

# **Использование практик куклотерапии в профилактике профессионального выгорания педагогов**

## **Описание практики**

Профессиональное/эмоциональное выгорание - самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми, в том числе педагогов.

Определение этому термину в 1974 году дал психиатр Герберт Фрейденбергер. Он назвал так эмоциональное, психическое и физическое истощение, которое развивается как результат хронического стресса на рабочем месте у людей, чья профессия связана с заботой о людях. В 2001 году профессиональный синдром эмоционального выгорания был включён в 10-й пересмотренный вариант Международной классификации болезней (МКБ-10).

По данным ряда исследований, через 20 лет работы в школе эмоциональное выгорание наступает у подавляющего числа педагогов, а к 40 годам работы эмоционально сгорают все учителя.

Выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» и ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов педагога.

Каким же образом педагог может помочь себе избежать выгорания? Наиболее доступным в качестве профилактических мер является использование способов саморегуляции, «разрядки» и восстановления себя. Это своего рода техника безопасности для педагога, который испытывает эмоционально-мотивационные трудности на фоне непрерывных стрессов: сомневается в своем профессионализме, потерял ощущение значимости труда, испытывает фоновое чувство усталости.

Среди известных способов «разрядки» не последнее место занимают рукоделие и общение с искусством. На этом основано использование практик куклотерапии в профилактической работе.

Создание куклы целительно, как и любой акт творческого самовыражения. Создание куклы из-за своей простоты и доступности, может не восприниматься как глубинная психотерапевтическая работа, однако куклотерапия - это глубокая и серьезная форма терапии, имеющая свои показания, к которым относятся и основные признаки эмоционального выгорания. Куклотерапия позволяет в игровой форме, в процессе изготовления куклы, безопасно, в обход сопротивления сознания, воссоздать, проиграть болезненную ситуацию и снять травмирующий фактор.

Кукла становится проводником для самоосознания себя на текущем этапе жизни. В процессе изготовления куклы человек расслабляется, и отпускает напряжение, связанное с психологической проблемой, что приводит к освобождению от эмоциональных «зажимов». На куклу выносятся и получает признание ресурс решения проблемы, имеющийся в подсознании, но недоступный человеку.

Представляемая практика состоит в изготовлении тряпичной куклы-оберега. Обережные куклы играли важную роль в жизни наших предков. Они помогали достичь различных благ - понимания в семье, богатства и процветания, защищали от разных напастей. В нашем случае кукла-оберег защищает от симптомов эмоционального выгорания, а также помогает достичь профессионального и личностного благополучия.

Основная особенность представляемой практики – ее общедоступность.

Создание тряпичной куклы не требует значительных временных и материальных ресурсов. Используя предлагаемый алгоритм изготовления куклы, педагог может

самостоятельно поработать над преодолением признаков эмоционального выгорания, а овладев алгоритмом обучить своих коллег одной из техник эмоциональной разрядки.

Предлагаемая практика опробована в ходе тренингов по профилактике эмоционального выгорания у педагогов-психологов, а также тренинга для членов методического объединения классных руководителей образовательных организаций Красносельского района.

Внедрение практики может происходить двумя путями.

Первый – через обучение практике руководителей методических объединений с последующим проведением в образовательных организациях семинаров, практикумов и т.д. для педагогов, на которых обученные руководители методических объединений знакомят с практикой своих коллег.

Второй – представление алгоритма работы широкому кругу педагогов, которые смогут использовать алгоритм самостоятельно. Ознакомиться с алгоритмом педагоги, в частности, могут в Онлайн-справочнике современного классного руководителя, в разделе «ССП - Сам Себе Психолог»: <http://cpmss.edu.ru/направления-работы/инновационная-деятельность/справочник-современного-классного-р/развиваем-компетентность/ссп-сам-себе-психолог/>

### **Правила изготовления кукол-оберегов**

1. Приступать к изготовлению оберега можно только с хорошим настроением и положительным настроем.

2. Традиционные тряпичные куклы делают без использования колющих инструментов: иголок, ножниц, ножей. Не применяется и клей. Предпочтительно не резать, а отрывать лоскутки ткани; ниточки обрываются руками или перекусываются зубами.

3. Часто при изготовлении берегини используются разноцветные лоскуты от старой одежды, наволочек или простыней. Наши предки считали, что кукла, сделанная из старой ткани, имеет большие защитные свойства и лучше оберегает своего владельца.

4. Для скрепления лоскутов ткани между собой всегда использовались только красные нитки. Издревле на Руси красный цвет считался обережным. Нити наматываются по часовой стрелке, обязательно делается нечетное количество оборотов.

### **Алгоритм изготовления тряпичной куклы-оберега**

*Необходимые материалы:* лоскуток белой ткани 15x15 см, 4 лоскутка цветной ткани (однотонной или с рисунком) 10x10 см, лоскуток однотонной цветной ткани 10x10 см, лоскуток белой или однотонной цветной (светлой) ткани 10x12 см, лоскуток яркой цветной ткани (лучше с рисунком, но можно и однотонной) 12x15 см, лоскуток светлой ткани или шитья 5x10 см, небольшой кусок ваты (или другого наполнителя), красные нитки, ленточка неширокая или тесьма до 25 см.

Размеры материалов выбраны произвольно и могут отличаться в зависимости от выбора автора куклы.

*1. Изготовление куклы-оберега начинается с изготовления головы и тела.*

Для изготовления головы и тела в центр лоскутка белой ткани размером 15x15 см вложить небольшой кусочек ваты и обмотать ниткой, сформировав голову. Лоскутком однотонной цветной ткани 10x10 см покрыть голову куклы, как платком, и примотать ниткой.

Традиционной кукле никогда не рисуются и не вышиваются глаза, рот и нос. Кукла-оберег мастерится с белым лицом, символизирующим чистоту помыслов ее хозяйки (хозяйина).

*2. Изготовление рук.*

Для изготовления руки лоскуток цветной ткани (однотонной или с рисунком) 10x10 см сложить по диагонали, получившийся треугольник сложить пополам, а затем – еще раз пополам. Аналогично сложить второй такой же лоскуток для изготовления второй руки.

Получившиеся руки примотать к спине куклы так, чтобы они были направлены вверх. Поднятые вверх руки куклы-оберега символизируют обращение к высшим силам, к духовным ресурсам личности автора куклы.

### 3. *Изготовление куклы продолжается изготовлением груди.*

Большая грудь – традиционная принадлежность народной тряпичной куклы – символ счастливого материнства и изобилия.

Для изготовления груди в центр лоскутка цветной ткани (однотонной или с рисунком) 10x10 см положить небольшой кусочек ваты и обмотать ниткой так же, как при изготовлении головы. Таких заготовок должно быть две. Необходимо примотать заготовки с лицевой стороны куклы.

### 4. *Далее куклу следует «одеть». Одежда куклы будет состоять из фартука, юбки, нижней юбки.*

4.1. Для того, чтобы надеть кукле нижнюю юбку, нужно к телу примотать лоскуток белой или однотонной цветной (светлой) ткани 10x12 см изнаночной стороной наружу – лицевой – к лицу куклы. Края лоскутка должны заходить друг на друга. Располагать нить следует под грудью куклы. Длина юбки выбирается произвольно. Важно только, чтобы юбка закрыла «тело». Примотав нижнюю юбку, отвернуть ее лицевой стороной наружу.

4.2. Верхнюю юбку изготовить аналогично из лоскутка яркой цветной ткани (лучше с рисунком, но можно и однотонной) 12x15 см. Приматывая лоскуток, можно делать небольшие складочки, защипы, так юбка будет пышнее. Она должна закрывать нижнюю юбку по длине.

4.3. Фартук можно сделать из лоскутка светлой ткани или шитья 5x10 см. Фартук нужно примотать, проводя нитку под грудью, первоначально располагая лицевой стороной к лицу куклы, а затем отвернуть лицевой стороной наружу.

Длину фартука можно выбрать произвольно, но при этом следует учитывать, что длина фартука – символ достатка, поэтому хорошо, если он будет одной длины с юбкой.

4.4. Завершает наряд куклы пояс из узкой ленты или тесьмы, повязанный под грудью. Пояс можно завязать бантом на спине куклы.

Эффективность использования практики определяется реализацией следующих функций куклотерапии:

- коммуникативная - установление эмоционального контакта в коллективе. По отзывам участников практикумов по изготовлению кукол-оберегов, изготовление куклы в группе коллег помогает создать безопасную, эмоционально благоприятную атмосферу межличностного общения, необходимую для преодоления симптомов профессионального выгорания.
- релаксационная - снятие эмоционального напряжения. Сам процесс изготовления куклы символизирует переход из хаоса к порядку и напоминает медитацию.
- развивающая - развитие психических процессов (памяти, внимания, восприятия и т. д.), моторики и т.д. Процесс изготовления куклы способствует актуализации и развитию творческого потенциала педагога, предотвращая таким образом развитие эмоционального выгорания.
- обучающая – обогащение информацией об окружающем мире. Использование практики позволяет приобщиться к русским национальным традициям, что само по себе способствует активизации личностных ресурсов.

**Использование практик куклотерапии в профилактике профессионального выгорания педагогов**

**Фотоматериалы**



**Практикум для членов методического объединения классных руководителей образовательных организаций Красносельского района**





Примеры кукол-оберегов, изготовленных участниками практикумов