# Арт-терапия как профилактика эмоционального выгорания замещающего родителя

Реабилитационно-профилактическое занятие с элементами тренинга "Арт-терапия и мы"

**Автор**: Елена Леонидовна Крылова, педагог-психолог Центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи "Детство", г.Йошкар-Ола, Республики Марий Эл.
**Данное мероприятие** будет интересно не только педагогам-психологам, но и социальным педагогам, а также всем категориям специалистов, взаимодействующим с такой категорией как замещающие родители. Профилактика эмоционального выгорания очень важно для данной категории, так как для успешной замещающей заботы очень важно делать это вовремя и регулярно.
**Аннотация разработки**: в данном конспекте в первой части содержится информация о причинах возникновения и симптомах, проявлениях эмоционального выгорания, что дает возможность замещающему родителю отметить их у себя. Во второй части предлагаются возможные пути решения данной проблемы.
Данное занятие было представлено на Республиканском семинаре-тренинге "Профилактика эмоционального выгорания-как залог успеха замещающей заботы" в рамках мероприятий, направленных на социально-психологическое сопровождение замещающих семей Республики Марий Эл.

**Цель**: развитие навыков саморегуляции психических навыков у замещающих родителей для самостоятельного и сознательного создания в себе оптимальной «внутренней атмосферы" для эффективного функционирования замещающей семьи.
**Задачи**:
- повышение профессионального уровня замещающих родителей;
- овладение навыками и умениями психоэмоциональной саморегуляции замещающими родителями;
- снижение актуальности заявленных проблем функционирования замещающих семей.
**Необходимые материалы**: проектор, бумага форматом А3, цветные карандаши, краски, кисточки, стаканчики для воды, фломастеры.
**Ход мероприятия**:
1. Ведущий: Я очень рада видеть всех вас и очень благодарна всем, что нашли время и приехали к нам. А чтобы нам было удобнее работать и попрошу всех выполнить очень простое и интересное **упражнение на знакомство**.
Цель упражнения: познакомить присутствующих друг с другом, сплотить и раскрепостить участников занятия.
Давайте встанем в круг и по часовой стрелке называем свое имя и качество своего характера или личности, которое подходит вам по-вашему мнению и начинается с первой буквы вашего имени.
2. Вступительное слово ведущего:
Тема нашей встречи является очень актуальной. На сегодняшний день семейная форма устройства детей-сирот и детей, оставшихся без родительской опеки, является приоритетной. Это обусловлено тем, что воспитание юного поколения всегда было и остается основной функцией семьи, а развитие ребенка органически вписано в её жизнедеятельность. В процессе сопровождения  было выявлено множество проблем, связанных не только с личностными особенностями детей  и с социальным окружением ребенка, но и с замещающими родителями. После двух лет пребывания  ребенка в замещающей семье у замещающих родителей, как правило,  появляется излишняя тревога, неадекватное избирательное эмоциональное реагирование,  психосоматические и психовегетативные нарушения, что является признаками наступающего эмоционального выгорания.
3. Среди **причины возникновения** выгорания мне хотелось хотелось бы, чтобы вы обратили внимание на следующие:
-занятость проблемами и делами приемных детей 24 часа;
-осознание факта долгого отсутствия видимых результатов в воспитании приемных детей;
-имеются частые «рецидивы» негативного поведения приемного ребенка;
-порой отсутствует готовое решение возникшей проблемы с приемным ребенком;
-накапливающая усталость.
-нехватка времени для личного общения вне семьи;
-непонимание других членов семье (трудности делегирования родительских обязанностей им);
-недостаточный уровень профессиональной компетенции в области педагогики, психологии, медицины, юриспруденции;
-неоправданные ожидания вследствие «неверного» мотива приема ребенка в семью;
-отсутствие поддерживающей социально-психологической системы (непонимание, нежелание вникать в проблемы со стороны образовательных учреждений).
Далее присутствующим предлагается поделиться на небольшие группы по 3-4-5 человек и совместным обсуждением попробовать выделить те проблемы, с которыми они сталкивались в процессе воспитания приемных детей. Заслушивание представителей групп и обсуждение.
4. Далее участникам предлагается познакомиться с наиболее часто встречающимися **симптомами эмоционального выгорания:**
**Симптомы эмоционального выгорания и формы проявления**:
Поведенческие
Нежелание идти на работу
Уединение, нежелание видеть коллег
Уединение, нежелание видеть детей
Появление формальности в исполнение обязанностей
Аффективные
Не хочется смеяться, даже если очень смешно
Возникновения после неудачи чувства того, что с тобой может происходить только такое и винишь в этом только себя.
Стал очень сильно раздражаться по пустякам.
Порой возникает сильное чувство бессилия, эмоционального истощения
Когнитивные (интеллектуальные)
Часто возникают мысли о том, что занят не своим делом.
Озабоченность собственной проблемой сильно мешает в выполнении элементарных обязанностей на работе.
Физиологические
Нарушение сна
Изменение аппетита
Быстрое возникновение усталости, быстрая физическая утомляемость, головные боли, проблемы со стороны желудочно-кишечного тракта.
Далее присутствующим предлагается отметить наличие у себя вышеназванных симптомов эмоционального выгорания и если вы обнаружили более 2 симптомов из каждой группы, то необходимо задуматься о том, что же дальше делать?!
5. Все о чем говорилось выше, приводит нас к выводу, что приемным родителям необходимо снижать проявления эмоционального выгорания с целью повышения замещающей заботы и профилактики возникновения не только психоэмоциональных отклонений, но и психосоматических заболеваний.
Наряду с существующими, широко известными и успешно применяемыми в работе по данному направлению медитативных техник, дыхательных упражнений, релаксаций, очень эффективно зарекомендовал себя **метод терапии арт-искусством**. Его можно рассматривать, как слияние творчества и терапевтической (или консультационной) практики, а также как метод направленный на реализацию скрытой энергии в результате творческого осмысления, тренировки, личностного роста, воздействие на мотивационную, эмоциональную, адаптивную сферу, что способствует эффективному снижению проявлений симптомов эмоционального выгорания человека.
Терапия произведениями арт-искусства хорошо работает со следующими проявлениями эмоциональной нестабильности:
- внутренними конфликтами – непринятие себя, обидчивостью, замкнутостью;
- помогает пережить микротравмы;
- решает супружеские конфликты и гармонизирует детско- родительские отношения;
- способствует эффективному и быстрому снижению психоэмоционального напряжение в стрессовых ситуациях и восстановлению сил;
- способствует поддержанию высокого уровня интеллектуальной и эмоциональной активности.
В современных практиках использование художественных произведений искусства делятся на направления: импрессивное и экспрессивное.
**ИМПРЕССИВНОЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Визуальное** | **Вербальное** |
| **Живопись** | **Библиотерапия** |
| Музыка | Вокалотерапия  |
| Скульптура  |  Драматерапия  |
| Графика  |  Изотерапия  |
| Дизайн |  Имаготерапия  |
| Кинематограф  |  Музыкотерапия |
| Видеоарт  |  Сказкотерапия |
| Компьютерное творчество | **Пескотерапия** |
| Иконы |  |

**ЭКСПРЕССИВНОЕ**: самостоятельное творчество человека. Данный метод предполагает использование тех или иных приемов, направленных на обучение человека видению в своей изобразительной продукции некоего смысла и осознание ее связей с содержанием своего внутреннего мира и опыта, а также на развитие способности к ведению «внутреннего диалога».
На нашем занятии нам не удастся уделить внимание всем этим направлениям, но мы постараемся познакомиться с наиболее эффективными.
6) Первое, о чем бы хотелось поговорить – это **музыкотерапия**.
Она оказывает положительное влияние на сердечно-сосудистую, двигательную, центральную нервную системы человека. Ее использование приносит следующий эффект:
- регулирование психовегетативных процессов, физиологических функций организма, психоэмоционального состояния;
- повышение социальной активности;
- облегчение усвоения новых положительных установок и форм поведения,
- коррекция коммуникативной функции;
- активизацию творческих проявлений.
Все это в целом положительно сказывается на психоэмоциональном состоянии человека и способствует снижению эмоционального выгорания.
Нельзя не напомнить и о благоприятном воздействии пения (вокалотерапии), которое заключается в коррекции психоэмоционального состояния, стимуляции работы внутренних органов за счет активных движений грудной клетки, диафрагмы и мышц брюшного пресса, а также вибрационных процессов, возникающих в результате фонации.
Далее присутствующим предлагается устроиться поудобнее и прослушать три отрывка следующих произведений:
1) Л. Ван Бетховен «Лунная соната»
2)Ф. Лист «Венгерская рапсодия № 1»
3) Ф. Шопен «Прелюдия гор»
После прослушивания участникам предлагается определить направленность произведения, поделиться своими эмоциями и чувствами, возникшими при прослушивании каждого произведения. После обсуждения ведущий предлагает опыт использования музыкальных произведений для профилактики эмоционального выгорания:
1. Для уменьшения раздражительности, улучшение ощущения единства с природой: Л. Ван Бетховен «Лунная соната», С. С. Прокофьев «Соната»
2. Для уменьшения чувства тревоги и неуверенности в себе: Ф. Шопен «Мазурка» и прелюдии, И. Штраус — Вальсы.
3. Для умиротворения и согласия: И. Брамс «Колыбельная», Ф. Шуберт «Аве Мария».
4. Для уменьшения злости и зависти: И. С. Бах «Итальянский концерт»,
Й. Гайдн «Симфония»
5. Для снятия напряженности в отношениях, эмоциональных симптомов:
И. С. Бах «Концерт ре-минор для скрипки», А. Брукнер «Месса ми-минор»
6. Для снятия головной боли, связанной с эмоциональным напряжением
В. А. Моцарт «Дон Жуан», Ф. Лист «Венгерская рапсодия № 1», Дж. Гершвин «Американец в Париже».
7. Для поднятия жизненного тонуса, улучшения самочувствия, повышения настроения :П. И. Чайковский «Шестая симфония» 3 часть, Ф. Шопен «Прелюдия гор», Ф. Лист «Венгерская рапсодия № 2».

7) Следующее о чем бы хотелось поговорить - это об использовании в профилактике эмоционального выгорания **произведений живописи**: картин, скульптур, икон.
В практике профилактики эмоционального выгорания используют для терапии готовые произведения искусств (картины, скульптуру и т. п.) профессиональных творцов. Главным помогающим фактором, несомненно, является высокий уровень произведений и, соответственно, высокий уровень переживаний, которые они несут в себе тому человеку, который их созерцает. Кроме того, снимается страх что-то делать самому, не будучи специально обученным. Здесь нет какого-либо четкого списка произведений, ведь такие полотна как «Троица" Андрея Рублева, "Джоконда" Леонардо да Винчи, "Синкстинская мадонна" Рафаэля Санти можно созерцать часами.
Иконы не только предмет древнего искусства, но они имеют дар целительства. Художник, рисуя икону, воссоздает энергоинформационные живые связи: между собой и иконой, а также между иконой и той личностью духовного мира, которая изображается на иконе. Эта связь с духовной реальностью устанавливается с помощью системы знаков, изображенных на иконе. В церкви целебное действие икон усиливается посредством ритуальных таинств, богослужения, молитвословий, песнопений и икон. Поэтому икона неотделима от церкви и само нахождение в церкви человека действует положительно на него, одухотворяет его. Что касается домашней иконы, то дом верующего — это та же церковь, только малая. Поэтому иконы дома тоже излучают целебную энергетику и благотворно воздействуют на человека, который в эмоциональном плане чувствует себя незащищено. Икона — это живая реальность. И у каждого из вас есть собственные пристрастия в этом.
Далее участникам предлагается демонстрация слайдов, содержащим изображение картин и икон. После просмотра участникам предлагается поделиться своими эмоциями и чувствами, возникшими при просматривании произведений.
(Предлагаемые варианты картин, но они могут варьироваться в зависимости от пожеланий:
"Пир богов" Джованни Беллини, "Портрет четы Арнольфини" Ян ван Дейка, "Рождение Венеры", "Рождество", "Весна" Сандро Боттичелли, "Мадонна Литта", "Тайная вечеря" Леонардо да Винчи, "Спящая Венера" Джорджоне, "Мадонна Бельведерская" Рафаэля Санти, "Любовь земная и небесная " Тициана, "Молитва перед обедом" Шардена, "Девятый вал" Айвазовского, "Лунная ночи" и "Портрет нейзвестной" Крамского, "Иван-царевич на сером волке" Васнецова, "Городок Вильнев-ла-Гарен" Сислея Альфреда, "Кувшинки" и "Подсолнух" Клода Моне, "Девочка сперсиками" Серова и "Золотая осень" Левитана).
8) После обсуждения присутствующим предлагается выполнить следующее **упражнение "Мои ресурсы"**.
Цель упражнения: раскрыть имеющиеся психологические ресурсы, способности каждого участника к саморегуляции.
Инструкция: у каждого из вас есть лист белой бумаги. Этот лист необходимо условно разделить на четыре части. Можно пользоваться как карандашами и фломастерами, так и красками, по выбору.
Теперь прошу приготовиться и постараться выполнять инструкции.
- В первой верхней левой части листа я попрошу изобразить любыми символами, рисунками, знаками то, что вам очень нравится и приятно для Вашего слуха, это может быть несколько изображений. (Выполнение участниками).
- Далее в верхней правой части листа я попрошу изобразить любыми предметами, символами, рисунками, знаками то, что вам приятно и радует Ваше зрение, то есть созерцание этого приносит Вам неоспоримое удовольствие. Этих изображений также может быть несколько. (Выполнение участниками).
- Теперь работаем в нижней левой части Вашего листа. Это должно быть изображение того, что приятно, успокаивает, радует Ваше обоняние, то есть приятные для Вас ароматы, запахи. Изобразите предметы, которые источают те или иные запахи, их тоже может быть несколько. (Выполнение участниками).
- Ну и наконец, последний нижний правый сектор Вашего листа. Здесь должны появиться изображения всего того, что успокаивает, радует Вас своими прикосновениями. В данном случае это могут быть не только неодушевленные, но и одушевленные предметы. (Выполнение участниками).
Посмотрите на свои изображение и убедитесь в мысли о том, что все, что Вы изобразили на Ваших листах – это и есть Ваш ресурс, это то, что помогает Вам, способствует отдыху, это то, чем Вы внутренне обладаете. Поэтому этот лист можно взять собой и потом, в случае необходимости, в те минуты, когда это станет трудно, Вы сможете достать его, посмотреть на все то, что Вы сейчас изобразили и поверьте, Вам станет немного легче, потому что у каждого из Вас есть то, что дарит силу и приносит умиротворение.
**Обратная связь**.
Занятие подходит к концу и участникам предлагается по кругу высказать свое мнение: характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии (понравилось — не понравилось, что показалось самым важным, полезным, что чувствовали, какие мысли приходили в голову и как это поможет им в дальнейшем решать проблемы, возникающие в замещающих семьях).
**Заключительное слово ведущего**:
Наше сегодняшнее занятие подошло к концу, по вашим словам я понимаю, что сегодня мы вместе провели время не зря, нам удалось и разобраться в причинах возникновения эмоционального выгорания и попробовать профилактику всех его проявлений. А напоследок я предлагаю каждому из вас воспользоваться подготовленной мною "Аптечкою для души" и пусть эти простые слова помогут в дальнейшем!