



Світлана Анатоліївна Митрофанова,
практичний психолог, спеціаліст вищої категорії,
Комунальний заклад дошкільної освіти № 164
Криворізької міської ради,
м. Кривий Ріг, Україна

 <https://orcid.org/0009-0002-2748-268X>



Оксана Андріївна Шевченко,
практичний психолог, спеціаліст вищої категорії,
Комунальний заклад дошкільної освіти № 132
Криворізької міської ради,
м. Кривий Ріг, Україна

 <https://orcid.org/0009-0006-4821-929X>

УДК 376:615.85

ЗАНЯТТЯ-ПРАКТИКУМ ДЛЯ ПЕДАГОГІВ «ВИКОРИСТАННЯ АРТТЕХНІК У РОБОТІ З ЕМОЦІЙНИМ ВИСНАЖЕННЯМ ТА «ВИГОРАННЯМ»¹

Анотація.

У статті автори пропонують ознайомитися з заняттям-практикумом для педагогів «Використання арттехнік у роботі з емоційним виснаженням та «вигоранням». Емоційне вигорання – це синдром, що розвивається під впливом постійного стресу і навантаження. Емоційне вигорання може відбутися з людиною, яка дбає про постраждалих, відчуває на собі відповідальність та обов'язок допомогти їм, яка стає свідком жорстокості та втрат інших людей день у день. Емоційне вигорання призводить до виснаження емоційно-енергетичних та особистісних ресурсів людини. Вигорання може призвести до змін у психологічному, фізичному та духовному стані людини. Професійна діяльність педагогів пов'язана з великим нервово-психічним навантаженням. Метою арттерапії є допомога педагогам у знятті психоемоційного напруження, а також надання їм інструментів та методів роботи з подолання емоційного вигорання.

Ключові слова: арттерапія; емоційне виснаження; професійне вигорання; стрес.

Мета заняття-практикуму:

- повернення балансу, звернення до особистісних сенсів;
- підвищення опірності до стресів;
- профілактика психосоматичних проблем через вивчення технік саморегуляції;
- особистісне зростання;
- відновлення та активізація когнітивних функцій мозку;
- розвиток творчого потенціалу.

Вступна частина (1 хв)

Тема професійного вигорання безпосередньо стосується педагогів, адже вони щодня стикаються з високою емоційною напругою, особливо в теперішній час: стрес, тривожність, страх за власне життя та життя близьких, дистанційний формат роботи, невпевненість у майбутньому тощо. Тому саме зараз варто подбати про свою професійну стійкість, адже емоційний стан педагога безпосередньо впливає на емоційний стан усіх учасників навчально-виховного процесу, зокрема і учнів.

¹ Матеріал для опублікування відібрано за результатами Всеукраїнського конкурсу «Творчий вчитель – обдарований учень» 2023 року)

Вправа «Пейзажна алея настрою» (5 хв)



Мета: діагностика психоемоційного стану учасників; налаштування на подальшу роботу; створення позитивної атмосфери в групі.

– Якби я Вас попросила намалювати свій настрій, то у вигляді якого пейзажу чи краєвиду він виглядав би у Вашій уяві? Можливо це море? Яким Ви його бачите? Поле ромашок чи ліс? Можливо це пустеля чи веселка після дощу?

(Після завершення вправи учасники озвучують свій емоційний стан)

Інформаційна частина (7 хв)

Мета: закріпити теоретичні знання учасників щодо поняття «емоційне вигорання», «арттерапія»; визначити її мету, особливості, види, значення в практиці психолога.

– Як Ви розумієте поняття «емоційне вигорання»?

Емоційне вигорання – це синдром постійної втоми та емоційного виснаження. Цей синдром притаманний людям, робота яких пов'язана зі спілкуванням. Наразі ситуація інша, проте спілкування стало в рази більше. В умовах сьогодення зростає необхідність бути на зв'язку, вислуховувати інших, говорити, стежити за актуальними новинами та перевіряти їх.

Зниження професійної ефективності, що проявляється в неспроможності впоратися з робочими обов'язками, унаслідок чого з'являються сумніви у власних здібностях і компетентності.

У зв'язку з цим виникає необхідність навчатися усвідомлювати конкретну ситуацію, приймати реальність та знаходити ресурси для комфортного життя.

Діагностичні методики:

– Діагностика професійного «вигорання» (К. Маслач, С. Джексон в адаптації Н. Є. Водоп'янової);

– Діагностика емоційного «вигорання» особистості (В. В. Бойко);

– Методика на визначення рівня депресії «Шкала депресії Бека» (BDI);

– Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності (В. В. Бойко).

Арттерапія (від лат. *Ars* – мистецтво, грец. *Therapia* – лікування) – це синтез декількох галу-

зей наукового знання. Це сукупність методик, які мають діагностичні та корекційні функції, засновані на мистецтві і творчості.

Людина завжди прагне до прекрасного, до того, що приносить задоволення. Проте сучасні реалії неспокійного ритму життя зумовлюють низку стресових ситуацій і переживань. Як побороти такий стан? Вам допоможе мистецтво.

Але спочатку давайте пригадаємо деякі теоретичні факти про арттерапію.

Мета арттерапії: допомогти учасникам освітнього процесу:

- побачити сенс у власній арттерапевтичній продукції;
- вербалізувати її;
- розуміти її взаємозв'язок із власним життям;
- усвідомити власні емоції, переживання, сумніви.

Особливості арттерапії:

- екологічність,
- ефективність,
- різноманітність,
- розвивальна функція,
- ресурсність.

Види арттерапії:



– Які види арттерапії ви використовуєте в роботі? (Запитання до учасників)

Ресурсна техніка «Скляна ваза» (15 хв)



Мета: надати можливість учасникам за допомогою арттерапевтичних засобів зробити аналіз своїх внутрішніх ресурсів.

Матеріали: аркуш паперу формату А4, кольорові олівці, фломастери.

– Що особисто для Вас є ресурсом, який допоможе відновити та стабілізувати емоційний стан? Наступна вправа надасть можливість проаналізувати це й надати відповіді собі. Пропоную Вам намалювати на своїх аркушах вазу. Уявіть, що Ви заповнюєте її шарами різноколірного піску. Кожен шар – це щось гарне. Те гарне, що є у ваших сімейних стосунках або те гарне, що ви хочете в них привнести. Те прекрасне, що чекає попереду на вас.

Кожен колір – це щось окреме. Можливо це нові сімейні традиції, зустрічі, нові речі, теплі обійми.

Спробуйте «почути» себе і написати. (*Виконання вправи учасниками*)

– Чи вийшло у Вас заповнити вазу?

– Чи є для вас щось нове?

Висновок: тепер ваші внутрішні ресурси стали для вас більш чіткими та зрозумілими.

Техніка «20 квадратів» (15 хв)



Мета: ознайомити учасників з арттехнікою для швидкого заспокоєння за наявних ознаках тривожності.

Матеріали: аркуш паперу формату А3, кольорові олівці.

– Коли у Вас такий емоційний стан, що хочеться змінити його на більш приємний, згадайте цю вправу. Візьміть аркуш А3, розділіть його на 20 однакових частин. Приготуйте кольорові олівці, візьміть один і починайте замальовувати перший квадрат, уявляючи свою негативну емоцію. (*Наприклад, гнів. Я обираю червоний колір олівця і промальовую або штрибую перший квадрат, поки мій стан не почне змінюватися*).

– Якщо Ваш стан почав мінятися, фіксуємо для себе запитанням: «Що я відчуваю зараз? (*Наприклад, я вже менше злюсь*)». Обираємо інший колір і переходимо до наступного квадрату. І так далі. Фіксуємо свій емоційний стан запитанням «Що я відчуваю зараз?». І переходимо до наступної клітинки. Відтак, Ви змінюєте колір олівця і перехід до клітинки стільки разів, скільки потрібно для досягнення бажаного стабільного позитивного емоційного настрою.

– Наприклад, я зупинилася на шостій клітинці. Фіксую свій стан – відчуваю інтерес, мені це

подобається і я можу зупинитися. Не обов'язково промальовувати всі 20 клітинок.

Вправа «Різноколірний слон у клітинку» (5 хв)



Це варіація техніки «20 квадратів», яку можна використовувати як для дітей, так і для дорослих. Усі компоненти цієї метафоричної арттехніки є потужними символами:

– слон – символ мудрості, сили, інтелекту і щастя;

– клітинка – це психогіометрична структура балансу;

– колір – прояв наявних емоційних станів.

Ця техніка буде корисна, коли є відчуття тривоги, хаосу, безсилля. Можна розмальовувати «слоника-захисника», «слоника-помічника».

Вправа «Коктейль рухів» (5 хв)

Мета: активізація розумової діяльності, стабілізація емоційного стану через тіло.

– Зараз я пропоную Вам переключитися і виконати вправу «Коктейль рухів». Встаньте так, щоб навколо Вас було достатньо вільного місця і спробуйте одночасно виконати декілька рухів, які не так уже й часто доводиться робити:

– диригуємо оркестром і при цьому погладжуємо шию;

– робимо руками велике коло, підморгуємо одним оком і киваємо головою;

– очима стежимо за уявною стрілкою і гойдаємося з боку в бік;

– біг на місці та поплескуємо себе лівою рукою по голові, а правою потираємо живіт.

Можна самостійно придумати декілька рухів.

Вправа «Загублені слова» (10 хв)



1. Зобразити людину з відкритим ротом. З рота, наче думки, виходять образи, все те, що не сказано. (можна образи, символи чи слова)
2. Проговоріть це
3. Промалюйте символами або смайликами емоції

Мета: працювати з прихованими почуттями, сприяти звільненню негативних емоцій екологічним способом.

Матеріал: аркуш паперу формату А4, кольорові олівці.

– Пропоную вправу, яку можна використовувати в ті моменти, коли Вас пригнічує якась ситуація, але немає змоги про це сказати. Тож Ваші дії:

1) зобразіть людину з відкритим ротом або просто відкритий рот, із якого, наче думки, виходять образи, символи, тобто все, що не сказано;

2) проговоріть це.

Іноді хочеться щось сказати, але не можемо. Зараз у Вас є ця можливість. Це може бути як послання до іншої людини, так і до самого себе. Як з позитивним досвідом, так і з негативним.

(Учасники виконують, озвучують за бажанням).

Вправа «Мій ресурс» (10 хв)

Мета: спонукати учасників за допомогою уяви знаходити в собі внутрішні енергетичні ресурси.

– Загадайте, будь ласка, будь-яке число від 1 до 9.

Оберіть картинку з загаданою цифрою, подивіться на неї і переключіться на той ресурс, який Ви на ній вбачаєте. Увімкніть свою інтуїцію й образне мислення. (Учасники діляться своїми думками).



Отже, професійна діяльність педагогів завжди пов'язана з великим нервово-психічним наванта-

женням. В умовах війни ця проблема загострюється і стає ще більш актуальною. Запропоновані вправи допомагають педагогам зняти психоемоційне напруження, надають їм необхідний інструментарій та ознайомлять з ефективними методами роботи щодо подолання емоційного вигорання.

Mytrofanova Svitlana, Practical Psychologist, Specialist of the Highest Category, Communal Institution of Preschool Education No. 164 of the Kryvyi Rih City, Kryvyi Rih, Ukraine

Shevchenko Oksana, Practical Psychologist, Specialist of the Highest Category, Communal Institution of Preschool Education No. 132 of the Kryvyi Rih City, Kryvyi Rih, Ukraine

WORKSHOP FOR TEACHERS “USING ART TECHNIQUES IN WORKING WITH EMOTIONAL EXHAUSTION AND “BURNOUT””

Summary.

In the article, the authors offer to get acquainted with the workshop for teachers “Using art techniques in working with emotional exhaustion and burnout”. Emotional burnout is a process, a syndrome that develops under the influence of constant stress and strain, which can happen to a person who cares about the victims, feels a responsibility and obligation to help them, and who witnesses the cruelty and losses of other people day in and day out. day. Emotional burnout leads to the depletion of a person’s emotional, energy and personal resources. Burnout can lead to changes in a person’s psychological, physical and spiritual state. The professional activity of a teacher has always been one of the most emotionally intense, associated with a large neuropsychological load. Teachers face high emotional stress every day, especially nowadays: stress, anxiety, fear for their own lives and the lives of loved ones, remote work format, uncertainty about the future, etc. Therefore, right now it is worth taking care of your professional stability, because the emotional state of the teacher directly affects the emotional state of all participants in the educational process. In working with emotional burnout, art therapy acts as an effective and efficient tool. The goal of art therapy is to help teachers relieve psycho-emotional stress, as well as to provide them with tools and work methods to overcome emotional burnout. The purpose of the workshop is to: return the balance, appeal to personal meanings; increasing resistance to stress; prevention of psychosomatic problems through the study of self-regulation techniques; personal growth; restoration and activation of cognitive functions of the brain; development of creative potential.

Keywords: art therapy; emotional exhaustion; professional burnout; teacher.