Государственное учреждение образования «Дошкольный центр развития ребенка г. Логойска «Лесная сказка»

Мастер-класс

«Методы арт-терапии в работе педагога-психолога. Профилактика эмоционального выгорания»

Педагог-психолог:

Бараболкина

Елена Владимировна

**Мастер-класс**

**«Методы арт-терапии в работе педагога-психолога. Профилактика эмоционального выгорания»**

**Цель мастер-класса** – создать условия для профессионального самосовершенствования  педагогов-психологов по профилактике

эмоционального выгорания педагогов дошкольного учреждения образования.

Повысить профессиональное мастерство педагогов – участников мастер-класса через педагогическое общение с демонстрацией применения арт-терапевтических технологий как средства формирования эмоциональной стабильности и восстановления психологического состояния участников образовательного процесса.

**Задачи мастер-класса:**

-передать знания о синдроме эмоционального выгорания, его причинах и последствиях педагогам-психологам дошкольного учреждения образования

- познакомить участников мастер-класса с арт-терапевтическими технологиями

-отработка на практике технологий снятия психоэмоционального

напряжения: арт-терапии, медитации-визуализации.

-способствовать созданию положительного эмоционального настроя у педагогов, используя изотерапию как одну из форм организации мастер – класса.

-развивать профессионально – творческую активность, способствовать раскрытию внутреннего потенциала каждого педагога, путем создания условий для индивидуальной и коллективной работы

**Актуальность данной темы**  обусловлена возрастающими требованиями со стороны общества к личности педагога, т.к.  профессия воспитателя обладает огромной социальной важностью.

Многочисленные исследования показывают, что педагогическая профессия - одна из тех, которая в большей степени подвержена влиянию «выгорания». Это связано с тем, что профессиональный труд педагога отличает очень высокая эмоциональная загруженность.

**Оборудование:** краски, листы бумаги, кисти для рисования, стаканчики с водой, губка, влажные салфетки, карандаши, восковые мелки, фломастеры, ноутбук и флешка с музыкой для релаксации.

**Контингент:** от 12 лет до 99

**Ход занятия**

Перед началом работы ознакомить всех присутствующих с основными правилами работы в группе.

**ПАМЯТКАучастника мастер-класса:**

1. Получи удовольствие!
2. Позволь себе быть свободным!
3. Доброжелательность к себе и другим.
4. Постарайся быть внимательным.
5. Избегай оценок и суждений.
6. Говори только о собственных чувствах, ощущениях, настроениях.  
   И ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!!!

**Условия для реализации:** специально оборудованный кабинет с хорошим оснащением. Время проведения: приблизительно 45 минут. Участники: педагоги.

**Основная часть.**

Здравствуйте, уважаемые коллеги. Очень рада вас видеть.

Представьте себе, что в вашей квартире одновременно работает множество электрических приборов: холодильник, телевизор, компьютер, утюг… Напряжение в сети огромно, и в какой-то момент происходит вполне ожидаемое событие: выбивает пробки.

С эмоциональным выгоранием ситуация похожа: человек, который любит свою работу в какой-то момент меняется на глазах. Он становится раздражительным, неудовлетворенным ни собой, ни работой, качество его труда падает.

Профессиональный труд педагога отличает высокая эмоциональная загруженность, и, как следствие этого, с увеличением стажа педагоги испытывают "педагогический кризис", "истощение", "выгорание".

На языке психологии труда данное явление называют синдромом профессионального выгорания. Он выражается в психическом, эмоциональном и физическом изнеможении и имеет разнообразные симптомы: чувство хронической усталости, напряженность, раздражительность, тревожность, нарушение аппетита, сна, потеря интереса к работе и к жизни.

Мой мастер-класс называется "Методы арт-терапии в работе педагога-психолога. Профилактика эмоционального выгорания".

На данном мастер-классе я расскажу, как использую арт – терапию в борьбе педагогов со стрессами и профессиональным выгоранием. На мастер-классе, мы с вами научимся некоторым методам снятия психоэмоционального напряжения, в частности: арт-терапии.

Термин «арт-терапия» появился в нашей стране не так давно и дословно означает – терапия искусством. Арт-терапия не имеет ограничений и широко используется в педагогике и психологии для снижения утомления, негативных эмоциональных состояний.

Появление арт-терапии как области теоретического и практического знания на стыке искусства и науки относят примерно к 30 –м годам прошлого столетии в Великобритании. Исходя из происхождения «терапия», что в переводе с греческого означает забота, уход, лечение, вполне оправдано его введение в понятийный аппарат психологии и педагогики. Приоритетным значением становится забота о человеке. Лечение понимается как «социально-психологическое врачевание», изменение стереотипов поведения и повышение адаптационных способностей личности средствами художественной деятельности. Арт-терапия - это терапия искусством, забота о душе с помощью искусства. Традиционно арт-терапия связывается с разнообразными видами творчества – от изобразительной деятельности до создания театрализованных действий. В Санкт-Петербурге признанным носителем метода арт-терапии является А. И. Копытин.

Арт-терапия – это один из методов, использующий возможности искусства для достижения положительных изменений в интеллектуальном, социальном, эмоциональном и личностном развитии человека.

Применение технологий арт-терапии в работе педагога-психолога в образовательном пространстве способствует приобретению новых навыков взаимодействия и рефлексии, самопонимания и самопринятия, а также принятия и понимания других людей.

Арт-терапевтические методы работы с детьми и взрослыми это безопасный способ разрядки разрушительных эмоций. Позволяет проработать мысли и эмоции, которые человек привык подавлять. Повышает адаптационные способности человека к повседневной жизни. Снижает утомление, негативные эмоциональные состояния и их проявления, связанные с обучением у детей, работой у педагогов и воспитанием у родителей. Позволяет выстраивать отношения с ребёнком на основе любви и взаимной привязанности.

**Современная арт-терапия включает множество направлений:**

* Музыкальная терапия
* Игровая терапия
* Драматеарпия
* Сказкотерапия
* Библиотерапия
* Кинотерапия
* Танцевальная терапия
* Фототерапия
* Изотерапия
* Мандала-терапия и т.д.

**1.Упражнение «Приветствие».**

**Инструкция.** Поприветствуйте участников мастер-класса,

**Педагог-психолог:**Уважаемые коллеги! Я приглашаю в круг вас всех.

Я хочу вам предложить поприветствовать друг руга по – особенному.

Вы знаете, как здороваются иностранцы? Европейцы при встрече пожимают друг другу руку, эфиопы – прикасаются щеками, африканцы трутся носами, дружелюбные японцы кланяются. Предлагаю вам поздороваться с соседом слева по-европейски, с соседом справа как японцы. Молодцы, спасибо!

**2.Упражнение «Рисунок на спине».**

**Инструкция.** Предложите встать в круг друг за другом, на расстоянии чуть меньше вытянутой руки.

**Педагог-психолог:** сейчас, я расскажу вам сказку, которую мы нарисуем друг у друга на спине. Приготовим лист бумаги, разгладим его (участники гладят ладошками спину впереди стоящего игрока). Жила-была девочка (рисуют пальцем человечка). Она очень любила гулять в лесу (рисуют деревья). Однажды она пошла на прогулку (пальцами изображают идущие ноги), везде были большие сугробы, ноги проваливались в снег (поднимают высоко пальцы-ноги). Выглянуло яркое солнце (рисуют солнце на спине партнера). Солнечные лучи начали пригревать ее спину (гладят ладошками спины друг друга). Вдруг появились тучи (рисуют тучи). Начался сильный снегопад и град (показывают, как падает снег). Подул ветер (волнообразные движения руками по спине). Снег и ветер стихли. Сугробы стали еще выше, а на деревьях появились «ледяные зеркала» (рисуются сосульки). Любимым занятием девочки было смотреть на свое отражение в сосульку и улыбаться ему (участники поворачиваются лицом в круг и улыбаются друг другу).

**Примечание.**Упражнение можно провести другим способом. Участники разбиваются на пары: один встает первым, другой − за ним. Игрок, который стоит сзади, рисует указательным пальцем на спине партнера образ (домик, солнышко, елку, лесенку, цветок, кораблик, снеговика и т. д.). Партнер определяет, что нарисовано. Затем игроки меняются местами. Предложите выбрать для изображения предметы с небольшим количеством деталей для того, чтобы передать точно образ предмета. В инструкции сделайте акцент на ощущениях, которые испытывает человек, когда ему рисуют на спине. Важно максимально расслабить тело и сосредоточиться на движениях партнера.

**Вопросы для обсуждения:**

1.Что вы испытывали, когда рисовали у вас на спине, и когда рисовали сами?

2.Что помогало угадать нарисованное? Что затрудняло?

**3. Упражнение «История из жизни цветов».**

Инструкция. Участники мастер – класса сядьте поудобнее. Создайте тишину.

**Педагог-психолог:** Сегодня я расскажу вам одну интересную историю из жизни цветов. Но для начала давайте вспомним, какие цвета бывают. Я назову первый, а вы будете продолжать, договорились? Итак, красный… (Участники называют известные им цвета.)

|  |
| --- |
| **История из жизни цветов.**  Жили-были два цвета: Желтый и Синий. Они не были знакомы друг с другом, и каждый считал себя самым нужным, самым красивым, самым-самым лучшим цветом. Но как-то они случайно встретились… Ой, что тут тогда началось! Каждый отчаянно пытался доказать, что именно он лучший. Желтый говорил: «Посмотри на меня! Посмотри, какой я яркий, лучистый. Я цвет солнца. Я цвет песка в летний день. Я цвет, который приносит радость и тепло.» Синий же отвечал: «Ну и что! А я цвет неба. Я цвет морей и океанов. Я цвет, который дарит покой.» − «Нет! Все равно я самый лучший!» — спорил Желтый. — «Нет, лучший это я!» — не сдавался Синий.  И так они спорили и спорили… Спорили и спорили… Пока не услышал их пролетавший мимо ветер. Тогда он, как дунул. Все кругом закружилось, перемешалось. Перемешались и эти два спорщика… Желтый цвет и Синий… А когда ветер стих, то Желтый и Синий увидели рядом с собой еще один цвет — Зеленый! А тот смотрел на них и улыбался. «Друзья! — обратился он к ним. − Посмотрите, благодаря вам появился я! Цвет лугов. Цвет деревьев. Это настоящее чудо!» Желтый и Синий задумались на минутку, а потом улыбнулись в ответ, и сказали: «Да, ты прав! Это же действительно чудо! И мы не будем больше ссориться. Ведь каждый действительно красив и необходим по-своему. И есть небо и солнце, моря и луга, радость и умиротворение. Благодаря нам всем мир становится ярким, интересным и разноцветным!» И взявшись втроем за руки, они весело рассмеялись. Так им стало хорошо. |

**4. Упражнение -релаксация «Волшебный остров».**

**Инструкция.** Займите удобную позу, закройте глаза, расслабьте все мышцы вашего тела. Включается расслабляющая музыка.

**Педагог-психолог:** Вдохните через нос, выдыхайте медленно через рот (повторите 3 раза).

Сядьте поудобнее, закройте глаза. Расслабьтесь всем телом: почувствуйте, как уходит напряжение с ног….ступней…коленей…бедер, как расслабляется живот…грудь…плечи…шея. Осознайте, в каком положении находятся руки, и положите их так, как Вам хочется, как они будут отдыхать… Расслабьте голову и мышцы лица…

Сделайте глубокий вдох и с выдохом отпустите все мысли и переживания… Теперь просто слушайте мой голос и позвольте себе представлять и фантазировать…

Представьте себя на волшебном острове. Это может быть место, где Вы уже однажды побывали, которые видели на картинке. Вы – единственный человек на этом острове. Кроме Вас тут только звери, птицы и цветы. Какие звуки вы слышите? Какие запахи чувствуете? Вас окружают самые фантастические деревья. Высокие пальмы с тяжелыми кокосами, заросли цветущих кустарников, фруктовых деревьев. Вы чувствуете запах спелых, согретых жарким солнцем бананов, ароматных апельсинов.

Вы видите песчаный берег и прозрачную воду. Вода голубая и такая прозрачная, что видны дно и стайки экзотических рыбок. Рыбки сверкают на солнце, как маленькие серебряные монетки. Поплавайте в море. Какое оно? Вода в море очень теплая, но в то же время она освежает. Волны так приятно качают Вас. Можно просто полежать на воде и смотреть на небо, на пробегающие белоснежные облака, пусть все Ваши неприятности улетят вместе с облаками. Захватите с собой это чувство свободы, уверенности т покоя и возвращайтесь.

Несколько раз глубоко вдохните и выдохните. Медленно откройте глаза.

*Когда вы последний раз рисовали “для себя”? Скорее всего, на скучном совещании, когда ручка сама собой выводила в блокноте затейливые узоры? А вы знаете, что рисование может справиться со многими душевными затруднениями и стать мощным толчком для развития творческого потенциала во всех сферах жизни. Самое главное здесь – получать удовольствие от процесса и не боятся выразить себя.*

**5. Упражнение. « Интуитивное рисование ».**

**Инструкция.** Участники мастер – класса сядьте поудобнее, расслабитесь. Создайте тишину.

**Педагог-психолог**(Практическая работа – рисование под музыку)

Почему же именно интуитивная живопись помогает обрести то комфортное, гармоничное состояние, о котором многие люди в суете дней уже успели позабыть? Дело в том, что интуитивное рисование не требует от человека никаких специальных художественных навыков, умений и знаний. Здесь нет канонов и четких правил. Единственное, что нужно понимать и к чему стремиться – это дать полную свободу и волю своим чувствам, эмоциям и интуиции. В процессе такого рисования Вы можете дать своей душе и сердцу место для творческого и нестандартного самовыражения, отправляясь в увлекательное путешествие в глубину своего внутреннего мира.  
Это дает просто потрясающие возможности для новых удивительных открытий, озарений и осознаний. Помимо того, что человек отлично отдыхает и расслабляется в процессе интуитивного рисования, он также может найти способы решения своих задач и проблем, которые ранее не получалось разрешить.

* За одну- две минуты осознайте свои чувства, эмоции, которые возникают в этот момент. Возьмите в руки изобразительные средства и начинайте наносить штрихи, формы и линии на бумаге, говорящие о том, как вы самое главное правило данной техники — нет никаких правил.
* Логику и обдумывание будущей работы следует исключить.
* Рисуйте любыми кисточками и красками, можно использовать руки, начинайте с любого элемента и выходите за пределы холста — не думайте о процессе, наслаждайтесь им!
* Эти простые, но оригинальные упражнения позволяют увлечься процессом и отключить логику, тем самым прислушаться к интуиции и иному восприятию реального предмета.

Не заставляйте себя рисовать что- то художественное и определенное. Рисуйте то, что приходит в голову.

**Обсуждение.**

В 1872 г. два французских врача Амбруа Страдье и Мишель Симон написали статью о том, что душевнобольные люди без всяких намеков со сторон врачей вдруг начинают заниматься творчеством: писать стихи, рисовать, лепить. А когда состояние улучшается – перестают. Возник вопрос: раз люди, попав в психически сложную ситуацию, начинают заниматься творчеством, потом потребность в нем отпадает, быть может, творчеством можно лечить?

Так пришла мысль “лечить искусством”. Как направление психотерапии арт – терапия начала развиваться в 40-х годах ХХ в.

**Арт-терапия –**это один из методов, использующий возможности искусства для достижения положительных изменений в интеллектуальном, социальном, эмоциональном и личностном развитии человека. Это метод воздействия  на человека с помощью рисования, лепки, танцев, сказок. Все это очень близко детям. В этом одно из преимуществ арт-терапии для детей. Она способствует самовыражению: застенчивым и нерешительным в своих действиях она помогает избавиться от страха; гиперактивным, агрессивным –  переключиться на более спокойный вид деятельности. И, что очень важно, позволяет любому быстро и просто научиться отображать воображаемый мир.

**Вывод:** сочетая в своей работе разнообразные техники арт-терапии, достаточно быстро можно добиться положительных результатов, так как подобная деятельность является очень необычной, интересной и увлекательной, а это в свою очередь, помогает участникам педагогического процесса наладить взаимодействие и достичь желаемого эффекта.

Спасибо за внимание!