



ПРАКТИКУМ З ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ МЕТОДАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ



КИЇВ - 2023



Даний практикум розроблений в рамках соціального проекту: «Арт-терапія: можливості для підтримки особистості» по профілактиці професійного вигорання працівників соціальної сфери столиці, в тому числі спеціалістів мережі центрів соціальних служб м. Києва.

Даний практикум несе рекомендаційний характер щодо проведення занять з використанням арт-терапевтичних технологій.

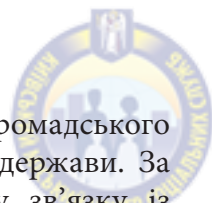


Автор: Івженко Інна Борисівна, кандидат наук з державного управління, доцент кафедри соціальної освіти та соціальної роботи Навчально-наукового інституту соціології та соціальної політики Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, практичний психолог, ведуча навчальних проектів по арт-терапії, супервізор ГО «Міжнародна федерація арт-терапії та саморозвитку особистості», Майстер соціальної роботи; <https://www.ivzhenko.com/>



Упорядник: Шабатіна Ганна Миколаївна, методист інформаційно-аналітичного відділу Київського міського центру соціальних служб, координатор благодійного проекту: «Арт-терапія: можливості для підтримки особистості», Майстер соціальної роботи; <https://kmcss.kyiv.ua/>

АКТУАЛЬНІСТЬ



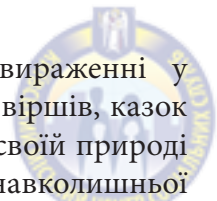
В умовах воєнного стану, збереження життя та громадського здоров'я населення є одним із пріоритетних завдань держави. За постійно зростаючої і затяжної стресової ситуації, у зв'язку із повномасштабним вторгненням росії в Україну, кількість людей, які потребують психосоціальної підтримки стрімко збільшилася. Так, згідно з даними соціологічних опитувань Національного інституту стратегічних досліджень, 71% українців відчують стрес або сильну знервованість. Серед їхніх причин на першому місці – повномасштабна війна з росією (72%) і фінансові складнощі (44%). З-поміж аспектів війни, які спричиняються до стресу або сильної знервованості, на першому місці перебуває безпека близьких (63%) і втрата роботи або джерела доходу (42%) [2]. Також, за оцінками експертів, 40–50% населення потребуватимуть психологічної допомоги [2].

Безперечно, вищезазначена ситуація позначається на фізичному здоров'ї людини, часто супроводжуються різного типу залежностями (алкоголізм, наркоманія), спричиняє труднощі соціальної адаптації та інтеграції, позначається на працездатності людини, що призводить до збільшення кількості сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах та потребують соціальних послуг.

Специфіка соціальної роботи під час війни полягає в тому, що фахівець соціальної роботи має безліч різноманітних ситуацій, пов'язаних із необхідністю розв'язання гострих, кризових ситуацій з високою емоційною напругою; інтенсивністю міжособистісного спілкування тощо. Разом з тим він сам перебуває також в середовищі підвищеного стресу. Саме тому актуалізується потреба в збереженні психологічної стабільності фахівців соціальної роботи при виконанні посадових обов'язків та в поза робочий час.

Успішність адаптації до складних життєвих ситуацій, пов'язаних із специфікою діяльності, безпосередньо залежить від розуміння фахівцем соціальної роботи власних внутрішніх та зовнішніх опор, вміння їх виявляти та користуватися ними, а також від різноманітності, характеру і міри використання наявних і доступних ресурсів.

Одним із засобів профілактики професійного вигорання фахівців соціальної роботи та розвитку резильєнтності є арт-терапія. Терміном «арт-терапія», позначають сукупність методів



психологічної допомоги, які ґрунтуються на самовираженні у процесі творчості – танцю, малюнку, співу, складання віршів, казок тощо. І оскільки мистецтво є психотерапевтичним по своїй природі й сутності, воно пов'язане з адаптацією людини до навколишньої реальності, сенсом існування «Я» і внутрішнім буттям людини [1]. Сутність застосування арт-терапії полягає в тому, що особистість за допомогою арт-терапевтичних технологій, спеціально підібраних засобів, отримує можливість самовиразитися, поділитися своїми переживаннями і, таким чином, покращити свій психоемоційний стан [3], що надзвичайно актуально в умовах війни, яка руйнує базові почуття безпеки, захищеності, стабільності, передбачуваності. Саме тому стає очевидною необхідність активного використання арт-терапії як ефективного сучасного засобу профілактики професійного вигорання фахівців соціальної роботи.

ПОНЯТТЯ ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ

Під професійним вигоранням розуміється стан фізичного, емоційного і розумового виснаження, що виявляється в професіях соціальної сфери. Термін «професійне вигорання» (англ. — «burnout») введено американським психіатром Х. Дж. Фрейденбергером у 1974 році [4]. Фрейденбергер ввів це поняття для характеристики психічного стану здорових людей, які інтенсивно спілкуються з клієнтами, пацієнтами, постійно перебувають в емоційно навантаженій атмосфері при наданні професійної допомоги. Це люди, які працюють у системі «людина - людина»: лікарі, юристи, соціальні працівники, психіатри, психологи, вчителі; менеджери тощо.

Розкриваючи сутність синдрому «професійного вигорання» та його взаємозв'язок з професійним стресом, слід зазначити, що в найбільш загальному вигляді синдром «професійного вигорання» можна тлумачити як стресову реакцію, що виникає внаслідок довготривалих професійних стресів середньої інтенсивності [4].

Стадії розвитку вигорання відповідно до шестифакторної моделі, запропонованої М. Бурішем (Burisch), можна охарактеризувати наступним чином:

1. Застережлива фаза. Проявляється в надмірній активності в роботі й витісненні переживань, невдач і розчарувань, відмова від потреб, не пов'язаних з роботою.
2. Зниження рівня власної участі в професійній діяльності, що



супроводжується незадоволеністю роботою і приписуванням причин власних невдач іншим.

3. Емоційні реакції. На цій стадії спостерігаються безпідставні страхи, постійне відчуття провини, депресія, зниження самооцінки, агресивність, конфліктність.
4. Фаза деструктивної поведінки. Спостерігається зниження концентрації уваги, ригідність мислення, знижується концентрація уваги, відсутність здатності виконувати складні завдання, байдужість, уникнення неформальних контактів.
5. Психосоматичні реакції й зниження імунітету. Безсоння, головний біль, тахікардія, розлади травлення, залежність від нікотину, кофеїну та алкоголю.
6. Розчарування і негативна життєва установка. На цій стадії з'являється почуття безпорадності, провини, втрата сенсу життя, екзистенціальний відчай [10].

Симптоми професійного вигорання, умовно можна розділити на :

- 1) психофізичні;
- 2) соціально-психологічні;
- 3) поведінкові.

Так, до психофізичних симптомів відносять:

- 1) синдром хронічної втоми;
- 2) емоційне та фізичне виснаження;
- 3) зниження сприйнятливості до змін факторів зовнішнього середовища;
- 4) астенія;
- 5) часті безпричинні головні болі або розлади шлунково-кишкового тракту;
- 6) різка зміна ваги (як зниження, так і підвищення);
- 7) гіперсонія або нарколепсія;
- 8) порушення дихання;
- 9) зниження сенсорної чутливості.

Серед соціально-психологічних симптомів професійного вигорання виділяють:

- 1) зниження емоційного тону, почуття пригніченості;
- 2) підвищена дратівливість;
- 3) спалах невмотивованого гніву, відмова від спілкування;
- 4) безпричинне переживання негативних емоцій (в тому числі



почуття підозрілості, сорому, провини, образи);

5) підвищена тривожність;

6) гіпервідповідальність;

7) загальна негативна установка на життєві й професійні перспективи.

Серед поведінкових симптомів виділяють:

1) невиконання важливих, пріоритетних завдань; затримка на дрібних деталях;

2) почуття марності;

3) зниження ентузіазму по відношенню до роботи;

4) дистанційованість від співробітників і отримувачів послуг (клієнтів, пацієнтів);

5) зловживання алкоголем, наркотиками [9].

ЗМІСТ ПРАКТИКУМУ

Виділяють такі групи чинників професійного вигорання:

1) організаційні – безпосередньо пов'язані з управлінням і умовами роботи;

2) діяльнісні – пов'язані зі змістом та характером діяльності;

3) особистісні – пов'язані з мотиваційними та індивідуально-психологічними особливостями фахівця [7].

Відповідно до вищезазначених груп чинників нами виділено **три рівня (вектори)** роботи із спеціалістами по запобіганню професійного вигорання та його профілактики:

1. Корпоративний рівень – рівень формування корпоративної культури, яка впливає на різні сторони діяльності працівників: ставлення до трудової діяльності; формування доброзичливих міжособистісних стосунків усередині колективу, міжколективних відносин та відносин із зовнішнім оточенням.

2. Рівень організації праці самим спеціалістом під час виконання посадових обов'язків (самоменеджмент). Даний рівень характеризується проявом специфічних поведінкових і когнітивних стратегій, які використовуються для управління умовами професійної діяльності, професійним навантаженням та вмінням організувати свій робочий та особистий час.

3. Особистісний рівень: уявлення фахівця соціальної роботи про життєві цінності, власні потреби, провідні соціально значущі якості, властивості і риси, які роблять її відносно автономною в суспільстві

та достатньо стійкою до впливу навколишнього середовища.



КОРПОРАТИВНИЙ РІВЕНЬ:

- **Корпоративний рівень** – рівень формування корпоративної культури, яка впливає на різні сторони діяльності працівників: ставлення до трудової діяльності; формування доброзичливих міжособистісних стосунків усередині колективу, міжколективних відносин та відносин із зовнішнім оточенням.

На думку експертів корпоративний дух — це вищий прояв командності в роботі — вдало розподілених ролей, виявлених лідерів, розвиненого відчуття взаємовиручки. Робота в команді сприяє покращенню продуктивності праці в організації, поліпшує якість наданих соціальних послуг, сприяє розвитку інновацій та творчості, піднімає мотивацію і самовіддачу фахівців соціальної роботи.

Саме тому нами в даному практикумі запропоновані практичні вправи, метою яких є згуртування спеціалістів, розвиток навичок ефективної взаємодії, взаємовиручки, поважливого ставлення до іншого, усвідомлення свого місця в команді, відчуття причетності до корисної діяльності у сфері соціальної роботи.

Техніки, які будуть запропоновані в даному розділі спрямовані на: згуртування; розвиток групової динаміки; вміння домовлятися і підтримувати одне одного в процесі виконання вправи.

ТЕХНІКА: «ГРУПОВА МАНДАЛА»

У перекладі із санскриту слово «мандала» означає коло, диск.

Мета: згуртування команди, визначення особистісних стратегій поведінки в колективі.

Інвентар: Лист формату А-1 (один на мікрогрупу) + олівець + фарби гуаш + пензлі + ємкість для води + природні матеріали (палички, сухоцвіти, камінці + мушля і т.д.) + клей ПВА + вологі серветки.

Час проведення: 90 хвилин.

Алгоритм роботи:

1. Ведучий пропонує учасникам об'єднатися в мікрогрупи по 4 особи. Кожній мікрогрупі дається завдання на Листі формату А-1 олівцем намалювати коло.

2. Ведучий пропонує кожній мікрогрупі за допомогою природніх та художніх матеріалів створити творчу роботу. Час виконання 30 хвилин.



3. Після створення творчої роботи ведеться обговорення в групі. Кожна мікрогрупа презентує свою творчу роботу.

4. Питання для обговорення:

- Розкажіть, що ви створили. Дайте назву творчій роботі
- Яким чином відбувався процес створення роботи?
- Чи всі учасники були залучені до процесу створення творчої роботи?
- Що в процесі створення мандали було неочікуваним?
- Що підтримувало в процесі створення групової роботи?
- Що було проявлено в творчому процесі?
- Які висновки можна зробити про себе, про роботу в групі?
- На що саме варто звернути увагу перш за все в роботі в колективі?
- Що допоможе в робочому процесі працювати більш згуртовано, більш ефективно?

Висновок: Групова робота з мандалою дає можливість кожному учаснику мікрогрупи проявитися в творчому процесі, а також актуалізувати навички конструктивної взаємодії в процесі створення творчої роботи.

ТЕХНІКА : «КОЛАЖ: «ЦІЛЕ ІЗ ЧАСТИНОК»»

Мета: згуртування команди, визначення особистісних стратегій поведінки в колективі.

Інвентар: Журнали + лист формату А-1- 2 штуки склеєні між собою + клей ПВА + вологі серветки.

Час проведення: 90 хвилин.

Алгоритм роботи:

1. Етап 1. Підготовчий. Ведучий пропонує учасникам групи розірвати сторінки журналів на дрібні частинки.

2. Етап 2. Ведучий пропонує на склеєних листах формату А-1 за допомогою клею ПВА із частинок журналів створити груповий колаж.

3. Етап 3. Після створення творчої роботи ведеться обговорення в групі. Запитання для обговорення:

- Розкажіть, що ви створили. Дайте назву творчій роботі.
- Яка ідея відображена в творчій роботі?
- Що вразило більш за все?
- Яким чином відбувалася взаємодія в процесі створення творчої роботи?
- Що найбільш сподобалося в груповій роботі? Що не сподобалося?

Що можна було б, на Вашу думку, оптимізувати, щоб груповий процес відбувався більш ефективно?

- Яка була Ваша роль в створенні творчої роботи? Як ця роль «тут» відображає Вашу роль «там» в робочому колективі? Що варто, на Вашу думку, змінити в своїй поведінці, щоб Вам працювалося найбільш комфортно в колективі?

Висновок: Дана техніка дозволяє учасниками: відслідкувати власні моделі поведінки в групі; замислитися над тим, яке місце і роль займає кожен в колективі; поміркувати над тим, що варто змінити і яким чином в своїй поведінці, щоб робота в колективі приносила задоволення.

ТЕХНІКА: «БУДИНОК, ДЕ ЖИВЕ ПРОФЕСІЯ ФАХІВЦЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ»

Мета: згуртування команди, визначення особистісних стратегій поведінки в колективі.

Інвентар: Командний малювальник Ніколаєва Леоніда + Лист формату А-1 + фарби гуаш + пензлі + ємкість для води + вологі серветки.

Час проведення: 90 хвилин.

Алгоритм роботи:

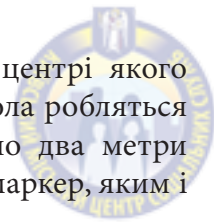
1. Ведучий пропонує групі користуючись командним малювальником Ніколаєва Леоніда на листі формату А-1 намалювати «Будинок, де живе професія фахівця соціальної роботи» - 15 хвилин

2. Ведучий пропонує розфарбувати фарбами створений образ-30 хвилин

3. Після створення творчої роботи йде групове обговорення:

- Розкажіть, що ви створили. Дайте назву творчій роботі.
- Яким чином відбувалася взаємодія в процесі створення творчої роботи?
- Опишіть створений образ Будинку.
- Які цінності береже Будинок? Що відрізняє цей Будинок від інших? В чому унікальність даного Будинку?
- Яке послання від цього Будинку Ви могли б почути для себе?
- Яким чином це послання можливо реалізувати в робочому процесі?

Примітка: Командний малювальник можливо зробити самостійно із гофрокартону та шпагату джутового. Для цього потрібно із



гофрокартону вирізати коло, діаметром 20-25 см, в центрі якого робиться маленький отвір для маркера. По діаметру кола робляться маленькі отвори, до яких прив'язуються розміром по два метри мотузки із шпагату. В отвір, що в центрі вставляється маркер, яким і здійснюється групове малювання.

Висновок: дана техніка дозволяє учасникам згуртуватися в процесі створення творчої роботи.

РІВЕНЬ САМОМЕНЕДЖМЕНТУ:

- **Рівень організації праці самим спеціалістом під час виконання посадових обов'язків (самоменеджмент).** Даний рівень характеризується проявом специфічних поведінкових і когнітивних стратегій, які використовуються для управління умовами професійної діяльності, професійним навантаженням та вмінням організувати свій робочий та особистий час.

Самоменеджмент дозволяє спеціалісту самовдосконалюватися, виконувати завдання з меншими витратами, ефективніше організувати працю, одержувати кращі результати, ліквідувати навантаженість роботою, зменшити поспіх і стреси, виробити практику самоконтролю над життєвими ситуаціями.

З.В. Юринець та О.В. Макара визначають самоменеджмент як «оптимальне управління власними можливостями, сучасними техніками та методами, щоб досягнути комфортного життєвого та робочого ритму» [8].

Структурно самоменеджмент містить такі складові:

- навички тайм-менеджменту: уміння раціонально розподіляти робочий час для ефективного досягнення цілей;
- уміння встановлювати пріоритети в роботі: навички оцінки та ранжування робочих завдань за різними критеріями;
- здатність до професійного та особистісного саморозвитку;
- мотивованість до навчання та професійного зростання;
- навички контролю стресових ситуацій, стресостійкість та відновлення сил;
- розвиток емоційного інтелекту та вміння контролювати чинники професійних ризиків (емоційного вигорання, професійної втоми та деформації).

В даному розділі рекомендовано **арт-коучингові техніки**,



які допоможуть фахівцям соціальної роботи більш ефективно організувати свій робочий процес, методом планування, виділення пріоритетів, актуалізації творчого потенціалу та знаходження балансу між професійною та особистою сферами життя.

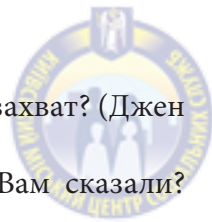
Коучинг-підхід допомагає у пошуку та баченні нових варіантів на шляху до означеної цілі, у виконанні завдань у процесі як професійної діяльності, так і особистісних питань у різних ситуаціях життєвого вибору, прогнозуючи їх можливі наслідки.

За словами Роберта Ділтса: «... коучинг – це процес, у ході якого окремим людям і цілим колективам допомагають діяти продуктивно і максимально реалізовувати свої здібності. Він включає розкриття та використання сильних якостей людей, підтримку їх у подоланні особистих бар'єрів і обмежень у досягненні кращих результатів, а також підвищення результативності їх роботи в команді. Таким чином, ефективний коучинг вимагає акценту як на завданні, так і на стосунках між людьми [6].

Доцільним вважаємо навести приклад опитування ICF в 2015 р. серед своїх читачів у соціальних мережах, більшість з яких практикуючі коучі з різних країн світу, на тему їх улюблених сильних запитань під час коуч-сесії.

Нижче наводимо основні варіанти питань відповідно до результатів опитування:

1. Якби я дав Вам додаткову годину в добі, що би Ви з нею робили? (Франциско Альварез)
2. Що би Ви робили, якби мали безмежні ресурси? (Карен Мартін Мінер)
3. За яку історію Ви так міцно тримаєтеся? (Кріс Паджет)
4. Що Ви зробите в першу чергу? (Катаржина Вожнар)
5. Що тягне Вас назад? (Дженні Леу)
6. Як багато енергії Ви готові вкласти в це? (Аліса Маньярез)
7. Яке б Ви могли придумати ідеальне рішення? (Марк Сміт)
8. Що Ви намагаєтеся довести собі? (Джессіка Малавец)
9. Якби я був у Вашій шкірі і попросив би у Вас ради, що би Ви порадили мені в першу чергу? (Том Феррі)
10. Що б Ви спробували прямо зараз, якби знали, що не можете потерпіти невдачу? (Аліса Гонцалез)
11. Просто тому, що це сталося у минулому, чому це повинно



- статися знову? (Рене Стюарт)
12. Що Ви робите такого, що приносить Вам радість і захват? (Джен Мікельсон)
 13. Якби Ваші гроші могли говорити, що вони би Вам сказали? (Лусіо Андре Перес)
 14. Яке переживання Ви хочете втілити в життя? (Родні Мюллер)
 15. Наскільки це рішення відповідає Вашим уявленням про самого себе? (Ребекка Макфарлен)
 16. Коли Ви починаєте? (Пет Кеннеді)
 17. Які маленькі кроки Ви можете вчинити, щоб підібратися ближче до своєї мрії? (Джозефін де ла Паз)
 18. Чого Ви чекаєте? (Хаун Еліас Ромеро Васкес)
 19. Як Ви думаєте, в чому мораль у цій історії? (Брент Нестлер)
 20. Що з того, про що Ви тільки що сказали, може бути усього лише Вашим допущенням або припущенням? (Рейчел Мендонка Гойер)
 21. Які позитивні моменти є в цій негативній ситуації? (Ванья Марінова)
 22. Яку історію Ви найчастіше розповідаєте самому собі? (Ненсі Матіас)
 23. І ...? (Кеті Кароан)
 24. Якби Ви знали відповідь, якою би вона була? (Ріта Торіжні)
 25. Про що я у Вас сьогодні не запитав(ла)? Про що Ви дуже хотіли би, щоби я запитав(ла)?
 26. Що ще? (Ені Гелфанд) [5].

ТЕХНІКА: «КОЛЕСО ЖИТТЄВОГО БАЛАНСУ»

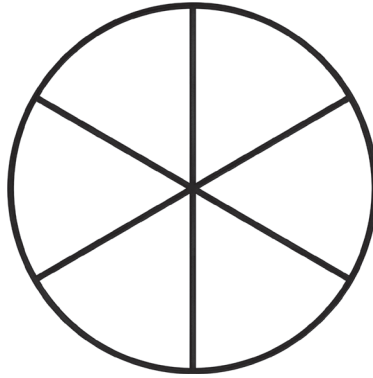
Мета: збалансування різних сфер життя.

Інвентар: Аркуш формату А-3 + кольорові олівці + набір метафоричних асоціативних картинок + блокнот для записів + ручка.

Час проведення: 60 хвилин.

Алгоритм роботи:

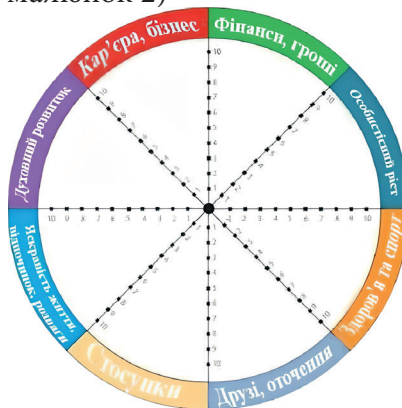
1. Етап 1: Ведучий пропонує учасникам на листі формату А-3 намалювати коло і розділити його на вісім секторів (малюнок 1)



Малюнок 1.

2. Ведучий пропонує кожен сектор назвати відповідно:

1. Особистісний ріст
2. Здоров'я та спорт
3. Друзі, оточення
4. Стосунки
5. Яскравість життя, відпочинок, розваги
6. Духовний розвиток
7. Кар'єра, бізнес
8. Фінанси, гроші (малюнок 2)



Малюнок 2.

3. Ведучий пропонує прошкалувати кожен тематичний сектор від нуля до десяти по мірі задоволеності учасником даною сферою в житті.

4. Ведучий пропонує з'єднати лінією лінії прошкалування так, щоб вийшло коло (*Примітка* - Коло виходить криве в більшості випадків).

5. Ведучий пропонує асоціювати кожен сектор із якимось кольором



і кольоровим олівцями розмалювати кожен сектор.

6. Обговорення:

- В якій сфері ситуація найгірша? Чому?
- У якій сфері Ви б хотіли почати зміну найближчим часом?
- Зміни в якій сфері вплинуть на вирівнювання інших сфер Вашого життя?

2. Етап 2:

1. Ведучий пропонує наосліп витягти 8 карток із набору метафоричних асоціативних карток і не відкриваючи їх розмістити в кожній сфері на створеному Колесі життєвого балансу.

2. Ведучий пропонує відкривати та розглядати картинки по чергово, відповідаючи на запитання:

- на що мені необхідно звернути увагу перш за все в даній сфері, щоб підтягнути дану сферу або щоб зберегти баланс в цій сфері?
- яку дію я маю виконати, щоб гармонізувати своє життя?

3. Ведучий пропонує записати вісім простих дій по кожній в блокноті для записів.

Висновок: дана техніка допомагає візуалізувати ті сфери життя, які потребують уваги, а також поміркувати, які дії допоможуть збалансувати Колесо життєвого балансу.

ТЕХНІКА: «КАРТЕЗІАНСЬКІ ЗАПИТАННЯ»

Мета: сприяння у прийнятті рішення.

Інвентар: Лист формату А-4 + ручка + набір метафоричних асоціативних картинок.

Час: 45 хвилин.

Алгоритм роботи:

1. Ведучий пропонує окреслити питання в якому складно прийняти рішення (тут можуть бути як професійні питання, так і особистісні)

2. Ведучий пропонує учасникам розділити лист формату А-4 на чотири сектора (Малюнок 3.)

1	2
3	4

Малюнок 3.



3. Ведучий пропонує в кожному секторі записати запитання, відповідно:

- Сектор 1: Що я отримаю, якщо не зроблю цього?
- Сектор 2: Що я отримаю, якщо зроблю це?
- Сектор 3: Що я втрачу, якщо не зроблю це?
- Сектор 4: Що я втрачу, якщо зроблю це?

4. Ведучий пропонує наосліп вибрати чотири картки і викласти їх не перевертаючи в кожному секторі.

5. Учасникам пропонується об'єднатися в пари та по чергово відкриваючи картинку в кожному секторі дати відповіді на запитання, взаємодіючи із образами на картинці.

6. Після роботи в парах підводиться підсумок в групі:

- який висновок ви зробили?
- яке рішення ви прийняли?
- як ви себе почуваєте зараз з даним рішенням?

Висновок: дана техніка допомагає прийняти рішення в тих питаннях, де є сумніви та нерішучість.

ТЕХНІКА «КОЛАЖ МОГО УСПІХУ»

Мета: активізація творчого потенціалу, можливість оцінити власні здібності та якості.

Інвентар: Журнали + лист формату А-3 + ножиці + клей ПВА + вологі серветки.

Час проведення: 90 хвилин.

Алгоритм роботи:

1. Ведучий пропонує учасникам переглянути журнали і вибрати ті картинки і фрази, які асоціюються їм із темою успіху та вирізати їх.

2. Ведучий пропонує створити макет колажу на листі формату А-3 та приклеїти вибрані образи та фрази.

3. Після завершення творчої роботи, ведучий пропонує розглянути створений колаж та заповнити Таблицю самоаналізу (Таблиця 1.)

Мої бажання (Чого я хочу)		Мої резерви (Чим я вже володію)		Як я можу себе підтримати		Які сильні якості я хочу розвинути в собі	
1		1		1		1	
2		2		2		2	
3		3		3		3	

Таблиця 1.



4. Після самостійної роботи підводиться підсумок в групі. Учасникам пропонується презентувати свою творчу роботу, відповідаючи на запитання:

- Розкажіть, що Ви створили. Дайте назву своїй роботі.
- Які емоції, почуття викликає створена робота?
- Які Ваші бажання відображає Ваша робота? Яким чином можливо їх втілити в реальному житті? Що потрібно для цього?
- Які Ваші здібності проявлено в колажі? Де і як Ви можете їх використати, щоб досягнути успіху?
- Які сильні якості необхідно в собі ще розвинути, щоб досягти успіху? Що варто робити щодня, щоб успіх був з Вами?
- Яку підтримку можна собі надати, щоб досягнення успіху приносило Вам задоволення? Яким чином варто подбати про себе?
- Якщо уявити, що в Вашій роботі є певна підказка про успіх, то якби вона звучала? Про яку дію ця підказка? Що варто зробити перш за все?

Висновок: створення Колажу успіху є певна карта візуалізації, яка дозволяє учасникам мріяти, планувати та реально оцінювати свої сильні сторони і подальші шляхи розвитку.

ТЕХНІКА «ІСТОРІЇ ДБАЙЛИВОГО ПАРОВОЗИКА»

Мета: навчитися розставляти пріоритети в робочому процесі, виділяти основне та першочергове в діяльності.

Інвентар: роздруківка зображення паровозика (Малюнок 5) + кольорові олівці + блокнот для записів + ручка.

Час проведення: 60 хвилин.

Алгоритм роботи:

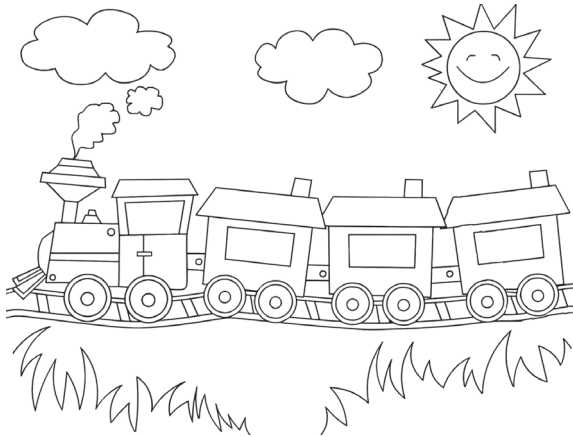
1. Ведучий пропонує учасникам в блокнотах написати список робочих справ на день (можна взяти наступний день після тренінгу).

2. Ведучий пропонує розфарбувати кольоровими олівцями роздруківку паровозика (Малюнок 5) і написати назви вагонів відповідно:

Вагон 1: Обов'язково

Вагон 2: Бажано

Вагон 3: Не обов'язково



Малюнок 5.

3. Ведучий пропонує розмістити робочі справи по вагончикам.

4. Ведучий пропонує зосередитися на тих справах, які розміщені у Вагоні 3 і відповісти на запитання:

- Чи є тут задачі, які можна делегувати? Кому саме?
- Чи можливо справи із вагончика 3 відкласти на якийсь термін, якщо делегувати не можливо? Вкажіть на який термін?

5. Питання для обговорення в групі:

- Розкажіть про свій паровозик. Який він?
- Куди прямує ваш паровозик? В якому він настрої?
- Про що мріє паровозик?
- Хто і як піклується про паровозик? Якої саме опіки він потребує?
- Що допомагає паровозику прямувати в пункт призначення?
- Що хотілося б порадити Дбайливому паровозику?
- А собі, щоб хотілося сказати після зустрічі із Дбайливим паровозиком?
- Чому можливо навчитися у Дбайливого паровозика?
- На що варто звернути увагу в робочому процесі?

Висновок: Техніка дозволяє замислитися про планування робочого процесу та знайти шляхи самопідтримки.

ОСОБИСТІСНИЙ РІВЕНЬ:

- **Особистісний рівень:** уявлення фахівця соціальної роботи про життєві цінності, власні потреби, провідні соціально значущі якості, властивості і риси, які роблять її відносно автономною в суспільстві та достатньо стійкою до впливу навколишнього середовища.

ТЕХНІКА: « МАНДАЛА СТАБІЛІЗАЦІЇ» (КРАПКОВИЙ МАЛЮНОК, ПУАНТИЛІЗМ)



Мета: стабілізація стану особистості.

Інвентар: вирізане із паперу коло, діаметром 10 см + вушні палички + гуаш.

Алгоритм роботи:

1. Учасникам пропонується за допомогою вушних паличок та фарб заповнити форму кола -10 хвилин.

2. Запитання для аналізу:

- Дайте назву своїй мандалі.
- Що Ви відчуваєте зараз, коли споглядаєте свій малюнок?
- Що Ви відчували в процесі створення малюнку?
- Про що пропонує поміркувати створена робота?
- Якщо уявити, що в створеній роботі є для Вас рекомендація щодо підтримки себе, то як би звучала ця рекомендація?
- Яким чином можливо в житті використати цю рекомендацію?

Висновок: дана техніка використовується з метою гармонізації стану особистості

ТЕХНІКА «КАРАКУЛЬНІ ІСТОРІЇ»

Мета: зняття м'язових, емоційних напружень, розслаблення.

Інвентар: Лист А-4 + кольорові олівці + два вирізаних кола: одне коло діаметром 10 см із картону, інше коло із паперу, діаметром 20 см + ножиці + клей + гуаш + пензлі.

Час проведення: 90 хвилин.

Алгоритм проведення:

Етап 1:

1. Ведучий пропонує вибрати той колір олівця, який асоціюється із злістю, напруженням, стресом. На Аркуші А-4 ведучий пропонує малювати лінії, «передаючи» паперу свій стан.

2. Обговорення:

- Які відчуття в тілі після малювання?
- Чи змінилися емоції? Як саме?
- Які зараз думки?
- Що хочеться тобі зробити зараз?

2. Етап 2:

1. Ведучий пропонує на малюнок каракуль накласти коло із картону,

діаметром 10 см, обвести олівцем і вирізати фрагмент малюнку каракуль

2. Ведучий пропонує вибрати кольори олівців, які асоціюються із спокоєм, балансом та розмалювали створені каракулі так, щоб кольори не повторювалися в комірках.

3. Ведучий пропонує розфарбоване коло каракуль приклеїти на вирізане коло діаметром 20 см і за допомогою фарб створити рамку (Малюнок 6.).



Малюнок 6.

4. Після створення творчої роботи ведучий пропонує презентувати створені роботи, відповідаючи на запитання:

Етап 1:

- Розкажи, що ти створив. Дай назву своїй роботі.
- Які відчуття зараз, коли споглядаєш свою роботу?
- Як почуває себе твоя робота в рамці? Яка твоя рамка? Які функції цієї рамки? Які емоції та почуття викликає у тебе рамка?
- Якщо б твоя робота мала для тебе якесь послання, то якби воно звучало? Запиши його.

Етап 2:

- Якщо уявити, що створена картина із каракулями – це ти, а рамка – це твій трудовий колектив, то що Ви можете сказати про себе і про свій колектив?
- Яку функцію відіграє робочий колектив в твоєму професійному розвитку?
- Про що можливо поміркувати після створеної роботи? На що варто звернути увагу в першу чергу?

Висновок: Дана техніка допомагає стабілізувати внутрішній стан та поміркувати про роль колективу в професійному розвитку.

ТЕХНІКА: «МАЛЮВАННЯ ДИХАННЯ»



Мета: стабілізація стану особистості.

Інвентар: Листи А-4-2 шт + фарби гуаш + пензлі + баночка для води.

Час проведення: 60 хвилин.

Алгоритм роботи:

1. Етап 1: Учасникам пропонується прислухатися до свого дихання і відобразити процес дихання на Аркуші А-4 - 10 хвилин.

2. Етап 2: Учасникам пропонується змінити характер дихання, зробити дихання більш повільним та глибоким.

Продовжуючи дихати глибше, учасникам пропонується подумки вимовляти: «Я вдихаю спокій, я видихаю напругу», «Спокій приходить. Напруга йде» - 5 хвилин.

Учасникам пропонується взяти чистий Аркуш А-4 і протягом 5 хвилин супроводжувати глибоке дихання зображенням ліній, що відповідають його характеру.

3. Етап 3: Запитання для обговорення:

- Опишіть особливості ліній, які ви намалювали на першому малюнку та на другому Малюнку
- Опишіть відмінності та подібності, які ви виявили, порівнюючи лінії на двох малюнках. Зверніть увагу не тільки на особливості самих ліній, а й те, як вони розташовуються на папері.
- Визначте, як лінії можуть відображати різний рівень внутрішньої напруги.
- Чи вдалося вам довільно змінити характер дихання та вплинути на свій стан?

Висновок: дана техніка використовується з метою гармонізації стану особистості.

ТЕХНІКА: «ЛЮДИНА І ДЕРЕВО»

автор Олена Тараріна (модифікація Івженко Інна)

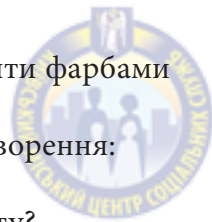
Мета: ресурсування особистості.

Інвентар: Фольга + Лист формату А-3+ фарби гуаш + пензлі + ємкість для води

Час проведення: 90 хвилин.

Алгоритм проведення:

1. Ведучий пропонує із фольги створити два образа – дерево і



людину та розмістити їх на Листі формату А-3 і заповнити фарбами простір листа.

2. Після створення творчої роботи пропонується обговорення:

Етап 1:

- Що Ви створили? Як би Ви могли назвати свою роботу?
- Розкажіть про людину, яка вона? Скільки років людині? Про що вона думає? Про що мріє? Які потреби є у людини? Чим унікальна людина, в чому її особливість?
- Розкажіть про дерево, яке воно? Скільки років дереву? Хто піклується про дерево? Якої саме опіки потребує дерево?
- В чому особливість дерева, в чому його унікальність?
- Чим дерево корисне для світу?
- Чи взаємодіє людина з деревом? Як саме? Що отримує людина від даної взаємодії? Що отримує дерево від даної взаємодії?
- Яким чином можна було б покращити взаємодію людини з деревом, щоб було ще більш комфортно обом?
- Щоб дерево могло б сказати людині? Щоб людина могла б пообіцяти дереву?

Етап 2:

- Якщо уявити, що людина – це Ви, то що Ви можете про себе сказати? Які Ваші потреби було озвучено?
- Якщо уявити, що дерево - це Ваш ресурс, то що Ви можете сказати про себе? Яким чином варто подбати про дерево свого ресурсу?
- Що варто робити щодня, щоб відновлювати свої ресурси?

Висновок: дана техніка дозволяє людині замислитися над необхідністю турботи про себе та своїм станом.

ТЕХНІКА: «КАРАКУЛІ МОГО СТАНУ»

Мета: стабілізація стану.

Інвентар: Лист А-3 + кольорові олівці.

Час проведення: 30 хвилин.

Алгоритм роботи:

1. Учасникам пропонується вибрати той колір олівця, який асоціюється із станом стабільності та безпеки.

2. Учасникам пропонується на Листі А-3 вибраним кольором промалювати лінії каракуль.

3. Запитання для обговорення:

- Що відчуває Ваше тіло зараз?



- Що відбувалося в процесі малювання ліній?
- Про що пропонують поміркувати створені Історії каракуль?

Висновок: дана техніка використовується з метою гармонізації стану особистості.

ТЕХНІКА: «ЛЯЛЬКА БЕРЕГІНЯ ДУШІ»

Мета: гармонізація внутрішнього простору.

Інвентар: Матеріали для виготовлення Ляльки:

1. Скрутка для тіла: цупка тканина, розмір долоня з пальцями на метр;
2. Обличчя + руки: біла тканина, розмір долоня з пальцями на долоню з пальцями;
3. Спідниця: кольорова тканина, розмір долоня з пальцями на півтори долоні з пальцями
4. Хустка: долоня з пальцями на долоню з пальцями розрізати по діагоналі
5. Вата + червоні нитки+ стрічечки для поясу + пакля, або кольорові нитки, або кольорова вовна для волосся Ляльки.

Час проведення: 90 хвилин.

Алгоритм роботи:

Етап 1:

1. Процес виготовлення Ляльки.

- Ведучий пропонує зробити тіло ляльки: із цупкої тканини, розміром, долоня з пальцями на метр скрутити скрутку та зафіксувати нитками.
- Ведучий пропонує зробити голову ляльки: на скрутку зверху викладається вата та покривається білою тканиною, розміром долоня з пальцями на долоню з пальцями, формується голова ляльки і фіксується на шиї нитками.
- Ведучий пропонує створити руки ляльці: із білої тканини, з якої і створена голова формуються руки і фіксуються нитками долоні ляльки.
- Ведучий пропонує одягнути ляльці спідницю та зав'язати пояс.
- Ведучий пропонує із паклі або ниток для в'язання сформувати ляльці коси і прикріпити ниткою до шиї Ляльки та заплести косу.
- Ведучий пропонує зав'язати хустку Ляльці (Малюнок 7.)



Малюнок 7.

2. Після виготовлення ляльки, ведучий пропонує відповісти за запитання:

- Розкажіть про свою Ляльку. Яка вона? Опишіть її.
- Що вам в Ляльці найбільше подобається? А що не подобається?
- В чому унікальність вашої Лялечки? В чому її родзинка? В чому Сила Вашої Берегині?
- Чим ця Лялечка схожа на Вас? А Ваша Сила в чому ?
- Щоб Ви хотіли сказати своїй Лялечці? Щоб Ви хотіли почути від неї?

Етап 2:

Створення Історії про Ляльку:

Ведучий пропонує скласти Історію «Жила-була Берегиня Душі» про ляльку за наступним алгоритмом:

- Жила-була...
- І ось одного разу...
- Через це...
- І тоді...
- Кульмінація...
- Мораль Історії.

2. Після написання Історії, ведучий пропонує відповісти на запитання:

- Дайте назву своїй Історії.
- Яка основна ідея вашої Історії?
- Як ви думаєте чому саме ця ідея відображена в вашій Історії ?
- Яка пригода трапилася з головним персонажем вашої Історії? Хто або що допоміг головному персонажу справитися із труднощами? Яким чином?
- Щоб міг порадити вам головний персонаж вашої Історії?



- Яким чином можливо скористатися даною порадою в житті зараз?

Висновок: процес виготовлення ляльок дає можливість зняти напруження, а процес взаємодії з історіями дозволить учасникам знайти відповіді на важливі запитання.

ТЕХНІКА НЕТРАДИЦІЙНОГО МАЛЮВАННЯ: «ДЕРЕВО ІЗ ПОДИХУ»

Мета: стабілізація стану особистості.

Інвентар: Лист А-4.+ фарби гуаш + пензлі + баночка для води + трубочка для напоїв + вушні палички.

Час проведення: 60 хвилин.

Алгоритм роботи:

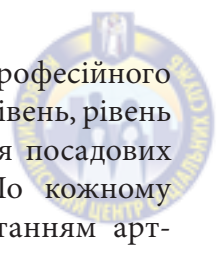
Етап 1. Робимо пляму із акварельної фарби і починаємо трубочками її роздувати, щоб утворилося дерево.

Етап 2. Доповнюємо видуте дерево травою, плодами та листям (вушні палички)

Питання для роботи в парах:

- Розкажи, що ти створив?
- Дай назву своїй роботі.
- Розкажи про дерево, яке воно?
- Що відчуває дерево? Який настрій у твого дерева?
- Про що мріє дерево?
- Чи щасливе твоє дерево?
- Що дерево любить найбільше?
- За що його люблять люди?
- Чого найбільше потребує дерево?
- Як можна підтримати дерево?
- Якщо уявити, що образ дерева-це образ Я, то що я можу про себе зараз сказати?
- Що зараз потребує моєї уваги?
- Що я можу для себе зробити, щоб відчувати себе найбільш стабільно у своєму житті?

Висновок: дана техніка використовується з метою гармонізації стану особистості.



Отже, нами було виділено три рівня профілактики професійного вигорання фахівців соціальної роботи: корпоративний рівень, рівень організації праці самим спеціалістом під час виконання посадових обов'язків (самоменеджмент); особистісний рівень. По кожному рівню були запропоновані техніки роботи з використанням арт-терапевтичних технологій.

Сподіваємося, що даний практикум стане в нагоді працівникам соціальної сфери столиці як в процесі організації тренінгових занять, так і для особистісного зростання.

Більше інформації про арт-терапії на сайті:
<https://www.ivzhenko.com/>

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:



- 1.Вознесенська О.Л. Арт-терапія в Україні: стан та перспективи розвитку. *Львівсько-Ряшівські наукові зошити: Культура – Мистецтво – Освіта – Терапія в міждисциплінарній перспективі*. Wydawnictwo uniwersytetu rzeszowskiego. 2014. Вип. 2. Р. 93-103.
- 2.Всеукраїнська програма ментального здоров'я: “Ти як?” ініційована першою леді України Оленою Зеленською. URL: <https://eu-ua.kmu.gov.ua/novyny/ty-yak-startovala-vseukrayinska-programa-mentalnogo-zdorovya>
- 3.Головатюк І.Г. Арт-терапія у зарубіжній науковій традиції. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2017. Вип. 2 (41). С.63-65.
- 4.Карамушка Л. М. Психологія освітнього менеджменту: Навч. посібник. - К.: Либідь, 2004. - 424 с
- 5.Костева Т. Б. Практикум коуч-діяльності. Методичні вказівки / Тетяна Богданівна Костева. – Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2019. – 40 с. – (Методична серія ; Вип. 276).
- 6.Основи коучингу : навчальний посібник / О. О. Нежинська, В. М. Тименко. – Київ ; Харків : ТОВ «ДІСА ПЛЮС», 2017. – 220 с. : іл.
- 7.Сабо Ш., Сабо К., Заячківська О. Стрес: від Ганса Сельє до сьогодні. - Львів: Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького, Наукове Товариство ім. Шевченка, 2019. - 120 с.; 57 іл.
- 8.Юринець З. В., Макара О. В. Самоменеджмент : навч. посібник. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2014. 272 с.
- 9.Якимчук О.Психологічні особливості професійного вигорання особистості // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. Випуск 16 (61). 2021.
- 10.Burisch, M., Schaufeli,W.B., Maslach,C., & Marek,T. (1993). In search of theory: Some ruminations on the nature and etiology of burnout. Professional burnout: Recent developments in theory and research(pp. 75–93). New York: Taylor & Francis



Довірся собі!

Мрій! Не бійся і дій!

ЗА ДОПОМОГОЮ КОЛЬОРУ, ФОРМИ, ЗВУКУ, ЖЕСТУ
МИ МОЖЕМО ФІКСУВАТИ СВІЙ ВНУТРІШНІЙ СТАН.
В АРТ-ТЕРАПІЇ НЕ МОЖЕ БУТИ ЩОСЬ НЕПРАВИЛЬНЕ,
ВСІ РОБОТИ ФЕНОМЕНАЛЬНІ.
ВАЖЛИВО БУТИ ТУТ І ЗАРАЗ І ВМІТИ ПРОЖИВАТИ ЦЕ

Рухайся вперед!

Зараз нам часто кажуть
«Тримайтеся!»,

але не кажуть як? За що?

Знайте, що завжди тільки ви є у себе
і саме ви завжди можете себе підтримати

Вір у себе!

*Зробито вдих та видих...,
і пішли далі робити справу!*

**Розфарбуємо
любов'ю!**

...важливо щоб це йшло від серця,
бо все, що не розфарбовано любов'ю,
стає безколірним...!

