

## Выступление на МО

### Тема: «Рисуночные методики для снятия уровня тревожности обучающихся и эмоционального выгорания педагогов».

Одним из важных факторов в развитии ребенка является личность педагога. От эффективности деятельности учителя во многом зависит будущее ребенка. Забота о физическом, психическом и духовном здоровье педагога напрямую связана с ростом его профессионального мастерства, и с эффективностью его работы по выполнению социального заказа общества.

Опыт работы в образовательном учреждении показывает, что, в последнее время значительно увеличилось количество детей, у которых присутствуют повышенная возбудимость, проявление тревожности (порой с элементами депрессивности), замкнутости, застенчивости, напряженности в общении со сверстниками, педагогами, родителями.

С возрастом у детей меняются мотивы поведения, отношение к окружающему миру, взрослым, сверстникам. Смогут ли педагоги уловить эти перемены, понять изменения, происходящие с ребенком в этот период, будет зависеть тот положительный эмоциональный контакт, который является основой нервно-психического здоровья ребенка.

Учитывая, что причины тревожности у детей различны и могут зависеть как от личных особенностей ребенка, так и от стиля воспитания педагогов, различаются и методы преодоления тревожности.

Одним из наиболее эффективных направлений в воспитательной и коррекционной работе является арт-терапия. Можно сказать, что 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 как ребенка так и взрослого.

В последнее время метод лечения с помощью художественного творчества, или арт-терапия используется очень часто. Арт-терапия является наиболее древней 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, реализованное 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.

Используемые в настоящее время формы и методы арт-терапии весьма разнообразны. Наиболее приемлемыми из них являются: изотерапия (работа с рисунком), сказкотерапия, игротерапия, музыкотерапия, психогимнастика. В своем выступлении более подробно остановлюсь на изотерапии.

Изотерапия по форме организации может быть индивидуальной и групповой. Применение изотерапии с детьми незаменимо в случае:

- трудностей эмоционального развития;

- переживаний ребенком эмоционального отвержения и чувства одиночества;
- наличия конфликтных межличностных отношений,
- неудовлетворенности внутрисемейной ситуацией;
- повышенной тревожности;
- заниженной самооценки.

Рисование позволит объединить детей в группу при сохранении индивидуального характера их деятельности и облегчит процесс их коммуникации.

В рисовании с детьми используются следующие методики:

1. *Свободное рисование* (каждый рисует, что хочет).
2. *Совместное рисование*. Несколько детей (или группа) рисуют на одном листе, по окончании рисования обсуждается участие каждого ребенка группы, характер его вклада и особенности взаимодействия с другими детьми в процессе рисования.
3. *Дополнительное рисование*. Рисунок посылается по кругу - один начинает рисовать, другой продолжает, что-то добавляя, и т.д.

Рисуночные занятия не должны ограничиваться обычным набором изобразительных средств (бумага, кисти, краски) и традиционными способами их использования. Ребенок более охотно включается в процесс, отличный от того, к чему он привык.

Работу с нетрадиционными техниками рисования следует начинать с таких техник как: рисование пальчиками, ладошкой, обрывание бумаги, кляксография, монотипия, печать по трафарету, тычkovание.

Через рисунок Арт-терапия дает выход внутренним конфликтам и сильным эмоциям, помогает понять собственные чувства и переживания, способствует повышению самооценки, расслаблению и снятию напряжения, а также, развитию творческих способностей у ребенка.

Очень хочу обратить Ваше внимание, что рисуночные методики часто используются психологами в качестве профилактики синдрома эмоционального выгорания педагогов.

*Что такое синдром профессионального выгорания?*

Общеизвестно, что профессия педагога - одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты. В последние годы проблема сохранения психического здоровья педагогов стала особенно актуальной. Современный мир диктует свои правила: выросли требования со стороны родителей к личности педагога, его роли в образовательной деятельности. Преобразования в системе образования также поднимают планку: приветствуется творческий подход к работе, новаторство, проектная деятельность, новые педагогические технологии. Увеличивается не только учебная нагрузка, вместе с ней растет и нервно-психическое напряжение личности, переутомление. Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными страхами: страх быть покинутым, не найти поддержки; страх оказаться непрофессионалом; страх перед контролем. Такая ситуация достаточно быстро приводит к

эмоциональному истощению педагогов, известному как "синдром эмоционального выгорания".

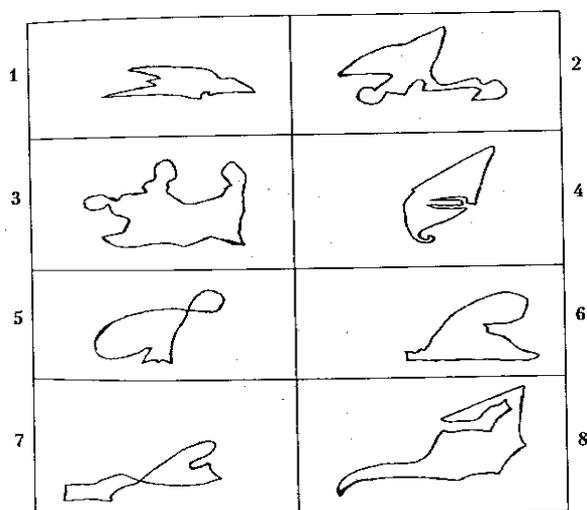
Сейчас Вашему вниманию я предлагаю рисуночные методики, которые каждый педагог может использовать самостоятельно в целях профилактики профессионального выгорания.

### **Методика «Пары фигур» или "В чем ваша проблема"**

*Цель данной методики* профилактическая: обучение самоанализу, умению размышлять над собственными жизненными проблемами.

*Инструкция:*

Перед вами таблица, в которой вашему вниманию представлены четыре пары фигур. Рассмотрите их и закрасьте ту из фигур в паре, которая покажется вам наиболее симпатичной. В результате ваших действий в таблице должно оказаться четыре светлые фигуры и четыре закрашенные.



#### *Ключ к тесту*

Смысл этого теста заключается в том, что он наглядно демонстрирует вашу готовность и умение размышлять над вашими жизненными проблемами, анализировать их и действовать сообразно обстоятельствам.

Сразу надо отметить, что все ФИГУРЫ СЛЕВА (1, 3, 5, 7) — это ваше прошлое и настоящее.

ФИГУРЫ СПРАВА (2, 4, 6, 8) - ваше будущее. То есть в каждой паре фигур представлено и прошлое, и будущее, и это очень важно учитывать при трактовке полученных значений.

Начнем собственно расшифровку теста.

1. ПЕРВАЯ ПАРА ФИГУР - это ваши мысли, склонность к рефлексии и способность к самоанализу, адекватное восприятие мира. Если вы ЗАКРАСИЛИ ФИГУРУ СЛЕВА, то это значит, что мыслями вы постоянно возвращаетесь к своему прошлому, снова и снова переживаете свои ошибки, критикуете себя и занимаетесь самоедством. Если вы ЗАКРАСИЛИ ФИГУРУ СПРАВА, то это означает, что вы

способны извлекать уроки из своих ошибок и, не заикливаясь на них, стремитесь вперед, к своей цели.

2. **ВТОРАЯ ПАРА ФИГУР** - это ваши чувства, эмоции, дружеские и любовные привязанности. Если вы **ЗАКРАСИЛИ ФИГУРУ СЛЕВА**, то это говорит о том, что вы живете прошлым, вы не способны самовольно отказаться даже от обременительных отношений, освободиться от гнета и груза проблем. Зачастую вы становитесь пленником своих же чувств, от которых не можете избавиться. Если же вы **ЗАКРАСИЛИ ФИГУРУ СПРАВА**, то можно предположить, что вы свободно распоряжаетесь своими чувствами и никто и ничто не заставит вас цепляться за отношения, отжившие свой срок.
3. **ТРЕТЬЯ ПАРА ФИГУР** — это ваши желания и потребности. Если вы **ВЫДЕЛИЛИ ФИГУРУ СЛЕВА**, то это говорит о том, что вы не развиваетесь как личность, все ваши установки незыблемы, ваши желания и потребности не меняются или меняются еле заметно. Вы просто не задумываетесь над тем, что пора бы что-то изменить в себе и своей жизни, вы довольствуетесь тем, что у вас есть. Если вы **ЗАКРАСИЛИ ФИГУРУ СПРАВА** то это признак вашего постоянного развития. А вместе с вами изменяются и ваши жизненные установки.
4. **ЧЕТВЕРТАЯ ПАРА** - это ваши действия. Если вы **ЗАКРАСИЛИ ФИГУРУ СЛЕВА**, то это значит, что вы боитесь действовать самостоятельно, вы нуждаетесь в руководителе. Если же вы **ВЫДЕЛИЛИ ФИГУРУ СПРАВА**, то это говорит о том, что вы самостоятельный и уверенный в себе человек.

### **Упражнение «Дружественная ладошка».**

Участникам раздаются листки бумаги.

Ведущий: Обведите контур своей ладони и напишите на ней свое имя. Затем передайте листок с контуром ладошки вашим коллегам, и пусть каждый оставит свои пожелания или комплимент на одном из пальцев ладошки.

Послание должно иметь позитивное содержание.

-----

Ведущий: Пусть эти ладошки несут тепло и радость нашей встречи, напоминают об этой встрече, а может быть и помогают в какой-то сложный момент.

Надеюсь, что данные методики изотерапии помогли вам увидеть себя в новом свете - если есть проблемы, значит надо их решать, а если все в порядке значит вы идете правильной дорогой, но в любом случае хочу предложить вашему вниманию небольшую памятку, что делать чтобы не сгореть на работе.

#### Памятка

- Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.

- Любите себя или, по крайней мере, постарайтесь себе нравиться.
- Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она - не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
- Подбирайте дело по себе: своим склонностям и возможностям. Это позволит вам поверить в свои силы и испытать радость от хорошо сделанной работы.
- Перестаньте жить за других, их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.
- Находите время на себя. Вы имеете полное право не только на рабочую, но и на частную жизнь.

**В заключении хочу напомнить, что даже сама любимая работа - всего лишь часть жизни!**