**П 86 Психолого-социальная работа в современном обществе: проблемы и решения:** материалы международных научно-практических конференций, апрель 2016 года/ под общ.ред. Ю.П.Платонова.-СПб.: СПбГИПСР, 2016.-579 с.

**Использование методов арт-терапии в работе**

**с «эмоциональным выгоранием» педагогов**

***Баймурзина Дина Айдаровна***

*педагог-психолог МБОУ СОШ № 18*

*г. Челябинск, Россия*

Основным и ведущим звеном в модернизации российского образования является учитель, и только здоровый учитель может воспитать здоровых детей. В связи с этим вопросы здоровья учителя обретают особую актуальность. Здоровье учителя становится одним из факторов успешности образовательной системы, предопределяет эффективность процесса обучения и воспитания школьников [Герьянская Н.О., 2010].

Исследованию возможностей поддержания и укрепления здоровья учителя посвящен ряд работ отечественных и зарубежных авторов: Л. М. Митина, А. К. Маркова, Н. П. Абаскалова, Н. Н. Малярчук и др. [Малярчук Н.Н., 2009].

Ни для кого не секрет, что профессия педагога относится к разряду стрессогенных, требующих от него больших резервов самообладания и саморегуляции.

Известно, что острый кратковременный стресс может быть полезен, например, большим выбросом энергии. Хронический же стресс, который развивается при частом повторении сильных воздействий, вреден: он приводит к снижению сопротивляемости, т.е. делает организм более уязвимым.

Неудивительно, что педагоги как профессиональная группа отличается крайне низкими показателями физического и психического здоровья. И в большинстве случаев, учитель нуждается не в медицинской помощи, а скорее в социально-психологической – в выработке необходимых качеств и навыков по накоплению функциональных резервов в организме [Савчук А.Н., 2009].

Синдром профессионального выгорания – это профессиональная деструкция личности, которая проявляется в виде устойчивых психических переживаний, а так же в изменении качества, структуры и содержания профессиональной деятельности.

Данные изменения возникают вследствие стрессов на работе и, как правило, носят дезадаптивный характер. В комплекс данного синдрома входят эмоциональные, мотивационные, установочные и оценочные переживания в виде эмоционального истощения, цинизма и редукции профессиональных достижений.

Переживание синдрома связаны с изменением смысло-жизненных ориентиров и неудовлетворенностью личности в самореализации, поэтому оказание психологической помощи должно осуществляться с позиций гуманистического подхода.

Эмоциональное истощение связано с рабочей перегруженностью и неудовлетворенными ожиданиями относительно работы в организации, в том числе неудовлетворенностью профессиональным общением.

Развитие синдрома выгорания может начинаться с неудовлетворенности личными достижениями и перспективами профессионального развития.

Синдром выгорания развивается при истощении личностных ресурсов стрессоустойчивости.

Активное совладающее поведение препятствует процессу выгорания.

Для профилактики эмоционального выгорания педагогов очень эффективны техники арт-терапии [Лебедева Л.Д., 2006].

Искусство - невидимый мостик, который совмещает два противоположных мира: мир фантазии и реальности. Часто тайные желания, подсознательные чувства и эмоции, более легко изложить в творчестве, чем выразить в словесной форме. Поэтому в последнее время большую популярность приобретает метод лечения с помощью художественного творчества, или арт-терапия. Арт-терапия является наиболее давней и естественной формой коррекции эмоционального состояния, какой можно пользоваться для снятия накопленного психического напряжения, для того, чтобы успокоиться или просто сосредоточиться. Творчество, как ребенка, так и взрослого, реализованная в процессе арт-терапии, дает возможность выразить и воспроизвести внутренние чувства, переживания, сомнения, конфликты и надежды в символической форме, пережив еще раз важные события, ведь спонтанная изобразительная деятельность способна выражать скрытое содержание психической жизни.

Арт-терапия – это способ работать с Вашей душой через творчество.

Арт-терапевтические техники эффективны в исследовании и преодолении кризисных ситуаций, а также в качестве социально-психологической помощи и поддержки, в усилении жизнестойкости личности [Старикова С., 2007].

Именно творческая работа с изобразительными материалами способствует высвобождению чувств раздражения, гнева, обиды, вины, стыда.

С учетом вышесказанного на базе МБОУ «СОШ № 18 г.Челябинск» разработан курс занятий по коррекции эмоциональных состояний методами арт-терапии.

Цель работы – коррекция эмоционального состояния педагогов методами арт-терапии.

Задачи:

1. Выявить эмоциональные состояния педагогов МБОУ «СОШ № 18 г.Челябинск»;

2. Разработать курс занятий по коррекции эмоциональных состояний методами арт- терапии;

Специфика занятий: все занятия проходят в виде групповых арт-терапевтических занятий.

Участие основывалось на добровольной основе, но основным показателем являлось состояние эмоциональной неустойчивости и «хронической» усталости, подтвержденное в результате проведенной диагностической работы. В диагностике использовались ряд методик: Методика «Синдром выгорания»; Анкета для оценки синдрома эмоционального выгорания.

Работа включала в себя проведение с педагогами комплекса арт-терапевтических занятий, 1 раз в неделю в течении трех месяцев, продолжительностью 2 часа. Было проведено 12 занятий.

Предлагаемые занятия можно разделить на три группы:

1. Упражнения, настраивающие на работу. Цель – подготовка участников к спонтанной художественной деятельности и внутригрупповой коммуникации.
2. Ко второй группе относились занятия, предполагающие индивидуальное творчество каждого для исследования собственных чувств, проблем, переживаний.
3. Завершающие занятия предполагают рефлексивный анализ работ в безопасной обстановке группы. В таком взаимодействии обычно присутствуют элементы спонтанной «взаимотерапии», «психологического поглаживания» посредством доброжелательных высказываний, так называемого положительного программирования, поддержки.

Примеры упражнений:

* Упражнение «Моя Галактика». Цель – осознание эмоционального отношения к своему социальному окружению;
* Упражнение «Волшебный сад». Цель - побуждение к самораскрытию, исследованию своего эмоционального состояния и переживаний, осознание внутренних ресурсов. В продолжении данного упражнения, идет переход в коллективную работу. Цель - обмен эмоциональным и творческим опытом, расширение границы межличностного взаимодействия, снятие внутренних барьеров;
* Задание с пластилином, целью является – выход своей негативной эмоции;
* Упражнение «Мандала желания», плетение мандалы;
* Упражнение «Сад чувств». Цель: релаксация с элементами визуализации;
* Методика преображения преображения для женщин «Женщина и сказка»;
* Работа со сказкой «Необычные сны, или волшебная сказка»;
* Ночной гость (психотерапевтическая сказка Владимира Астапчика);
* Коллаж «Я сегодня»;
* Упражнение «Все хорошее за 100 секунд»;
* Завершающее занятие «Спасибо за приятные занятия».

Для усиления терапевтического эффекта на занятиях используется музыка. Использование музыки представляется мне целесообразной потому, что она имеет большое влияние на физиологию человека, благотворно воздействует через телесный уровень также и на эмоциональное состояние клиента, способствуя тем самым лечению психосоматических заболеваний [Киселева М.В., 2006].

Перспективность применения арт-терапевтических техник в психологическом обеспечении профессиональной деятельности педагогов связана с природной потребностью человека в творческом самовыражении, в сохранении своего физического, психологического и профессионального здоровья, в личностном и духовном развитии, самоактуализации, а также с возможностью решения задач гуманизации педагогического труда. Об эффективности арт-терапии можно судить на основании положительных отзывов педагогов, активизации участия в занятиях, усиления интереса к результатам собственного творчества, увеличения времени самостоятельных занятий .