

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение «Цветик-семицветик»**

**«Метод Sand-art в
профилактике
эмоционального выгорания
педагогов»
*мастер-класс***

*Ярмусевич И.Г.
педагог-психолог*

г. Когалым

Добрый день.

Уважаемые педагоги, я рада приветствовать вас на нашем тренинге по профилактике профессионального выгорания, прошу вас выбрать цветную карточку.

Прежде чем мы начнем, я прошу вас заполнить опросник, который определяет уровень профессионального выгорания педагога, это позволит определить, можно ли к вам отнести понятие профессионального выгорания.

Педагоги заполняют опросник, подсчитывают баллы и подводим итоги на слайдах.

Почему эта тема так важна для нас педагогов? Наша профессия связана с постоянной эмоциональной отдачей, то есть педагог делится с детьми своими знаниями, эмоциями, энергией, душевными и физическими силами. А профессиональное выгорание, как раз эти силы у нас забирает, «выжигает», соответственно, педагог не имеющий душевных сил не может делиться ими с детьми или будет работать в ущерб себе, своему здоровью.

Итак, если в самый неподходящий момент на вас нападает усталость, при одной мысли о работе возникают тошнота и головная боль, а люди, даже самые близкие, вызывают раздражение, можно говорить о профессиональном выгорании. Ведь именно так проявляются его первые симптомы.

В настоящее время синдром профессионального выгорания включает более ста симптомов. Назовём наиболее часто встречающиеся из них.

На физическом уровне среди этих симптомов отмечают:

- утомление,
- усталость,
- бессонница.
- истощение,
- пищевые нарушения.

К симптомам проявляющимся в поведении относят:

- скудность репертуара рабочих действий,
- упадническое настроение и связанные с ним эмоции (пессимизм, апатия, чувство бессмысленности, цинизм),
- злоупотребление психоактивными веществами
- негативное отношение к себе,
- негативное отношение к воспитанникам,
- переживание зависимости от людей и обстоятельств,

- агрессивные чувства по отношению к воспитанникам (раздражительность, гнев).

Ганс Селье, основоположник учения о стрессе, рассматривал профессиональное выгорание как защитную реакцию организма в ответ на стресс. Эту теорию подтверждает наличие у выгорания всех трёх фаз стресса:

- нервное (тревожное) напряжение создаётся отрицательной эмоциональной атмосферой, дестабилизирующей обстановкой, повышенной ответственностью;
- резистенция (сопротивление) отмечается при попытке человека более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений;
- истощение (оскудение психических ресурсов, снижение эмоционального тонуса) наступает вследствие того, что проявление сопротивления оказалось неэффективным.

На каждом этапе формирования синдрома профессионального выгорания отмечаются свои симптомы. Так, фазе напряжения соответствуют симптом «переживания психотравмирующих обстоятельств», симптом «тревоги и депрессии», симптом «неудовлетворённости собой», симптом «загнанности в клетку». На фазе резистенции наблюдаются симптом «неадекватного избирательного эмоционального реагирования», симптом «эмоционально-нравственной дезориентации», симптом «расширения сферы экономии эмоций», симптом «редукции (пренебрежения) профессиональных обязанностей». Фазе истощения соответствуют симптом «эмоционального дефицита», симптом «личностной отстранённости или деперсонализации», симптом «психосоматических и психовегетативных нарушений».

Следует помнить, что развитие синдрома профессионального выгорания носит индивидуальный характер, зависящий от различий в эмоциональной сфере, от условий, в которых протекает профессиональная деятельность человека.

В состоянии профессионального выгорания человек испытывает эмоциональное напряжение, которое существенно снижает качество жизни.

Вы меня спросите, что же делать, существует ли выход?

Я вам отвечу, что безусловно выход есть. Работой по профилактике и устранению профессионального выгорания занимаются многие направления и течения психологии и психотерапии. Одним из таких направлений является арт-терапия, которая помогает снять напряжение, связанное со стрессом, выстроить новые модели поведения, переосмыслить ценности и жизненные ориентиры.

Сегодня мне хотелось бы пригласить вас на занятие по песочной терапии. Много раз мы видели, как наши дети играют в песок, он необъяснимым

образом привлекает их. Сегодня мы тоже будем играть в песок. При всей кажущейся простоте такие игры очень терапевтичны, они позволяют снизить стрессовый фактор, развить творческий потенциал, лучше понять себя, осознать свои эмоции, проработать ситуации, которые вызывают тревогу и не дают покоя.

Сегодня я предлагаю вам поработать в одном из направлений песочной терапии – терапия с помощью манной крупы. Это направление арт-терапии появилось в Беларуси и сейчас успешно развивается на всем постсоветском пространстве.

Итак, перед каждым из вас небольшая кучка песка-манки, я прошу вас

Задание 1. Сформировать на листе из манки кучку, стараясь сделать ее выше, чем у соседа. Порадоваться, если получилось.

Задание 2. Сделать 3 дождика из крупы: низкий, средний и высокий, набрав манку в ладони и подняв их над листом на разную высоту. Можно отследить, какому дождику соответствует настроение в данный момент.

Задание 3. Собрать крупу в кучку и превратить ее в блинчик, толщиной в мизинчик.

Задание 4. Ваш блинчик становится тарелкой для декоративной росписи. Разукрасьте ее узорами, действуя только мизинцами пальцев, притом одновременно обоими. Представьте, как слаженно в этот момент действуют ваши правое и левое полушария мозга. Полюбуйтесь своим произведением искусства, похвалитесь соседям, сфотографируйте.

Задание 5. Превратите свою тарелку в ровное прямоугольное поле для рисования. Ваша задача нарисовать свое любимое животное только с помощью отпечатков пальцев и других частей рук. Угадайте, что нарисовал сосед. Порадуйтесь, если угадали ваше изображение. Сфотографируйте.

Задание 6 Сейчас я попрошу вас разделить на пары. Я предлагаю вам придумать по пять способов перемещения песочных масс. Способы не повторяются, вам необходимо придумать способы отличные от того, что делает ваш напарник.

Задание 7. Прошу вас в паре придумать по 3 оригинальных способа закапывания частей кисти.

Задание 8. Сейчас в ваших парах я предлагаю вам поработать следующим образом, один из вас будет ведущий, а другой ведомый. Ведущий производит любые действия с манкой, задача ведомого повторить все в точности. Затем меняемся.

Задание 9. Ведущий производит любые действия с манкой, задача ведомого делать все наоборот. Задача ведущего применить творческий подход, даже немного провоцировать напарника искать противоположные действия. Если напарник приглаживает, то ведомый поднимает, если напарник ускоряется, то второй замедляется, если один ускоряется, то второй замедляется. Затем меняемся.

Задание 10. Пальчиковый поход!

Для этого разравниваем манку в широкий круг. Один участник закрывает глаза, а другой размещает на этом поле 2-3 мелких предмета.

Игрок с закрытыми глазами отправляется в поиски спрятанных предметов. Для этого ставит два пальца на край поля и начинает движение, не размыкая пальцев, «шажками» в полсантиметра.

Задание 11. Песочная мандала. «Я - педагог»

Сейчас я предлагаю вам поработать индивидуально. То что мы будем сейчас создавать, называется песочная мандала. Те, кто знаком с методом мандала, знают, что такие рисунки обладают большим энергетическим ресурсом, и очень терапевтичны. Мандала – это образ гармоничного мироздания, поэту мы вы сегодня будете не просто рисовать, а творить, создавать. Я предлагаю назвать сегодняшнюю мандалу – «Я – педагог».

Итак, выберете на листе некоторое пространство, где вы будете создавать свою мандалу. Распределите на нем манку ровным слоем толщиной в несколько миллиметров. Создайте ровный круг, в центре круга поставьте точку или камень. Мандала сориентирована на 4 стороны света, поэтому рисунки в ней зеркально отражают друг друга во все стороны. Создавать мандалу нужно всегда от центра, то есть мы как бы формируем мироздание от центральной точки, мандала как бы расцветает. В круг вы можете вписать несколько квадратов, овалов, это могут быть зигзагообразные линии, лепестки, камушки, ракушки. Постарайтесь в своей мандале отразить ваше мироощущение, как педагога, возможно вы захотите отразить в мандале какие то черты, присущие вам как педагогу. Например, вы считаете, что у вас есть профессионализм, обозначьте в мандале профессионализм определенным узором и добавьте его. Или вы считаете, что вам не достаточно профессионализма, тогда придумайте, как он может выглядеть в мандале и создайте такой узор или добавьте атрибут.

Пауза на рисование мандалы.

Если вы закончили, то можете запечатлеть, сфотографировать.

После работы с мандалой педагоги делятся своими чувствами, связанными с работой с мандалой.

Изменилось ли ваше эмоциональное состояние в течение занятия?

Сейчас, уважаемые педагоги, я попрошу вас выбрать цветовую карточку.

Значение цветов

Серый

Тот, кто избирает серый цвет, тот не желает выдавать себя и хочет оградить себя от всех влияний и впечатлений. При сильной усталости (как выражение ограждения) серый цвет часто предпочитают остальным. Его выбирают люди в подавленном настроении.

Синий

Темно-синий цвет - физиологически - это покой, психологически - это удовлетворение. Удовлетворение - это период, когда наступает мир и удовлетворенность. Тот, кто выбрал синий цвет, находится в таком уравновешенном гармоничном состоянии, без напряжений, чувствует себя приспособленным, принадлежащим коллективу и находится в безопасности.

Зеленый

Это выражение упорства, твердости, жесткости. Избравший его желает повысить уверенность в себе, он желает внушить симпатию при помощи чего-то, чем он сам обладает, и имеющего характер финансовый, телесный или духовный.

Красный

Красный цвет - это стремление добиться влияния, завоевать успех. Красный цвет - это импульс к действию, к спорту, к борьбе. Если красный цвет стоит на первом месте, то избравший его желает пережить в результате своей деятельности яркие эмоции.

Желтый

Желтый цвет повышает вегетативные функции: кровяное давление, учащает пульс и дыхание. Желтый свет представляет собой освобождение и релаксацию. Выбор желтого цвета свидетельствует о желании освобождения и надежде на счастье или ожидание его.

Фиолетовый

Тот, кто отдает предпочтение фиолетовому цвету, тот хотел бы магических взаимоотношений. Он желает быть околдованным, но он хотел бы и сам обладать колдовской силой и внушительным шармом. Действие гормонов также, очевидно, ведет к предпочтению фиолетового, как показали исследования, проведенные среди женщин в период беременности (Эрбеле), как показали тесты при функциональных расстройствах щитовидной железы.

Коричневый

Коричневый обладает импульсом, которому не хватает активной жизненной силы. Коричневый цвет представляет собой живое чувственное восприятие, желание телесного комфорта и неги.

Черный цвет

Тот, кто выбирает черный цвет место, испытывает чувство протеста. В то же время этот человек обладает внутренней силой.

В завершении нашего занятия, я предлагаю высказаться о том, что понравилось, а что не понравилось, буквально по паре предложений.

Спасибо за участие, всего доброго.