

# ТЕХНИКА ПРАВОПОЛУШАРНОГО РИСОВАНИЯ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

**Орлова Анастасия Викторовна**

специалист по учебно-методической работе

Центра инклюзивного образования,

Самарский университет

Россия, г. Самара

**Аннотация:** В статье рассматривается техника правополушарного рисования, средства профилактики эмоционального выгорания.

**Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, правополушарное рисование, творчество.

В современном мире профилактикой эмоционального выгорания необходимо уделять внимание как отдельной личности, так как лицам, занимающимся управлением кадрами. Данный синдром оказывает влияние на все сферы жизнедеятельности: личную, профессиональную, социальную. Формирование синдрома эмоционального выгорания происходит постепенно и зачастую не заметно для человека. На процесс формирования выгорания оказывают влияние многие факторы, например ежедневный стресс, режим многозадачности, отсутствие или недостаток физической активности, нарушения питания и сна.

В России роль выгорания только набирает обороты, на синдром эмоционального выгорания стали обращать внимание управляющие в крупных организациях, сотрудники медицинских, образовательных, социальных учреждений. Понимание того факта, что «лечение» данного синдрома значительно серьезнее и длительнее, чем профилактические мероприятия, оказывает влияние на осознанность каждого человека и положительный результат во время профилактики.

Одним из способов профилактики эмоционального выгорания является творческая активность. Творчество может выражаться в наблюдении, изучении картин, прослушивании музыкальных композиций, стихотворений либо в создании творческого объекта. Творчество, созданное своими руками, позволяет человеку увидеть себя, свои творческие способности, тем самым повысить уровень самооценки. Техника правополушарного рисования – это техника рисования гуашью на акварельной бумаге, где ведущую роль берет на себя правое полушарие головного мозга. Данная техника была разработана в конце 1970-х годов доктором наук Бетти Эдварс, которая взяла за основу теорию доктора Сперри о «функциональной специализации» полушарий головного мозга.

Технику правополушарного рисования возможно применять в творческих занятиях и с детьми младшего дошкольного возраста, когда ребенок научается держать кисть и использовать инструкции взрослого, и с подростками, и со взрослыми людьми, и людьми пожилого возраста. Опыт работы показывает, что данные рамки можно обозначить в пределах от 2 лет до 84 лет. Творческие занятия с рисованием в правополушарной технике можно применять как индивидуально, так в группах, причем «эффект» от данного вида рисования зависит от количества человек в группе. Правополушарное рисование имеет ряд преимуществ перед «художественным» рисованием. Обратим внимание на следующие особенности, такие

как отсутствие образца рисунка, который человеку необходимо изобразить самостоятельно, жестких ограничений по выбору цветовых гамм, техник нанесения, правил по созданию композиций. Подобные преимущества позволяют человеку расслабиться, погрузиться в творчество, помогает «выплеснуть» негативное эмоциональное состояние с помощью рисования. Итогом творческого занятия является не только картина, созданная человеком, но и улучшение настроения, творческого подъема, активного настроя, повышение самооценки.

В процессе творчества человек «отпускает» негативные мысли, перестает контролировать каждый момент времени, что позитивно влияет на результат работы, улучшения настроения, эмоционального состояния, снимает усталость, напряженность. Правополушарное рисование позволяет раскрепоститься, раскрыть творческий потенциал, активизировать интуицию и научиться находить нестандартные креативные решения в трудовой деятельности и в жизни. Во время творческих занятий человек ощущает эмоциональный подъем, вдохновение, за счет активизации правого полушария.

При регулярном включении правого полушария происходит активное взаимодействие между полушариями, сбалансированная работа полушарий увеличивает эффективность работы головного мозга. Эффективность работы головного мозга характеризуется следующим:

- включается режим вдохновения, творческий взгляд на решение вопросов и рабочих задач;
- повышается уровень внимания, как к людям, так и к окружающему миру;
- повышается скорость принятия решений;
- возникает состояние внутреннего спокойствия, гармонии, данное состояние проявляется во всех областях деятельности и улучшает уровень качества жизни человека.

Следует отметить и роль ведущего (арт-тренера), который занимает главную роль при проведении тренинга. Арт-тренер ведет занятие с высокой скоростью, чтобы человек не смог погрузиться в свои мысли, осмысливать и оценивать происходящее и свое творчество. В больших группах арт-тренер задает темп, настроение, в небольших группах и индивидуальных занятиях должен быть гибкий подход к состоянию клиентов. Еще одной важной особенностью занятия является то, что ведущий не должен озвучивать то, что необходимо нарисовать, не ставить ограничений по количеству или цвету. Таким образом, человек чувствует свободу выбора, ответственность, вырабатывает навык быстрого принятия решения. Интересная деталь, которую можно и нужно включать в тренинг, работа с воображением после создания некоторых образов, данный навык развивает мыслительные операции головного мозга. Отдельно следует отметить рисование с помощью пальцев. Этот способ нанесения гуаши на лист помогает трансформировать ряд негативных мешающих убеждений и оказывает стимуляцию на мелкую моторику, что активизирует участки головного мозга, отвечающие за мышление, речь.

Резюмируя, можно сделать вывод, что техника правополушарного рисования, как и любой другой вид творчества, оказывает эффективное воздействие в профилактике эмоционального выгорания и имеет преимущества, такие как легкость в освоении техники, ее можно применять в группах разного возраста, подготовки, с лицами, имеющие ограничения по здоровью, быстрый результат работы помогает достигнуть хорошего эффекта в повышении

самооценки, улучшении эмоционального и физического состояния, развивает мыслительную деятельность, речь.

### **Литература:**

1. Борисова Д.П., Дворянчиков Н.В. Взаимосвязь проявления синдрома эмоционального «выгорания» и отклоняющегося поведения у сотрудников УИС [Электронный ресурс] // Психология и право. – 2019. – Том 9. – № 2. – С. 15–38. [https://psyjournals.ru/journals-psyulaw/archive/2019\\_n2/107127](https://psyjournals.ru/journals-psyulaw/archive/2019_n2/107127).
2. Сорокоумова Г.В., Шурыгина О.В. Современные методы диагностики и психокоррекции эмоционального выгорания педагогов // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. – 2017. – № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-metody-diagnostiki-i-psihokorreksii-emotsionalnogo-vygoraniya-pedagogov>.