



Леонова Зоя Николаевна

педагог-психолог, воспитатель отделения

внутреннего пребывания

ГБОУ Детский дом №19

«Центр патронатного воспитания»

г. Москва

**ТАНЦЕВАЛЬНОЕ ИСКУССТВО КАК СРЕДСТВО  
ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ  
ВОСПИТАТЕЛЯ ДЕТСКОГО ДОМА**

*Аннотация: в данной статье автором рассматривается проблема эмоционального выгорания специалистов учреждения интернатного типа. В работе приведен пример положительного влияния танцевального искусства как наиболее эффективного средства не только профилактики, но и преодоления синдрома эмоционального выгорания.*

*Ключевые слова:* эмоциональное выгорание, депрессия, воспитатель, педагог-психолог, детский дом, учреждение интернатного типа, профилактика, танцевальное искусство, танец, танго, партнер, терапевтический эффект.

*«Все болезни человечества, все трагические несчастья заполняющие исторические книги, все политические ошибки, все неудачи великих лидеров возникли только лишь из-за неумения танцевать»*

Жан Батист Мольер [6]

В жизни каждого человека наступает такое время, когда силы полностью исчезают и мир теряет краски. Каждый выбирает свой способ снятия симптомов депрессии. Кто-то идет к психологу, кто-то начинает писать дневник, а кому-то помогают танцы. Многие еще с самого раннего детства мечтают научиться танцевать, одни воплощают мечту в жизнь, а другие навсегда так и остаются простыми зрителями. Но что если мечта все еще может исполниться?

Несколько лет назад я, будучи уже в довольно зрелом возрасте, начала заниматься танцами, а именно танго. С появлением в моей жизни этого прекрасного танца изменилось многое. По профессии я педагог-психолог, работаю воспитателем в детском доме. Как известно, педагоги, психологи и воспитатели учреждений интернатного типа относятся к группе помогающих профессий, наряду с социальными работниками, милиционерами, медицинским персоналом и др. За годы работы в детском доме у воспитателя накапливается множество психологических проблем, решить которые он не в состоянии, что приводит, зачастую, к разочарованию в своей профессии, эмоциональному выгоранию, которое начинается незаметно и на начальном этапе не вызывает никаких трудностей, а в результате, обходится очень дорого как для самого специалиста, так и для организации.

Синдром эмоционального выгорания – это неблагоприятная реакция специалиста на рабочие нагрузки, включающая в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты [4–5]. Развитию этого состояния способствует необходимость работы в однообразном или напряженном ритме, с эмоциональной нагрузкой при взаимодействии с трудным контингентом. Способствует этому, подчас, и отсутствие должного вознаграждения (не только материального, но и психологического) за выполненную работу, что заставляет человека думать, что его работа не имеет ценности.

Состояние эмоционального выгорания, по мнению американского психиатра Х. Дж. Фрейденбергера [3], развивается у людей, склонных к сочувствию, идеалистическому отношению к работе, вместе с тем неустойчивых, склонных к мечтаниям, одержимых навязчивыми идеями. При этом синдром эмоционального выгорания может представлять собой механизм психологической защиты в форме частичного, либо полного исключения эмоций в ответ на травмирующие воздействия. Кроме того, по мнению специалистов в области стресс-менеджмента, выгорание «заразно», порой наблюдаются целые «выгорающие» отделы и организации [2].

Занятия танцами, на мой взгляд, являются мощным антидепрессантом, особенно для людей, постоянно думающих о работе и забывших, что их тело, как и душа, нуждаются в постоянном внимании и заботе. Специалисты утверждают, что танец может помочь даже тем, кто танцевать не умеет.

Сейчас я могу сказать наверняка, что если такой танец как танго однажды «зацепил» тебя, то больше не отпустит. Танго затягивает, становится образом жизни. Для меня танго – это не просто хобби – это целая жизнь. Попасть под очарование этого танца очень легко. Красивая музыка, нежные объятия, чувственные движения. Многие поначалу и любят его за антураж, хотя, на мой взгляд, самое интересное здесь – внутренний подтекст. Танго – танец импровизационный, оно не подразумевает широко признанного или официального словаля движения, однако обладает свойственными ему чертами [1].

На мой взгляд, танго соотносит женщин и мужчин по своим «природным» ролям. Кавалер должен быть лидером: он ведет свою партнершу, импровизирует, отвечает за технику безопасности на танцполе. Дама его слушает и следует за ним. Если в реальный жизни мы далеки от образа идеального мужчины или женщины – танец это показывает. Чтобы он удался, партнерам нужно своим ролям соответствовать. И здесь разговор уже идет не о технике, владении телом или попадании в ритм. Иногда человеку, чтобы стать хорошим партнером, нужно серьезно над собой поработать. Без внутренней работы не получится диалога.

К счастью, моим учителем стал настоящий профессионал танцевального искусства, хореограф, танцор фламенко, преподаватель аргентинского танго, сальсы, бачаты, классического танца (body ballet), модерна, джаза, педагог с большой буквы – Александр Григорьевский! Александр не только замечательный преподаватель и отличный хореограф, но еще и очень приятный человек. Такого сочетание обаяния и профессионализма я не встречала очень давно.

Учитель танцев! Вы – учитель бытия,  
И смысла, сути каждого движенья.  
Вот музыка звучит. Танцую я.  
А танец – это самовыражение [7].



Рис. 1

Александр не просто преподает танец, он делится своей положительной энергетикой и зарядом позитивных эмоций! За годы работы с учениками, он разработал свою систему обучения танго, основанную на позитивном настрое, персональном подходе к каждому ученику и системе разучивания лексики танца с учетом персональных физиологических особенностей строения фигуры обучающегося. Необходимо также сказать, что занятия под руководством Александра Григорьевского не рассчитаны на тех, кто считает, что может научиться танцевать танго за несколько занятий. Хореограф учит самому главному – умению чувствовать своё тело, чтобы затем им свободно управлять. А это процесс длительный. Александр работает качественно, уделяя внимание каждому движению тела танцора. От учеников требуется только упорство и терпение! Всегда, когда в жизни встречаешься с мастером своего дела – это особенное счастье, как будто, попадаешь в мир, где очень много сокровищ и красот. И мастер не распоряжается, не размахивает ими, как флагом, не рекламирует и не приукрашает. Он просто живет этим. И это богатство в словах, в молчании, в свободе, в движении! Тебя не лечат, не учат, не мотивируют. Тебя просто видят, принимают и приглашают... Александр Григорьевский именно такой мастер!



Рис. 2

Движение и танец, помимо того, что снимают нервно-психическое напряжение, помогают человеку быстро и легко устанавливать дружеские связи с другими людьми, оказывают также определённый терапевтический эффект. Естественная радость движения, которая уже сама по себе является ресурсной, позволяет очень мягко приблизиться к глубинным переживаниям человека, пройти сквозь них и высвободить силы для изменения себя и своей жизни.

Мы живем, и мы молоды, пока способны видеть красоту окружающего мира, вселенной, строгую красоту науки, языка, красоту человеческого тела. Если мы видим ее в нашей повседневной жизни, в окружающих людях и отношениях, слышим ее в музыке, впитываем в себя, созерцая танец, или выражаем ее через него, мы живем!

Если в душе распутица,  
Танго разгонит горести,  
И непременно сбудется  
Всё в танцевальной повести.  
Марина Вечер [8]



Рис. 4

Мир танца – это удивительный симбиоз человеческой души и тела, он дарит восхищение и радость, позволяет нам ощутить себя частью чего-то прекрасного и возвышенного. После занятий танго я воодушевленная и отдохнувшая, с новыми силами приступаю к работе. Помимо дома и друзей, теперь есть место, куда я по-настоящему рвусь, куда прихожу с удовольствием, откуда ухожу с радостью, унося с собой свои маленькие победы. Происходит освоение по-новому своей профессиональной роли и других жизненных ролей и моделей поведения. Появляется уверенность в своих силах. А это значит, что ты выходишь из-под действия синдрома эмоционального выгорания и готов дальше успешно жить и работать.

#### ***Список литературы***

1. Борхес Х.Л. История танго / Х.Л. Борхес; пер. Б. Дубина. – М.: МИР, 2000. – 324 с.
2. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2008. – С. 109–113.
3. Гулинская С.А. Эмоциональное выгорание [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.b17.ru/article/11775/>
4. Психология профессионального здоровья / Г.С. Никифорова – СПб.: Речь, 2006.
5. Саенко Ю.В. Регуляция эмоций. Тренинг управления чувствами и настроениями / Ю.В. Саенко – СПб.: Речь, 2011.
6. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.annet.hut1.ru/viskazivania.htm>

7. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.belosfet.ru/aberos/hdjdstat-bilosfet37-man48050.htm>

8. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.stihi.ru/2012/04/14/10894>