



Арт-терапия как ресурс для поддержания эмоционального благополучия педагога

Презентацию подготовили
педагоги-психологи ГБДОУ
детского сада № 78 «Жемчужинка»
Авдеева Светлана Михайловна
Горюшина Анна Николаевна

Актуальность

- Профессия педагога — одна из наиболее энергоемких (интеллектуально, эмоционально, психически).
- Энергоемкость труда педагога является причиной его эмоционального истощения.
- Синдром хронической усталости лежит в основе многих психосоматических заболеваний.
- Происходит деформации личности педагога: негибкость мышления, поучающая манера говорить, мыслительные и речевые стереотипы, повышенная тревожность, авторитарность.

Факторы, повышающие риски профессионального выгорания

- *Снижение жизненного потенциала*
- *Интеллектуальные и эмоциональные перегрузки*
- *Отсутствие ресурсов, проблемы целеполагания*
- *Эмоциональное и физическое перенапряжение, зажимы,*
- *Повышенный поведенческий контроль*
- *Снижение эмоционального контроля*
- *Снижение способности саморефлексии*
- *Дисбаланс жизненных сфер*
- *Проблемы с самооценкой*
- *Психосоматика*

Задачи

- ПОВЫСИТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ КОМПЕТЕНТНОСТЬ ПЕДАГОГОВ,
- ОБЕСПЕЧИТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОДДЕРЖКУ,
- СНИЗИТЬ РИСКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ,
- ОБУЧИТЬ ТЕХНИКАМ И ПРИЕМАМ ПРОСТОЙ, ЭФФЕКТИВНОЙ И ДОСТУПНОЙ ФОРМЫ «СКОРОЙ» ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ.

Основные понятия

Эмоциональное благополучие –
чувство внутреннего комфорта,
возникающее в результате удовлетворения
актуальных потребностей человека.

Ресурс – необходимая энергия
для функционирования и развития человека.



Арт-терапия

- Арт-терапия – сочетание психологии и творчества, средство свободного самовыражения через определенные техники.
- Цель арт-терапии – гармонизация развития личности через развитие способности САМОВЫРАЖЕНИЯ и САМОПОЗНАНИЯ.



Преимущества арт-терапии

- Высокая экологичность, отсутствие агрессивных методов воздействия.
- Обращение к внутренним ресурсам, которые были не востребованы.
 - Позволяет поработать мысли, которые раньше подавлялись.
 - Человек сам является источником и инструментом.
 - Отсутствует оценочный фактор.



Роль психолога

- Создание безопасного принимающего пространства;
- Знакомство с техникой, в зависимости от запроса арт-терапевт может задавать определённую тематику, направление работы;
- Предоставление необходимых для работы материалов (организация рабочей среды) и поддержка свободы творчества;
- Обеспечение психологической поддержки;
- Предоставление обратной связи:
по окончании творческого процесса происходит обсуждение созданных работ, здесь задача арт-терапевта – активное слушание и правильные вопросы.



Тканевая терапия

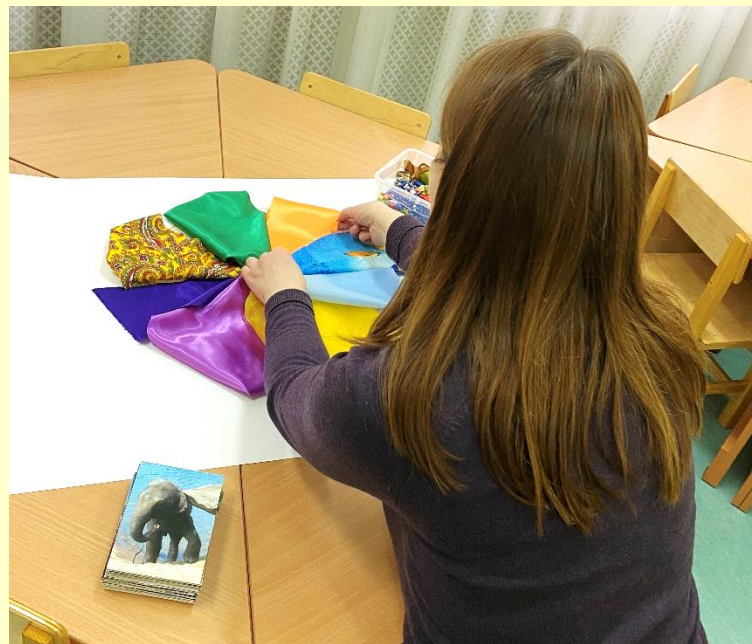
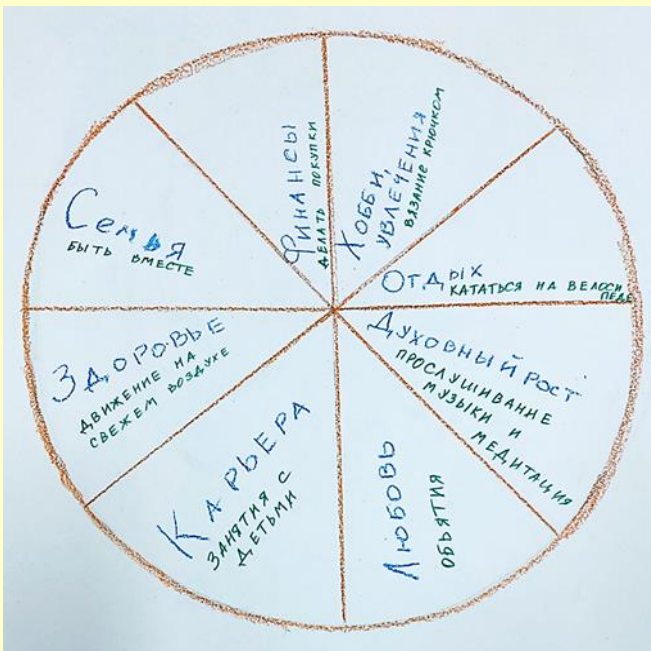
Индивидуальная работа. «Колесо баланса»

Задачи:

- поиск внутренних ресурсов
- развитие способности к самомотивации
- развитие творческого потенциала.

Инвентарь:

- метафорические ассоциативные карты («Спектрокарты»)
- полотна тканей, тесьма, верёвочки, шнурки
- бумага, карандаши, мелки, ручка



Тканевая терапия. Групповая работа. «Моя цель»

Задачи:

- повышение уровня самомотивации на пути движения к цели
- поиск внутренних и внешних ресурсов

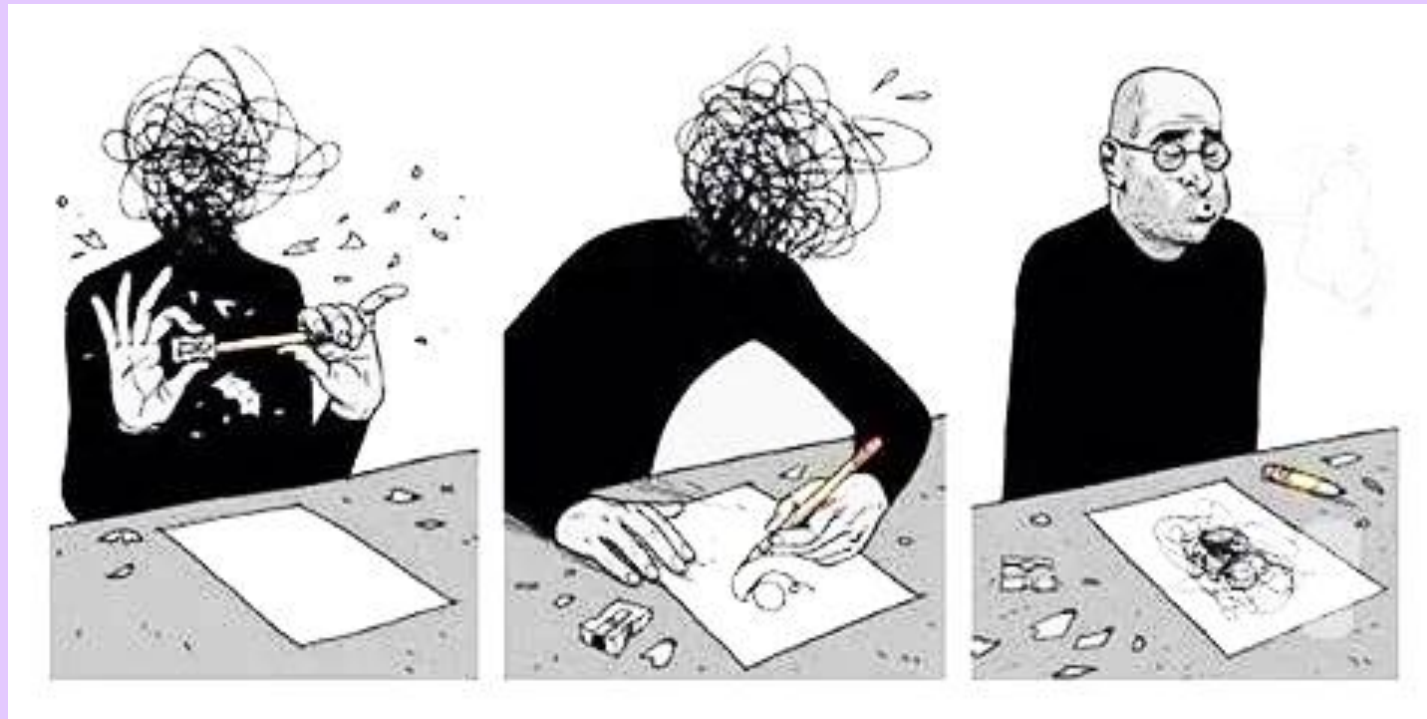
Направления:

- мои ресурсы и сильные стороны
- мои страхи, угрозы и сомнения
- моя уверенность в себе
- люди, которые готовы поддержать меня
- мое время



Изотерапевтическая техника «Нейродинамическое рисование»

Инструмент решения психологических задач, снятия напряжения графическим способом, работает с подсознанием через рисунок.



В процессе нейрографического рисования, посредством работы мелкой моторики, в мозге человека возникают новые нейронные связи и, следовательно, изменяется процесс мышления.

Изотерапевтическая техника «Нейродинамическое рисование»

Алгоритм работы:

1. Актуализация проблемы.
2. Создание «аватара».
3. Сглаживание углов.
4. Интеграция (объединение) фигур.
5. Линии поля.
6. Вербализация внутреннего отношения.

Техника помогает:

- привести ритм и баланс в эмоциональное состояние;
- снизить градус негативного настроения;
- познакомиться со своего рода медитативной практикой;
- запрограммировать себя на изменения в своем будущем, просто дорисовав на листе бумаги определенные линии.



Метафорические ассоциативные карты «Масштабы: взгляды на ситуацию»

Задача:

- поиск альтернативного поведения в проблемной ситуации

Инвентарь:

- универсальные колоды метафорических ассоциативных карт («Эмоции судьбы», «Я принимаю решение»),
- ресурсная колода метафорических ассоциативных карт («Сказка внутри тебя», «СОРЕ», «Спектрокарты», «Мурчастье» и др.).



Метафорические ассоциативные карты «Масштабы: взгляды на ситуацию»

Раскрытие карт:

- создает элемент «сценария игры»,
- «расшатывает» казалось сложную ситуацию,
- помогает объективно посмотреть на нее,
- увидеть вероятные пути решения и найти необходимые ресурсы.

<p>Взгляд на ситуацию с околоземной орбиты</p> 	<p>Взгляд на ситуацию с высоты птичьего полета</p> 	<p>Взгляд на ситуацию из подвала</p> 
<p>Взгляд на ситуацию с позиции психолога</p> 	<p>Проблема</p> 	<p>Взгляд на ситуацию с позиции глазами вашего кота</p> 
<p>Взгляд на ситуацию с позиции старого мудрого мага</p> 	<p>Взгляд на ситуацию с позиции ваших родителей</p> 	<p>Взгляд на ситуацию с позиции пятилетнего ребенка</p> 

Изотерапевтическая техника «Карта моего тела»

Задачи:

- ✓ научить слышать (видеть) своё внутреннее «Я»;
- ✓ помочь в осознании актуальных потребностей;
- ✓ научить прорисовывать путь к цели;
- ✓ привлечь внимание к собственным ресурсам;
- ✓ повысить самооценку.



Изотерапевтическая техника «Карта моего тела»

Техника позволяет:

- активизировать путь личную цель;
- увидеть свою внутреннюю целостность;
- осознать свои сильные и слабые стороны;
- выстроить дальнейший план действий для достижения своей цели.



Этапы работы

1 этап

Создание банка техник и методик

- «Тканевая терапия Колесо баланса»,
- «Нейродинамическое рисование»,
- «Коллаж «Я педагог»,
- «Метафорические ассоциативные карты»,
- «Карта моего тела»,
- «Эбру: живые картины»,
- «Пластелиновые истории»,
- «Мандалы: символы и знаки» и другие

2 этап

Проведение семинаров и психологических гостиных

- «Как не выгореть на работе и спасти в себе человека и профессионала»;
- «Родители и воспитатели – два берега одной реки»;
- «На пути к здоровью»;
- «Конфликту NET»;
- «Есть контакт: секреты межличностного взаимодействия» и другие

3 этап

Первичная диагностика

Диагностика уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко;
Опросник выявления эмоционального выгорания МВИ К. Маслач, С. Джексон
(в адаптации Н.Е. Водопьяновой);
Методика измерения уровня тревожности Дж. Тейлора;
Анкета «Определение уровня готовности к работе с детьми с ОВЗ»;
Метод наблюдения

4 этап

Обучение педагогов эффективным техникам и методикам

- «Эффективные методы и техники саморегуляции»;
- «Нетрадиционные техники рисования»;
- «Карта моего тела – навигатор решения проблем»;
- «Реставрация: сосуд, наполненный смыслом»;
- индивидуальное сопровождение педагогов

5 этап

Повторная диагностика

Диагностика уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко;
Опросник выявления эмоционального выгорания МВИ К. Маслач, С. Джексон
(в адаптации Н.Е. Водопьяновой);
Методика измерения уровня тревожности Дж. Тейлора;
Анкета «Определение уровня готовности к работе с детьми с ОВЗ»;
Метод наблюдения

6 этап

Обратная связь от педагогов

Анкетирование
Индивидуальные консультации

ОТЗЫВЫ

- *«Меня неожиданно приятно удивили произошедшие во мне изменения».*
- *«Мне кажется даже мир вокруг меня начал изменяться в лучшую сторону».*
- *«Мои домашние говорят, что я стала добрее и спокойнее».*
- *«Теперь я точно знаю, что справлюсь с любой задачей».*
- *«Я нашла средство, позволяющее мне побыть наедине со своими мыслями».*
- *«Теперь я четко могу распределить ресурсы между самыми важными сферами моей жизни».*

Эффективно в работе и рекомендовано к использованию

- Простой способ освободиться от зажимов, расслабиться, снять запреты, быть свободным.
- Эффективное средство преодоления страха.
- Приносит удовлетворение и радость.
- Дарит возможность встретиться с собственной силой, качественно отдохнуть и узнать о себе, людях и мире в целом что-то новое и интересное.

