Шаламовская Е.Н.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ И ПРИЁМОВ АРТ-ТЕРАПИИ С ЦЕЛЬЮ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ УЧРЕЖДЕНИЯ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Целью учреждения дошкольного образования является содействие сохранению психологического здоровья детей дошкольного возраста. А психологическое здоровье воспитанников напрямую зависит от психологического здоровья педагога. Следует рассматривать как единое целое здоровье ребёнка и здоровье педагога – субъектов педагогического взаимодействия [5, с.4].

Проблему психологического здоровья следует рассматривать в контексте формирования благоприятной социальной среды, психологического микроклимата семьи, группы, дошкольного учреждения. Поведение, личностные характеристики, здоровье ребёнка детерминируются не столько внутренними, врождёнными особенностями, сколько внешними условиями. Среди них наиболее значимые: интеллектуальная, эмоциональная, ценностная атмосфера окружающей среды, а источником личностно развивающих возможностей детей является особый тип эмоциональных межличностных отношений. [2,с.26].

Психолог-гуманист К. Роджерс считает, что лишь в условиях эмоциональной безопасности происходит полноценное развитие личности ребёнка [4,с.5].

Современная жизнь с ее многочисленными трудностями как экономического, так и психологического характера требует от человека любой профессии напряжения всех его нравственных и физических сил. Педагоги дошкольного учреждения оказываются в сложной ситуации: они испытывают двойные нагрузки в связи с тем, что их труд даже в стабильные времена отличается высокой эмоциональной нагрузкой и стрессами.

Отрицательно окрашенные психологические состояния педагога снижают эффективность воспитания и обучения детей, повышают конфликтность во взаимоотношениях с воспитанниками, родителями, коллегами, способствуют возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качествах негативных черт, разрушают психическое здоровье.

По признанию психологов, педагогическая деятельность наиболее деформирует личность (Р.М. Грановская. Л.М. Митина). С увеличением педагогического стажа у педагогов снижаются показатели психического и физического здоровья, что, несомненно, сказывается на детях (Г.С. Абрамова, Н.А. Аминов, А.К. Макарова, Л.М. Митина) [2,с.27].

Из-за неумения быстрого восстановления психологических сил и наличия у педагога деструктивных эмоциональных навыков такое эмоциональное напряжение становится негативным, что приводит к появлению у него так называемого синдрома эмоционального выгорания.

Синдромом эмоционального выгорания обозначается психическое состояние людей, интенсивно и тесно общающихся с другими людьми. Синдром эмоционального выгорания – это своеобразный уход, психологическая размолвка человека с работой в ответ на продолжительный стресс, фрустрацию или разочарование. Самый показательный симптом – это изменение отношения человека к своей работе, к своим профессиональным обязанностям.

Эмоционально выгоревшие педагоги отличаются повышенной тревожностью и агрессивностью, категоричностью и жесткой самоцензурой. Эти проявления значительно ограничивают творчество и свободу, профессиональный рост, стремление к самосовершенствованию. В результате личность педагога претерпевает ряд таких деформаций, как негибкость мышления, излишняя прямолинейность, поучающая манера говорить, чрезмерность пояснений, мыслительные стереотипы, авторитарность. Педагог становится своеобразной «ходячей энциклопедией»: он знает, что нужно, как нужно, когда, зачем и почему и чем все это закончится. Но при этом он становится абсолютно закрытым и невосприимчивым ко всему новому.

Эмоциональное выгорание – это своего рода выработанный личностью механизм психологической защиты в виде полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. Профессиональная деятельность педагогов изобилует факторами, провоцирующими эмоциональное выгорание: высокая эмоциональная загруженность, ежедневная и ежечасная необходимость сопереживания, сочувствия, ответственность за жизнь и здоровье детей. К тому же педагогический коллектив дошкольного учреждения однопол, а это – дополнительный источник конфликтов. В результате педагог становится заложником ситуации эмоционального выгорания, пленником стереотипов эмоционального и профессионального поведения.

Поэтому совершенно очевидно, что остро назрел вопрос о совершенствовании приёмов, методов работы с педагогическим коллективом.

В последние годы бурно развиваются и осваиваются новые формы психокоррекции. Большой интерес вызывает арт-терапия. Арт-терапия – метод, связанный с раскрытием творческого потенциала индивида, высвобождением его скрытых энергетических ресурсов и, как результат, нахождением им оптимальных способов решения своих проблем.

Творчество естественно вплетается в жизнь педагога, являясь неотъемлемой частью его развития. В творчестве отображается то, что его волнует, то, что для него важно.

Изучив уровень эмоционального выгорания коллектива и его творческий потенциал, возникла необходимость использования методов и приёмов арт-терапии с целью профилактики профессионального стресса педагогов дошкольного учреждения, формирования навыков регуляции психоэмоциональных состояний, профилактики эмоционального выгорания в педагогической деятельности.

Словосочетание «арт-терапия» в научно-педагогической интерпретации понимается как забота об эмоциональном самочувствии и психологическом здоровье личности, группы, коллектива средствами художественной деятельности.

И ребенок, и взрослый в арт-терапевтическом процессе приобретает ценный опыт позитивных изменений. Постепенно происходит углубленное самопознание, самопринятие, гармонизация развития, личностный рост. Это потенциальный путь к самоопределению, самореализации, самоактуализации личности. [2 с.17].

Можно выделить широкий спектр показаний для проведения арттерапевтической работы в системе образования, включая «дисгармоничную, искаженную самооценку», «трудности в эмоциональном развитии», импульсивность, тревожность, страхи, агрессивность, переживание эмоционального отвержения, чувство одиночества, депрессию, неадекватное поведение, конфликты в межличностных отношениях, враждебность к окружающим [3 с.12].

«Когда мы используем различные виды искусства для самооздоровления или в терапевтических целях, то не беспокоимся относительно красоты произведений, грамматической или стилистической правильности текста или гармоничности звучания песни. Мы используем искусство в целях высвобождения, выражения, облегчения. Мы можем также получить интуитивное откровение, инсайт, если обратимся к символическим или метафорическим смыслам, содержащимся в собственных произведениях...» (К. Роджерс) [2 с.19].

М. Эссекс, К. Фростиг и Д. Хертз считают, что техники арт-терапии позволяют решить ряд долгосрочных задач: развитие навыков решения проблем и способности справляться со стрессом, повышение межличностной компетентености и совершенствование коммуникативных навыков, а также раскрытие творческого потенциала и формирование здоровых потребностей.

Эти авторы рассматривают образовательную среду как средство формирования здоровой и социально продуктивной личности [3 с. 7].

Современная арт-терапия включает в себя следующие направления:

- изотерапия - лечебное воздействие средствами изобразительного искусства: рисованием, лепкой, декоративно-прикладным искусством и т. д.;

- имаготерапия - воздействие через образ, театрализацию, драматизацию;

- музыкотерапия - воздействие через восприятие музыки;

- сказкотерапия - воздействие посредством сказки, притчи, легенды;

- кинезитерапия - воздействие через танцевально-двигательную, коррекционную ритмику (воздействие движениями).

Наибольший интерес представляет интегративная модель арт-терапии, в которой присутствует большая степень взаимосвязи представленных выше направлений [6 с.3]

Начиная работу с педагогическим коллективом, на первом этапе был проведён качественный анализ педагогических кадров.

Затем, постепенно пришли к созданию системы работы с педагогами. Сначала это были небольшие сообщения на методических часах: «Эмоциональная культура педагога», «Как мы общаемся», «Приручение эмоций», «Психологический микроклимат в коллективе». В дальнейшем были организованны мини-тренинги с использованием экспресс-диагностики и практических упражнений здоровьесберегающей тематики. Материал накапливался, складывалась система работы. Главным стимулом стали отклики самих педагогов, действенная обратная связь, что подтвердило правильность выбранного направления, необходимость работы по данной тематике. Была разработана программа, направленная на профилактику эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования.

В основу программы легли различные методы и способы управления эмоциональными состояниями. Регулярное выполнение предлагаемых упражнений позволило педагогу оценить психоэмоциональное состояние, скорректировать его, выработать навыки психического самовоздействия с целью снижения эмоционального и физического напряжения. Специальные практические занятия помогли оказать эффективную психологическую помощь педагогам в укреплении психического здоровья и поддержании позитивного личного самочувствия.

С целью выявления уровня эмоционального выгорания среди педагогов мною были проведены психологические исследования с помощью опросника на «выгорание» МВI. Авторами данной методики являются американские психологи К. Маслач и С. Джексон. Она предназначена для измерения степени «выгорания» в профессиях типа «человек - человек». Данный вариант адаптирован Н.Е. Водопьяновой [1, с. 107-109].

На основании полученных результатов выяснилось, что у педагогов наиболее выражены такие симптомы эмоционального выгорания, как неадекватное избирательное эмоциональное реагирование и редукция профессиональных обязанностей. Большинство педагогов во время опроса отмечали ухудшение физического и психического самочувствия, нарушение сна, усталость и недомогание в конце рабочего дня.

По результатам изучения уровня эмоционального выгорания среди педагогов, преступили к основному этапу программы. Работа велась по трём направлениям:

- психопросвещение (консультации, выступления и сообщения на педсоветах, семинары, «круглые столы», наглядная информация);

- психопрофилактика (групповая и индивидуальная работа с педагогами – тренинги, психологические игры, креативная деятельность, релаксация);

- психоконсультирование (индивидуальные и подгрупповые консультации по запросам педагогов – личностные проблемы, проблемы взаимоотношений и др.).

В целях психопрофилактики был разработан цикл практических занятий, рассчитанных на 16 часов (8 занятий). Режим проведения – один раз в неделю, зимой (январь) – 4 занятия и в конце учебного года (май) – 4 занятия.

В ходе занятий использовались следующие методики:

-«Нарисуй характер»;

- «Геометрия личности»;

-«Узнай себя в сказочных образах» - автор Н. Огненко

- «Мастер сказок» - автор Т.Зинкевич-Евстигнеева.

- «Сказка для педагогов» - автор Т.Зинкевич-Евстигнеева;

Педагоги с интересом включались в процесс, когда были предложены арт-терапевтические упражнения и техники. Особенно понравились упражнения, где требовалось нарисовать «Настроение», «Что я ощущаю, переживаю», «Парное рисование», «Рисуем имя», «Рисуем маски», «Моя эмблема», «Карта моего внутреннего мира», «Моя волшебная страна», «Нарисуй дерево», работа в технике «ниткогафия», «монотипия». Работы всегда были очень интересны, живо обсуждались. Элементы арт-терапии создавали условия для самопознания, саморазвития, творческого самовыражения педагогов. Интересной была работа в мастерской «Цвет твоей судьбы», когда воспитатели самостоятельно составляли цветовую карту своей страны чувств, тренировались осознанному отношению к тому или иному цвету, познакомились с рекомендациями по применению в одежде, интерьере цвета, укрепляющего здоровье.

Во время встреч при выполнения упражнений звучало музыкальное сопровождение: классическая или современная инструментальная музыка.

Для оценки эффективности и результатов проделанной работы, отслеживания изменений в эмоционально-поведенческой сфере педагогов использовалась методика А.Ф. Фидлера.

В ходе реализации программы по сохранению психического здоровья педагога в учреждении дошкольного образования вышли на следующие результаты:

- улучшился психологический климат в коллективе;

- снизилась ситуативная и личностная тревожность педагогов;

- сформировались навыки регуляции негативных психоэмоциональных состояний;

- повысилась самооценка и уверенность в себе;

- повысилась мотивация педагогов к участию в работе тренинговых групп как возможности самопознания и саморазвития.

Платон писал: «Самая большая ошибка врачей состоит в том, что они пытаются лечить тело человека, не врачуя его душу. Однако душа и тело представляют собой единое целое….»

Таким образом, цель работы достигнута, задачи решены в полном объеме, идея о том, что внедрение в образовательный процесс данной программы будет способствовать профилактике эмоционального выгорания, нашла своё полное подтверждение.

**Литература**

1. Лебедева, Л.Д. Практика арт-терапии. Подходы, диагностика, система занятий /Л.Д.Лебедева - Спб.: Речь, 2003.- 256 с.

2.Орлова ,Л.В. Призвание. Как прожить в профессии без острых углов: в помощь учителю / Л. В. Орлова, С.В. Радькова. – Минск: Зорны верасок, 2013 – 312 с.

3. Прохорова. А.О. Практикум по психологии состояний. Под редакцией А.О.Прохоровой.- СПб, 2004 -300с.

4. Роджерс, К. Свобода учиться/К. Роджерс; под ред. А.Б.Орлова.- М,2002

5.Семёнова Е.Н. Психологическое здоровье ребёнка и педагога: пособие для педагогов учрежедний, обеспечивающих получение дошкольного образования / Е.М. Семёнова, Е.П. Чеснокова: под ред. Проф. Е.А. Панько. – Мозырь: Белый ветер, 2010 – 174с.