**Профилактика профессионального выгорания педагогов образовательного учреждения средствами цветотерапии**

*И.В.Адигамова,*

*МБУДО ДПЦ «Молодость» г. Казани*

[*irisha-kazan@mail.ru*](mailto:irisha-kazan@mail.ru)

В условиях глобального кризиса, социально-экономических и политических преобразований, морально-психологических деформаций и других стрессогенных факторов современный педагог живёт под постоянным прессингом неблагоприятных событий и явлений. Их влияние приводит к потере психологической устойчивости, уверенности в стабильности социального и материального положения, гарантированности рабочего места и т. д., которые наслаиваются на проблемы в профессиональной среде, связанные с переутомлением, большой нагрузкой, ответственностью, отсутствием поддержки, понимания, возможности реализовать себя и др., а также личностные характеристики человека.

Перманентное пребывание педагога в стрессовых ситуациях, связанных с работой, не редко становится причиной формирования профессионального выгорания.

Можно сказать, что профессиональная деятельность человека всегда задает направление изменения его личности. При этом вопрос о влиянии профессии на человека решается неоднозначно. Конечно, в процессе профессионального развития человек, совершенствуя свои знания, умения и навыки, развивая профессиональные способности, достигает высочайшую степень мастерства, и мы можем говорить о таком феномене как личностный рост. В то же время, многими исследователями рассматриваются варианты негативного влияния профессии на личность специалиста. В этом случае имеет смысл говорить о профессиональном выгорании, а также о проблеме профессиональных деформаций.

Основоположник идеи выгорания – Кристина Маслач, определила это понятие как синдром физического и эмоционального истощения, включая развитие отрицательной самооценки, отрицательного отношения к работе, утрату понимания и сочувствия по отношению к клиентам или пациентам. Деформация личности – сложное понятие и до настоящего времени нет единого взгляда на ее содержание, которое представляется как «несовершенство», «отклонение», «черствость», «формализм» и др., позволяющие сделать вывод о том, что профессиональные деформации – это искажения, дисгармонии в содержании, связанные с особенностями профессиональной работы. Под профессиональной деформацией понимаются изменения в процессе профессионального развития, имеющие характер регресса и касающиеся всех уровней его индивидуальности.

Делаем вывод о том, что профилактика профессионального выгорания педагогов должна быть направлена на снижение эмоционального напряжения, возникающее вследствие стресса, связанного с выполнением профессиональных обязанностей.

При выборе методов профилактики синдрома профессионального выгорания внимания заслуживает цветотерапия. Этот метод арт-терапии позволяет оказывать влияние на эмоциональное состояние человека, снижать уровень его психического напряжения, а, следовательно, может быть эффективен в снижении эмоционального напряжения у педагогов.

Цветотерапия представляет собой один из древнейших способов лечения недугов разного рода. В современном мире цветотерапия является одним из методов арт-терапии. Эффект от цветомедитации мог ощутить любой, кто долго смотрел на оранжево – желтое пламя костра или любовался голубым небом. Преимуществом цветотерапии является то, что применять ее можно не только с подачи и с помощью специалистов, но и самостоятельно. Для этого необходимо лишь знать, какой цвет, каким воздействием на человека обладает.

Отечественный физиолог профессор С.В. Кравков доказал связь механизма цветовосприятия и функционального состояния вегетативной нервной системы. Так, цвета, расположенные в длинноволновой части спектра (красный, оранжевый), повышают артериальное давление, увеличивают частоту пульса и ритм дыхания.

Красный цвет является одновременно физическим и психологическим стимулятором, причем до такой степени, что при одевании красных очков у спортсмена возникает допинг-эффект. Однако длительное воздействие красного цвета может привести к нарушениям психики.

Зеленый цвет, например, понижает кровяное давление и расширяет капилляры. В психотерапии он применяется при бессоннице и от усталости.

Синий цвет — самый угнетающий цвет, потому что он понижает кровяное давление и одновременно снижает пульс и ритм дыхания. Он успокаивает и расслабляет, иногда даже чрезмерно. По этому поводу в американском языке есть выражение «I am blue» — «Я — синий», что означает «подавленный» или «печальный». Отсюда и блюз, без которого немыслим джаз.

Когда человек любуется неповторимыми красками алых тонов, солнечными желтыми бликами, синими или голубыми оттенками неба или всей гаммой зелени, дающей ощущение вечности и безопасности, он не задумывается над тем, что каждый цвет дает тот или иной лечебный эффект.

Свойства конкретных цветов прекрасно известны. Используя их вместе или по отдельности, можно достичь великолепных результатов.

В рамках профилактики синдрома профессионального выгорания педагогов использование цветотерапии возможно благодаря тому, что она позволяет оказывать благоприятное влияние на эмоциональную сферу личности.

В настоящее время накоплено множество способов цветового воздействия, которые можно использовать в профилактике профессионального выгорания. Это может быть медитация на цвет, когда человек долгое время смотрит на определенную гамму. Она практикуется в двух разновидностях: гетерогенная суггестия (внушение цветовых картин специалистом) и аутогенная суггестия – самостоятельная медитация с помощью цветовых картин. По своему действию этот метод сходен с гомеопатией: лечебный или коррекционный эффект достигается при регулярном и длительном воздействии правильно подобранной цветовой гаммой.

Наиболее легким и доступным способом цветотерапии, не требующим специальной подготовки и сопроводительного материала, является визуализация. Визуализация (визуальное представление отдельных картин или событий) является достаточно распространенным и удобным способом снятия напряжения и программирования будущего. В цветотерапии визуализация используется для создания цветовой картинки, которая воздействует на нашу психику через зрительные центры. Достаточно известным фактом является способность мозга реагировать на воображаемую ситуацию как на реальное событие (со всеми вытекающими последствиями в виде психофизиологических изменений внутри организма). Поэтому правильно проведенный сеанс цветовой визуализации в психотерапии абсолютно ничем не уступает сеансу световоздействия специальными приборами в медицинской практике. К тому же подобные психологические упражнения помимо лечебного эффекта имеют еще и тренировочный характер (тренинг) для развития концентрации внимания, воображения и саморегуляции.

Цветотерапия может использоваться и отдельно, и в сочетании с другими методами психотерапии. Так, цветотерапию можно сочетать с музыкотерапией, существуют специальные фильмы для выхода из депрессии, которые построены на основе воздействия цвета и музыки на психику человека.

Таким образом, можно сделать вывод, что цветотерапия позволяет оказывать влияние на эмоциональное состояние человека, снижать уровень его психического напряжения, а, следовательно, может быть использована в профилактике синдрома профессионального выгорания у педагогов образовательных учреждений.

В качестве предложений по профилактике синдрома профессионального выгорания можно предложить следующие меры:

1. Создание комнаты (или зоны) отдыха для сотрудников

2. Организация психологической помощи сотрудникам

3. Обучение сотрудников приемам релаксации (возможно цветорелаксации)

4. Оснащение образовательного учреждения компьютером и программами для цветорелаксации

5. Обучение сотрудников цветомедитации, как основе восстановления своих душевных сил и гармонизации психики.

Каждому педагогу необходимо и вполне реально освоить приемы цветорелаксации или цветомедитации, тем самым обеспечив профессиональное самосохранение. Результатом и показателем эффективности цветотерапии будет физическое и профессиональное творческое долголетие.