

*Крикота Валентина Михайловна,
педагог-психолог,
МБУ д/с №52 «Золотой улей»,
г. Тольятти*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ АРТ-ТЕРАПИИ В РАБОТЕ С ПЕДАГОГАМИ

В настоящее время организация работы по сохранению психологического здоровья педагогов является одной из актуальных задач современной системы образования. Забота о физическом, психическом и духовном здоровье педагога напрямую связана с ростом его профессионального мастерства, с эффективностью его работы по выполнению социального заказа общества. Как показывают многочисленные исследования педагогическая профессия — одна из тех профессий, которые в большей степени подвержены влиянию эмоционального выгорания. Это связано с тем, что профессиональный труд педагога отличается чрезвычайно высоким уровнем эмоциональной напряженности и в то же время крайне низким уровнем социальной защищенности, социального признания и скромным материальным вознаграждением. Возрастающие требования со стороны общества к личности педагога повышают степень актуальности данной проблемы. В связи с активным внедрением в педагогический процесс инновационных технологий предъявляются все более высокие запросы не только к профессиональным знаниям, умениям и навыкам педагога, но и к уровню его личностного саморазвития, его психологическому самочувствию. В 2018-19 учебном году нами было проведено исследование эмоционального состояния педагогов. В качестве диагностического инструментария была выбрана методика диагностики профессионального выгорания (МВИ) (Авторы К. Маслач и С. Джексон в адаптации Н.Е. Водопьяновой). Данные исследования уровня эмоционального выгорания педагогов обозначили

следующие негативные тенденции: 21% опрошенных педагогов обнаруживают признаки синдрома профессионального выгорания, это может впоследствии отрицательно сказаться на состоянии здоровья детей. Также во время индивидуальных и групповых консультаций многие педагоги отмечают у себя наличие психических состояний, дестабилизирующих профессиональную деятельность (тревожность, уныние, подавленность, апатию, разочарование, хроническую усталость). Эти проявления значительно ограничивают творчество и свободу, профессиональный рост, стремление к самосовершенствованию. В связи с этим, в рамках проектирования образовательной среды детского сада, в своей работе особое внимание мы уделяем профилактике возникновения эмоционального выгорания педагогов. На наш взгляд одной из эффективных форм, имеющих компенсирующее значение для психоэмоционального состояния педагогов, является психологическая игра. Игра «Путешествие в Страну исполнения желаний» разработана нами на основе арт-терапевтических техник. Известно, что арт-терапевтические упражнения эффективны в коррекции эмоциональных состояний и эмоциональных свойств личности, открывают широкие возможности для самопознания, самонаблюдения, самовыражения человека. Именно целостная включенность в творческий процесс открывает безграничные возможности для встречи с собственными чувствами, переживаниями, надеждами, страхами, сомнениями, а также стереотипами и убеждениями. Самопознание является лучшим способом профилактики эмоционального выгорания, и подкрепления интереса к жизни и окружающим людям. В этом смысле, ценность и эффективность метода арт-терапии не имеет границ.

Целью психологической игры является оптимизация психоэмоционального состояния педагогов.

Задачи, решаемые в ходе проведения психологической игры:

- снятие эмоционального напряжения;

- формирование способов эффективного взаимодействия между педагогами;

- активизация самопознания педагогов.

Формы работы: индивидуальная работа и групповые практические упражнения.

Психологическая игра «Путешествие в Страну исполнения желаний» построена в форме путешествия, в ходе которого участники попадают в уникальное фантастическое пространство, обладающее огромным творческим потенциалом. В ходе игры участники получают возможность творить себя, свои отношения с другими, свое будущее в совершенно безопасной атмосфере и ситуации. В игре можно сказать себе: «Я играю роль» и позволить себе быть самим собой. Позволим себе утверждать на основе собственного личного и профессионального опыта, что в игре мы больше похожи на себя, чем в жизни. На наш взгляд игра с элементами арт-терапии — это психологический эксперимент, который ставит сам на себе каждый участник.

Представленная игра включает в себя следующие основные этапы:

I этап. На первом этапе участники были введены в игровую ситуацию, обозначили свои желания, мечту. Однако, на пути к цели участникам встречается масса сложностей и проблем, которые они вместе будут преодолевать.

II этап. На втором этапе участники получили возможность провести самодиагностику взаимодействия с коллегами. Это можно осуществить, создав совместный рисунок в мандале (круге). Также эта техника является естественной формой коррекции эмоционального состояния, которой можно пользоваться для снятия накопленного психического напряжения, для того чтобы успокоиться или просто сосредоточиться. Творчество, реализованное в процессе совместной деятельности, дает возможность выразить и воспроизвести внутренние чувства, переживания, сомнения, конфликты и надежды в символической форме, пережив еще раз важные события, ведь

спонтанная изобразительная деятельность способна выражать скрытое содержание психической жизни.

III этап. На третьем этапе участники попадают в «Волшебный лес». Здесь мы даем участникам социально приемлемый способ выхода агрессивности и другим негативным чувствам. Педагоги в группах создают совместный рисунок по любой тематике, при помощи художественных средств портят рисунок другой группы, а затем «реанимируют» свой рисунок любым способом. Во время исправления рисунков педагоги пытаются справиться при помощи художественных средств с агрессией, обидой, полученной извне. Часто тайные желания, подсознательные чувства и эмоции, более легко изложить в творчестве, чем выразить в словесной форме.

Активную роль в этом упражнении играет музыка: плавная, релаксационная – для создания коллективного рисунка и динамичная – для выплеска агрессивности.

После окончания упражнения участники по желанию делятся собственными переживаниями, эмоциями, чувствами. Выполнение этого задания позволило нам наблюдать следующие позитивные результаты: эффективное эмоциональное отреагирование, придавая ему (даже в случае агрессивного проявления) социально приемлемые, допустимые формы; облегчение процесса коммуникации для замкнутых, стеснительных или слабо ориентированных на общение педагогов; возможность невербального контакта (опосредованного продуктом арт-терапии), который способствовал преодолению коммуникативных барьеров и психологических защит; создавались благоприятные условия для развития произвольности и способности к саморегуляции; осознание педагогами своих чувств, переживаний и эмоциональных состояний, создавая предпосылки для регуляции эмоциональных состояний и реакций.

IV этап. На четвертом этапе проводится упражнение «Река «Энергия желаний», которое способствует сплочению участников, дает возможность

поделиться положительной энергетикой друг с другом, способствует выражению чувств, расширению представлений о себе и окружающих, как о талантливых, уникальных личностях, установлению более тесного эмоционального контакта, умению согласовывать свои действия с другими членами команды, а также происходит осмысление и закрепление опыта, полученного в процессе упражнения. На этом этапе происходит заслушивание высказываний и пожеланий участников игры и соединение кусочков пластилина (позитива) в один большой шар. Затем происходит совместная работа – реализация картины на стекле. В ходе упражнения взаимодействие друг с другом, возможность самовыражаться и сотрудничать позволили участникам проявить себя, свободно проговорить о своих желаниях, а также способствовали временному снижению социальных ограничений, гармонизации эмоциональной сферы посредством выхода накопившейся энергии. Кроме того, работа в команде помогла педагогам найти новые точки соприкосновения и сформировать эмоциональную общность, что, в свою очередь, окажет благоприятное воздействие на профессиональную деятельность.

V этап. Завершается игра окончанием путешествия и созданием совместного коллажа в «Стране исполнения желаний». Совместное участие в данной деятельности способствует созданию эмпатии в отношениях и атмосферы взаимного принятия, что, влияет на результат совместной деятельности по достижению общей цели.

В результате проведения игры у педагогов наблюдались следующие качественные изменения их психоэмоционального состояния: положительный всплеск эмоций, совместное участие в художественной деятельности способствовало созданию отношений эмпатии и взаимного принятия. В ходе проведения анкетирования 82% педагогов отметили, что игра помогла им более глубоко проникнуть в свой внутренний мир, осознать самоценность, развить творческий потенциал. 100% педагогов считают целесообразным

использование арт-терапевтических техник в работе с детьми. 91% опрошенных педагогов отметили эффективность проведения подобных мероприятий.

В рамках профилактики возникновения эмоционального выгорания педагогов нами также проводились следующие формы работы:

- консультирование педагогов по результатам диагностики и проблемам психо – эмоционального напряжения;
- психологическая акция «Тайный друг»;
- семинары – практикумы: «Конфликты в профессиональной деятельности педагога и конструктивные способы их преодоления», «Методы арт-терапии в работе с воспитанниками», «Формирование коммуникативных навыков педагогов»;
- большая психологическая игра «Сказки в нашей жизни».