

РАЙОННЫЙ МЕТОДИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ
ДЛЯ ПЕДАГОГОВ-ПСИХОЛОГОВ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА

**«Нетрадиционные методы арт-терапии как средство профилактики
выгорания педагогов»**

29.04.2022

10.30

ЦПМСС

**1. Электронные ресурсы в помощь педагогу-психологу ОУ и ДОУ
Красносельского района:**

Министерство просвещения РФ	https://edu.gov.ru/
Российское образование. Федеральный образовательный портал	http://www.edu.ru
Комитет по образованию Санкт-Петербурга	http://k-obr.spb.ru/
Уполномоченный при президенте РФ по правам ребенка	http://www.rfdeti.ru/
Уполномоченный по правам ребенка в СПб	http://www.spbdeti.org/
СПб АППО	http://www.spbappo.ru/
Городской информационно-методический центр «Семья»	http://www.homekid.ru/
Медиация в образовании	http://www.mediationinedu.ru/
Фонд поддержки детей в трудной жизненной ситуации	http://fond-detyam.ru/
Детский кризисный центр	http://deticenter.org/
КЦСОН Красносельского района	http://kcsn.ucoz.org/
Информационно-консультационный Центр «Психометрика»	http://psycho-mir.ru
Psyera. Гуманитарно-правовой портал	http://psyera.ru
Психологическая газета. Профессиональное интернет-издание	https://psy.su/

2. Используемые понятия

Эмоциональное выгорание — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Модель синдрома выгорания К. Маслач и С. Джексона (1981 г.). Выделяют три его основных составляющих:

1. **Эмоциональное истощение** обнаруживает себя в чувствах беспомощности, безнадежности, в эмоциональных срывах, усталости, снижении энергетического тонуса и работоспособности, возникновении физического недомогания. Возникает чувство «приглушенности», «притупленности» эмоций, наступает безразличие к потребностям других людей.
2. **Деперсонализация** проявляется в деформации отношений с другими людьми. В одних случаях это может быть повышение зависимости от других. В других случаях – повышение негативизма по отношению к людям. При появлении деперсонализации педагог перестает воспринимать воспитанников как личностей. Он дистанцируется, ожидая от них самого худшего. Негативные реакции проявляются по-разному: нежелание общаться, склонность унижать, игнорировать просьбы.
3. **Сокращенная профессиональная реализация (или редукция личных достижений)** – третий компонент выгорания. Может проявляться либо в тенденции к негативному оцениванию себя, своих профессиональных достижений и успехов,

негативизме относительно служебных достоинств и возможностей, либо в редуцировании собственного достоинства, ограничении своих возможностей, обязанностей по отношению к другим.

Причины возникновения СЭВ у педагогов:

1. Повышенная ответственность педагога в выполнении своих профессиональных функций.
2. Загруженность в течение рабочего дня.
3. Высокая эмоциональная включенность в деятельность – эмоциональная перегрузка.
4. Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка на рабочем месте.
5. Необходимость владения современными методиками и технологиями обучения.
6. Несоответствие результатов затраченным силам.
7. Неумение регулировать собственные эмоциональные состояния.
8. Ответственность перед администрацией, коллегами за результаты своего труда.

Перечень способов эффективной саморегуляции:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так;
- прослушивание спокойной, тихой музыки;
- общение с супругом (гой), детьми, внуками;
- рукоделие;
- общение с искусством.

Арт-терапия (от англ. art —«искусство»+ терапия) —

направление психотерапии и психологической коррекции, основанное на применении для терапии искусства и творчества. В узком смысле слова под арт-терапией обычно подразумевается терапия изобразительным творчеством, имеющая целью воздействие на психоэмоциональное состояние пациента.

Главная цель арт-терапии состоит в гармонизации психического состояния через развитие способности самовыражения и самопознания.

Классическая арт-терапия включает в себя: рисование, лепку, живопись, графику и фотографию. К современной арт-терапии относят игротерапию, изотерапию, сказкотерапию, оригами, маскотерапию, драматерапию, музыкотерапию, цветотерапию, песочную терапию, танцевально-двигательную терапию и т.д.

3. Нормативно-правовая база психолого-педагогической деятельности

Международные документы:

- Конвенция о правах ребенка, принятая Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989 г.;
- Декларация и план действий «Мир, пригодный для жизни детей», принятые резолюцией специальной сессии Генеральной Ассамблеи ООН 10 мая 2002 г.;
- Всемирная декларация об образовании для всех и рамки действий для удовлетворения базовых образовательных потребностей, принятые Всемирной конференцией по образованию для всех (Джомтьен, Таиланд, март 1990 года);
- «Образование для всех: выполнение наших общих обязательств». Материалы Всемирного форума по образованию (Дакар, Сенегал, 26–28 апреля 2000 г.)

Нормативные документы Российской Федерации и Санкт-Петербурга:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24 июля 1998 года №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24 июня 1999 года № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
- Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
- Приоритетный национальный проект «Образование» (2019-2024 гг.), паспорт проекта утверждён президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектами, протокол от 03.09.2018 № 10;
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2018–2025 годы, утвержденная Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 №1642 (ред. от 11.06.2019) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
- Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726р;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденные Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;
- Распоряжение Правительства Санкт-Петербурга от 21.08.2020 №24-рп «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2020-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Закон Санкт-Петербурга от 17 июля 2013 года №461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге»;
- Постановление Правительства Санкт-Петербурга от 04.06.2014 № 453 «О государственной программе Санкт-Петербурга «Развитие образования в Санкт-Петербурге» (с изменениями на 23.07.2019);
- Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы», утвержденная Распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.01.2020 №105-р;
- Примерная программа воспитания, разработанная Институтом стратегии развития образования РАО и утвержденная на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 02.06.2020;
- Примерная программа воспитания в учреждениях дополнительного образования Санкт-Петербурга, разработанная ГБУ ДПО СПб АППО;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Положение об организации работы по оказанию психолого-педагогической помощи и психолого-педагогического сопровождения, утвержденное Распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 15 июля 2019 года № 2081-р;
- Концепция развития психологической службы в системе образования на период 2018-2025 гг. от 19 декабря 2017 года;
- Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 16.08.2021 №2294-р «Об утверждении Плана мероприятий по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних на 2021-2022 учебный год»;
- Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 16.08.2021 №2295-р «Об утверждении Плана проведения информационно-

- просветительских мероприятий по формированию правовой культуры и законопослушного поведения несовершеннолетних, обучающихся в государственных общеобразовательных учреждениях Санкт-Петербурга, в 2021-2022 учебном году»;
- Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 16.08.21 № 2296-р «Об утверждении Комплексного плана мероприятий по профилактике правонарушений несовершеннолетних, обучающихся в государственных общеобразовательных учреждениях Санкт-Петербурга, на 2021-2022 учебный год»;
 - Календарь образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры, 2021-2022 учебный год (утвержденный Министром просвещения РФ);
 - Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 23.07.2021 №2116-р «О создании и функционировании региональной системы научно-методического сопровождения педагогических работников и управленческих кадров Санкт-Петербурга»;
 - Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 года №1155);
 - Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 года №286);
 - Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 года № 287);
 - Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 года № 413);
 - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 сентября 2020 года №519 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413»
 - Профессиональный стандарт педагога-психолога, утвержденный Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 июля 2015 года №514н;
 - Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28.