

Низамутдинова Анастасия Андреевна

воспитатель отделения дошкольного образования

ГБОУ СОШ №202

г. Санкт-Петербург

ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ВОСПИТАТЕЛЕЙ ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Аннотация: в работе рассматривается проблема эмоционального выгорания у работников сферы образования и представлена методика использования танцевально-двигательной терапии как средства профилактики выгорания.

Ключевые слова: танцевальная терапия, арт-терапия, эмоциональное выгорание, синдром эмоционального выгорания.

Общеизвестно, что профессии, относящиеся к сфере образования – одни из наиболее энергоемких. Для них характерны значительные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты. В практической деятельности таких специалистов возникает проблема профессиональной деформации, более известная как «Синдром эмоционального выгорания» (далее – СЭВ).

СЭВ не является медицинским диагнозом и поэтому нельзя сказать, что с таким состоянием столкнется каждый человек на определенном этапе своей карьеры. Но специалисты сферы образования, в частности дошкольного образования, в большей степени подвержены риску профессионального выгорания в связи с использованием в работе с людьми ресурсов своей психики.

Существует огромное количество определений СЭВ, но впервые это понятие было употреблено в 70-е гг. прошлого столетия Г. Фрейденбергом. Он считал, что это «истощение энергии у профессионалов в сфере образования, когда они чувствуют себя перегруженными от постоянной коммуникационной работы с людьми, решения проблем своих подопечных, вследствие чего снижается их эффективность в целях и действиях» (Макарова Г.А., 2006.).

Постоянный стресс, характерный для состояния эмоционального выгорания, приводит к апатии, снижению умственной и физической активности, снижению мотивации и способности к общению.

В основе возникновения эмоционального выгорания лежит ряд основных причин:

1. Личностные, т.е. некая предрасположенность личности к эмоциональному выгоранию – заниженная самооценка, пессимизм, трудоголизм, перфекционизм и пр.

2. Организационные, связанные с условиями труда специалиста, ритмом работы и технологиями ее выполнения.

3. Ролевые, связаны с необоснованно предъявленными требованиями к специалисту, неопределенностью его роли и статуса в коллективе и пр.

При этом, учитывая вышесказанное важно отметить, что специалист с эмоциональным выгоранием может «передать» свое состояние коллегам и даже детям, с которыми он непосредственно работает.

Однако на эмоциональное выгорание можно посмотреть как на особый механизм психологической защиты, проявляющийся в форме некоего исключения эмоций в ответ на психотравмирующее воздействие. В таком случае выгорание носит конструктивный характер, поскольку позволяет воспитателю контролировать свои эмоции и экономно расходовать энергию своей психики.

В любом случае, эмоциональное выгорание, как и любые другие проблемы, лучше предотвратить, чем бороться с их последствиями. Поскольку мы имеем дело с эмоциями, то одним из прекрасных средств профилактики эмоционального выгорания является метод арт-терапии. В частности остановимся подробнее на одном из его видов – танцевально-двигательной терапии (далее – ТДТ).

Представления о том, кто же является создателем танцевально-двигательной терапии, расходятся. Например, пионером ТДТ как направления психологии называют Мери Чейз, которая в начале XX века использовала танец для выражения эмоций человека с целью решения психологических проблем.

В то время как определение ТДТ было сформировано в 1940-х гг. в США и подразумевало под собой «психотерапевтическое использование танца и движения как процесса, направленного на интеграцию эмоционального и физического состояния личности» (Грэнлюнд Э., 2011.).

Как и в любом арт-терапевтическом методе, основным направлением в ТДТ является взаимодействие с внутренним миром человека, нахождение скрытых ресурсов личности для преодоления трудностей и нормализации эмоционального состояния.

В ТДТ очень важен сам процесс, в котором участвует человек, поскольку именно в нем возможно построить тот диалог с собой, который позволяет распознать собственные чувства, переживания, страхи и надежды.

Безусловно физическая форма человека зависит от его психоэмоционального состояния. Жизнерадостного и уверенного человека от человека, погрязшего в свои проблемы, с легкостью можно отличить по невербальным проявлениям в поведении.

ТДТ помогает бороться с напряжением, страхами и усталостью посредством движения. Благодаря упражнениям ТДТ можно изменить отношение к собственному телу, к себе, к окружающим, к восприятию трудностей.

Спонтанный танец, характерный для ТДТ, является танцем души человека. Он помогает выразить все то, что в нем накопилось, но что трудно высказать: гнев, обида, вина и пр.

Для ТДТ характерна групповая форма работы, что позволяет смоделировать жизненные ситуации в танце, и танцем же решить проблемы, характерные для них. Кроме того, ТДТ, проводимая в коллективе, препятствует распространению эмоционального выгорания на коллег, поскольку весь негатив выходит в процессе самого занятия.

Танец позволяет найти внутренний потенциал, чтобы взглянуть на ситуацию по-новому. Через танец воспитатель может преодолеть внутренние трудности еще на этапе их зарождения и не дать им перерасти в такую серьезную проблему как синдром эмоционального выгорания.

Список литературы

1. Грэнлюнд Э. Оганесян Н.Т. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика [Книга]. – СПб.: Речь, 2011.. – 288 с.
2. Макарова Г.А. Синдром «эмоционального выгорания» [Книга]. – М.: Аспект Пресс, 2006. – 424 с.