**Использование методов арт-терапии**

**для психологической профилактики**

**«эмоционального выгорания» педагогов**

**Подготовил: педагог-психолог**

**ГБОУ д\с 2673Кунафеева Г.Ю.**

Введение

Главным фактором развития ребенка, активно саморегулирующегося в дальнейшей жизни, является личность самого педагога. От эффективности деятельности педагога во многом зависит будущее всего общества. Забота о физическом, психическом и духовном здоровье педагога напрямую связана с ростом его профессионального мастерства, с эффективностью его работы по выполнению социального заказа общества.

Синдром профессионального выгорания – это профессиональная деструкция личности, которая проявляется в виде устойчивых психических переживаний, а так же в изменении качества, структуры и содержания профессиональной деятельности.

Данные изменения возникают вследствие стрессов на работе и, как правило, носят дезадаптивный характер. В комплекс данного синдрома входят эмоциональные, мотивационные, установочные и оценочные переживания в виде эмоционального истощения, цинизма и редукции профессиональных достижений.

Переживание синдрома связаны с изменением смысло-жизненных ориентиров и неудовлетворенностью личности в самореализации, поэтому оказание психологической помощи должно осуществляться с позиций гуманистического подхода.

Эмоциональное истощение связано с рабочей перегруженностью и неудовлетворенными ожиданиями относительно работы в организации, в том числе неудовлетворенностью профессиональным общением.

Развитие синдрома выгорания может начинаться с неудовлетворенности личными достижениями и перспективами профессионального развития.

Синдром выгорания развивается при истощении личностных ресурсов стрессоустойчивости.

|  |  |
| --- | --- |
| **Симптомы эмоционального выгорания** | |
|
| Поведенческие | Сопротивление выходу не работу |
| Частые опоздания |
| Откладывание деловых встреч |
| Уединение, нежелание видеть коллег |
| Нежелание видеть детей |
| Нежелание заполнять документацию |
| Формальное исполнение обязанностей |
| Аффективные | Утрата чувства юмора |
| Постоянное чувство неудачи, вины, самообвинения |
| Повышенная раздражительность |
| Ощущение придирок со стороны других |
| Равнодушие |
| Бессилие, эмоциональное истощение |
| Подавленное настроение |
| Когнитивные | Мысли о смене профессии, уходе с работы |
| Слабая концентрация внимания, рассеянность |
| Ригидность мышления, использование стереотипов |
| Сомнения в полезности работы |
| Разочарование профессией |
| Циничное отношение к клиентам, коллегам |
| Озабоченность собственными проблемами |
| Физиологические | Нарушение сна (бессонница/ уход в сон) |
| Изменения аппетита (отсутствие/ «заедание») |
| Длительно текущие незначительные недуги |
| Восприимчивость к инфекционным заболеваниям |
| Усталость, быстрая физическая утомляемость |
| Головные боли, проблемы со стороны ЖКТ |
| Обострение хронических заболеваний |

Активное совладающее поведение препятствует процессу выгорания.

Для профилактики эмоционального выгорания педагогов очень эффективны техники арт-терапии.

Искусство - невидимый мостик, который совмещает два противоположных мира: мир фантазии и реальности. Часто тайные желания, подсознательные чувства и эмоции, более легко изложить в творчестве, чем выразить в словесной форме. Поэтому в последнее время большую популярность приобретает метод лечения с помощью художественного творчества, или арт-терапия.   
Арт-терапия является наиболее давней и естественной формой коррекции эмоционального состояния, какой можно пользоваться для снятия накопленного психического напряжения, для того, чтобы успокоиться или просто сосредоточиться. Творчество, как ребенка, так и взрослого, реализованная в процессе арт-терапии, 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.

Арт-терапия — это способ работать с Вашей душой через творчество.

Арт-терапевтические техники эффективны в исследовании и преодолении кризисных ситуаций, а также в качестве социально-психологической помощи и поддержки, в усилении жизнестойкости личности.

Именно творческая работа с изобразительными материалами способствует высвобождению чувств раздражения, гнева, обиды, вины, стыда.

***Назначение и приоритетные цели:***

• выявление эмоционального фона, актуализированных эмоций, чувств, переживаний, эмоциональная разрядка;

• «проработка» эмоций и чувств, в том числе подавляемых;

• психопрофилактика негативных эмоциональных переживаний и их проявлений; эмоциональное переключение;

• содействие развитию спонтанности, рефлексии, проявлению истинных чувств;

• гармонизация эмоционального состояния как потенциала для преодоления деструктивных изменений личности и личностного роста;

• развитие креативности.

***Материалы***: листы белой бумаги разного формата, простые карандаши, картон, бумага, пластилин, ножницы, клей.

1. ***Приветствие***
2. ***«Мешочек нежности»***
3. ***«Нарисуй свое имя»***
4. ***Техника «Куст роз»***
5. ***Техника фракталов***
6. ***Коллаж «Я сегодня»***
7. ***Психологическая поддержка и обратная связь***

**Приветствие «Я рад тебя видеть»**

Все участники стоят в кругу. Ведущий со словами «Я рад тебя видеть» прикасается к плечу участника справа. Все участники повторяют упражнение по очереди.

**«Мешочек нежности»**

Ведущий просит всех закрыть глаза и по очереди опустить руку в мешочек, при этом говорить нельзя что там лежит. После того, как все закончат упражнение, ведущий просит поделиться впечатлениями, что почувствовали участники.

Знакомство с симптомами эмоционального выгорания.

Для профилактики эмоционального выгорания можно использовать различные техники арт-терапии. Эти техники просты в применении, интересны, их можно выполнять дома и на работе, в том числе и с детьми.

1. **«Нарисуй свое имя»**

Материалы: бумага, карандаши, ножницы, клей.

Для начала давайте с вами немного познакомимся. Я прошу вас каждого нарисовать свое имя, так как вам хочется.

После того, как все нарисуют, каждый участник может рассказать почему его имя именно такое.

1. **Техника «Куст роз»**

Материалы: картон, пластилин, стеки.

1. **Техника фракталов**

Материалы: бумага, карандаши цветные.

1. **Коллаж «Я сегодня»**

Материалы: бумага, клей, карандаши, журналы.

1. **Психологическая поддержка и обратная связь.**

Каждому присутствующему дается лист тонированной бумаги А4. Его надо разделить на 4 части. На трех написать послания трем сидящим справа после него участникам круга. Послание должно иметь позитивное содержание, личностную обращенность, любым образом упоминать сильные стороны конкретного человека. На четвертой части листка формулируется впечатление от прошедшего занятия – это для тренера. Оно может иметь либо конструктивную, либо эмоциональную направленность. Листочки передаются адресатам.

*Литература*

*Лебедева Л.Д., Никонорова Ю.В., Тараканова Н.А.* Энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арт-терапии. — СПб.: Речь, 2006.