

**Добірка арттерапевтичних технік:  
«Запобігаємо емоційному вигоранню»  
(автор: Тетяна Трушевська)**

***Над горизонтами***

**Мета:** усвідомлювати емоційний стан у професійній сфері, запобігати емоційному вигоранню, відновлювати ресурсний стан.

**Завдання:**

- дослідити емоційні стани під час виконання професійних обов’язків;
- навчитися раціонально використовувати ресурси під час роботи та досягати стану емоційного задоволення.

**Вік:** від 21 року.

**Час:** 30—40 хв.

**Матеріали:** гуашеві фарби, папір формату А3, пензлики різної форми та жорсткості.

**Хід:** техніка охоплює три етапи.

**Етап 1.** Арттерапевт пропонує намалювати артобраз роботи чи професії: «Уявіть, що ви перебуваєте у гарному місці серед природи. Це може бути острів посеред океану, мальовнича галявина у сосновому лісі, затишний куточок біля стрімкого водоспаду... Це місце асоціюється у вас із омріяним місцем роботи. Там комфортно, затишно, спокійно. І там ви хочете працювати, створювати, досягати. Відчуйте, як вас переповнюють задоволення, завершеність та можливості/внутрішні ресурси. Побачте, як кожен ваш крок стає досягненням. А відтак позначте точку, де ви зараз перебуває, будь-яким символом.

Здебільшого символом позначають основний мотив для роботи чи професійну ціль.

**Запитання для обговорення:**

- Як ви назвали б вашу картину?
- Які почуття у вас виникали під час малювання? Що ви відчуваєте зараз, коли дивитесь на картину? Де на картині ви розмістили символ? Який він? Як цей символ пов’язаний із вашою професійною діяльністю або реалізацією у професії?
- Уявіть, що кожен елемент картини — ресурс, який ви отримуєте/віддаєте під час досягнення професійної цілі? Розкажіть, що це за ресурси, і опишіть їх.
- Яких ресурсів вам бракує? Що ви можете зробити, аби отримати їх?

**Етап 2.** Арттерапевт пропонує продовжити роботу: «Уявіть, що ви можете піднятися у небо і з висоти подивитися на це місце. Воно перед вами — гарне, мальовниче. Однак раптом починає дути сильний, руйнівний вітер» (Можна використовувати різні образи непогоди: злива, засуха, заморозки, пожежа тощо). У професійній сфері, виникають різні перепони, непорозуміння, «затори».

Вміння з ними справлятися та правильно реагувати на них дають нам змогу швидко ресурсно відновлюватися.

Запитання для обговорення:

- Простежте за вашими почуттями та думками, коли ви справляєтесь з непогодою. Які вони?
- Із якою реальною ситуацією у професійній діяльності ви зіткнулися, яка мала такі ж наслідки, зумовлювала схожі почуття та думки?
- Якого ресурсу ви потребуєте під час непогоди більше, ніж у звичайній ситуації? Як ви швидко можете допомогти собі відновити цей ресурс?
- Які можливості дає вам непогода? Яку користь ви можете отримати від цієї непогоди, подолавши її?

Другий етап можна повторювати кілька разів, доки людина не визначить і не проаналізує усі негативні емоційні стани, які заважають продуктивній роботі. Також до картини можна повернутися тоді, коли через певний проміжок часу виникне необхідність допрацювати емоційний стан.

**Етап 3.** Арттерапевт запитує, що клієнт хотів би змінити, додати чи поліпшити на картині, коли він був над горизонтом. А відтак пропонує йому зробити це.

Запитання для обговорення:

- Що ви відчуваєте тепер, коли внесли корективи?
- Які нові ресурси ви відкрили для себе? Як вони допоможуть вам у професійній сфері найближчим часом?

Висновок: техніка дає змогу розібратися з емоційними станами в професійній діяльності, збалансувати ресурси та професійно розвиватися.

### ***Звуки професії***

**Мета:** знижувати напруження, корегувати емоційний стан, підвищувати рівень професійної самооцінки.

**Завдання:**

- почути власне ставлення до своєї праці;
- знизити рівень тривоги та напруження на робочому місці;
- створити емоційно-позитивну атмосферу в колективі.

**Вік:** від 21 року.

**Форма роботи:** індивідуальна або групова.

**Час:** 15—20 хв.

**Матеріали:** різні музичні інструменти.

**Хід:** арттерапевт пропонує учаснику (-ам) обрати музичний інструмент, який відобразив би його звучання у даний момент. Відтак учасник (-и) виконують композицію на тему: «Моя професія сьогодні звучить так». Під час групової форми роботи учасники спочатку по черзі виконують свої композиції, а відтак грають усі разом.

Запитання для індивідуального обговорення:

- Що відбувалося з вами, коли ви виконували композицію? Що ви відчували у той момент?

- Що ви зрозуміли про себе, коли закінчили грати?
- Що ви хотіли зробити? Чи вдалося вам звучати так, як хотіли?
- Чи має композиція структуру — початок, основну частину і закінчення? Яка частина композиції сподобалась вам найбільше?
- Порівняйте свій емоційний стан до та після гри. Що змінилося?
- Як ви вважаєте, наскільки композиція передає ваш емоційний стан?

Запитання для групового обговорення:

- Що відбувалося з вами під час звучання колективу? Що ви відчували?
- Що ви зрозуміли про ваш колектив після закінчення гри?
- Чи чули ви ще когось? Яка професія звучала голосніше?
- Що ви хотіли сказати своєю грою колегам?
- Чи вдалося вам звучати так, як ви хотіли?
- Чи відчували ви підтримку ваших колег? Чи надавали ви підтримку колегам?
- Порівняйте свій емоційний стан до та після гри. Що змінилося?

Техніка побудована на основі інструментарію музичної терапії. Однак її можна проводити і у межах танцювальної терапії. Тобто замість музичних композицій виконувати танець під музичний супровід, який обрав учасник чи колектив.

Висновок: техніка дає змогу підвищити позитивне ставлення до своєї професії та знизити рівень напруження чи тривоги.

### ***Фотогалерея професії***

**Мета:** знижувати роздратування від рутинної роботи, ресурсно наповнюватися, запобігати професійному вигоранню.

**Завдання:**

- визначити, що саме зумовлює роздратування та негативні емоції;
- усунути або мінімізувати вплив негативних емоцій на професійну діяльність;
- створити фотообраз ресурсного підйому в професійній діяльності.

**Вік:** від 21 року.

**Час:** 20—30 хв.

**Матеріали:** фотографії, аркуш паперу формату А3 або блокнот формату А4, природні матеріали, клей ПВА.

**Хід:** робота над колажем розтягнута у часі й може тривати від 3 місяців до 1 року, залежно від займаної посади, досвіду роботи, плинності кадрів тощо.

**Етап 1.** Зафіксувати момент, коли ви відчули роздратування під час професійної діяльності: сфотографувати предмети, які асоціюються із ситуацією, чи себе у даний момент. Приклеїти цей негативний образ на аркуш паперу чи в блокнот та побути з ним. Поміркувати: «Що мене найбільше в цьому дратує? Що я втрачаю, коли дратуюся? Як я в цьому почуваюся?»

**Етап 2.** Відповісти на запитання: «Що мені може швидко допомогти вийти з цієї ситуації? Які мої дії допоможуть швидко відновити втрачений ресурс?»

Що я буду відчувати після цього?». Відтак виконати зазначені дії та зафіксувати їх за допомогою позитивного фотообразу.

**Етап 3.** Коли знову виникне схожа ситуація, поглянути на два образи і негативний образ свідомо замінити відчуттями, які асоціюються з позитивним образом. Якщо в цей момент роздратування зменшується або зникає, то слід цей образ приклеїти біля негативного та домалювати стрілочку від роздратування до відновлення ресурсу. У цей момент можна також відчувати приплив енергії, сил, відновлення втрачених ресурсів.

Наприклад, у фахівця з'являється сильне роздратування, коли дитина шаркає ногами (негативний образ — фотографія з брудним взуттям). Він замінив його на відчуття музичного та емоційного підйому під час гри оркестру (позитивний образ — фотографія фортепіано та скрипки). Результат: фахівець припинив чути будь-які шаркання, скрипи, шарудіння.

Щоразу, коли виникає роздратування, необхідно відкрити колаж та перемкнутися на потрібну хвилю. Тобто згадати відчуття, аромати, почуття, візуальні образи того, як це може в мить змінитися.

Коли приходить розуміння того, що негативний образ не діє або позитивний образ вичерпав свою ресурсність, необхідно провести трансформацію. У першому випадку — залишити тільки позитивний образ, а в другому — знайти той образ, який буде діяти.

Колаж можна змінювати, трансформувати, доповнювати. Головне, щоб в ньому з'являлося дедалі більше позитивних образів.

Висновок: техніка дає змогу знизити рівень роздратованості та створити джерело ресурсного наповнення під час професійної діяльності.

Найліпший спосіб запобігти психофізичним симптомам професійного вигорання — це:

- ✓ системна робота над собою, своєю самооцінкою;
- ✓ регулярні фізичні навантаження і активний відпочинок;
- ✓ правильно ставити професійні цілі й докладати зусиль, аби досягати їх.