное тепло.

БИБЛИОГРАФИЯ

Мастер класс «Прозрачный мольберт» <https://www.maam.ru/detskijsad/master-klas-mnogofunkcionalnoe-posobie-prozrachnyi-molbert.html>.

Мастер-класс «Прозрачный мольбер – прозрачное чудо»// https://infourok.ru/master-klass-prozrachniy-molbertprozrachnoe-chudo-1837926.html.

Синдром эмоционального выгорания// https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/psychiatric/emotional-burnout.

Что такое эмоциональное выгорание и как с ним бороться: симптомы, методы диагностики и способы его преодоления //https: //levelself.ru/duxovnost/chto-takoe-emocionalnoe-vygoranie.html.