

АЛЕКСАНДРА ДУЖНИКОВА



Интегративная арт-терапия

профессионального выгорания
педагогов и репетиторов

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО
ПО ВОССТАНОВЛЕНИЮ СУБЪЕКТНОСТИ
И ЛИЧНЫХ ГРАНИЦ

Е

Э

ОНАЯ
ЦИЯ



ПРОФЕССИОНАЛЫ ТОЖЕ ИМЕЮТ ПРАВО НА ЗАБОТУ

Александра Дужникова

**АНТИДОТ: Интегративная арт-
терапия профессионального
выгорания педагогов
и репетиторов**

«Автор»

2026

Дужникова А.

АНТИДОТ: Интегративная арт-терапия профессионального
выгорания педагогов и репетиторов / А. Дужникова — «Автор»,
2026

Интегративная арт-терапия профессионального выгорания педагогов и
репетиторов Практическое руководство по восстановлению субъектности и
личных границ

© Дужникова А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Упражнение 1. «Центон в форме верлибра» (Сборка себя из чужих осколков)	6
Инструкция по проведению:	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Александра Дужникова

АНТИДОТ: Интегративная арт- терапия профессионального выгорания педагогов и репетиторов

Глава

АНТИДОТ: Интегративная арт-терапия профессионального выгорания педагогов и репетиторов

Практическое руководство по восстановлению субъектности и личных границ
ВВЕДЕНИЕ

Профессия педагога и репетитора в современном мире претерпевает глубокий кризис. От специалиста сегодня требуется не просто передача знаний, а тотальное эмоциональное донорство. Находясь в ситуации полиролевой перегрузки, учитель вынужден бесконечно переключать регистры: от ментора и администратора до суррогатного родителя и безупречного образца морали. В этой гонке за соответствием внешним ожиданиям и чужим критериям «успешности» человек незаметно теряет свое живое, подлинное «Я». Развивается синдром выгорания — как легальный способ психики уйти в глухую защиту от истощающего контакта с миром.

Главная ловушка выгорания у людей помогающих и интеллектуальных профессий заключается в их сильнейших вербальных защитах. Педагоги — мастера слова. Они умеют говорить правильно, логично и аргументированно. В классической разговорной терапии они часто бессознательно «забалтывают» свою боль, прячась за сложными формулировками и умными концепциями.

Интегративная арт-терапия в данном контексте выступает как идеальный обходной маневр.

Она позволяет обойти интеллектуальный контроль, разгрузить правое полушарие, выгрузить подавленные эмоции на внешний носитель (бумагу, цвет, чужой текст) и безопасно прожить их. Задача этой методички — дать практикующему психологу, а также самому педагогу в рамках самопомощи, четкие, пошаговые и глубокие инструменты декомпрессии, которые возвращают человеку его собственный живой голос, право на усталость и неидеальность.

ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК: ТЕХНИКИ И УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение 1. «Центон в форме верлибра» (Сборка себя из чужих осколков)

Цель: Обход вербального тупика, легализация скрытого крика о помощи, метафорическая сборка разрушенной идентичности. Когда у выгоревшего человека нет сил и ресурса на создание собственного текста, он опирается на чужие, уже готовые сильные смыслы.

Материалы: Несколько поэтических сборников (разных авторов и эпох) или заранее распечатанные списки ярких, эмоционально заряженных строк из классической и современной поэзии/прозы, ножницы, клей, лист А4.

Инструкция по проведению:

Этап актуализации: Настройтесь на свое состояние усталости, выгорания или тупика. Закройте глаза и мысленно опуститесь в ту точку тела, где живет это напряжение.

Этап деконструкции (Поиск строк): Откройте предложенные книги или списки строк. Не читая стихи целиком, скользите взглядом по тексту. Ваша задача — интуитивно, «цепляясь глазом», выбрать и выписать (или вырезать) от 6 до 12 строчек разных авторов, которые максимально созвучны вашему текущему внутреннему гулу. Строки не должны рифмоваться между собой.

Этап сотворчества (Создание центона): Разложите вырезанные строки перед собой. Начните менять их местами, искать их внутренний, только вам понятный ритм (верлибр). Соедините чужие строчки в единый текст так, чтобы он стал манифестом вашего состояния. Приклейте их на лист А4.

Этап рефлексии: Прочитайте получившийся стих вслух, медленно, делая паузы там, где заканчивается строчка.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.