

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 69  
«Уникум» г. Ставрополя

**Семинар:**

**«Использование элементов АРТ-ТЕРАПИИ,  
как средства профилактики психоэмоционального  
напряжения у педагогов»**

Подготовил  
педагог-психолог:  
Твердохлебова О.И.

Ставрополь – 2021

**Цель:** повышение профессионального мастерства педагогов посредством использования элементов арт-терапевтических технологий для формирования эмоциональной стабильности и восстановления психологического здоровья, профилактики психоэмоционального напряжения у педагогов.

**Задачи:** -расширить представления у участников встречи об использовании элементов арт-терапевтических технологий и их применением на практике;

-создать положительный эмоциональный климат у участников, используя виды арт-терапии (изотерапия, музыкотерапия, цветотерапия, песочная терапия);

-способствовать развитию профессионально-творческой активности, раскрытию внутреннего потенциала каждого педагога, путем создания условий для индивидуальной и коллективной работы.

**Материалы и оборудование:** аудиозаписи с релаксационной музыкой, цветная бумага, листы белой бумаги, цветные карандаши, ножницы, подносы с песком, миниатюрные игрушки.

#### **Ход мастер-класса:**

- Добрый день, уважаемые коллеги!

В течение последних трех десятилетий проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении стала особенно острой, так как повышаются требования со стороны общества к личности педагога, его роли в образовательном процессе. Такая ситуация потенциально содержит в себе увеличение нервно – психического напряжения человека, что приводит к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний.

Профессиональный труд воспитателя отличает высокая эмоциональная загруженность.

По словам В. А. Сухомлинского, педагог – это «работа сердца и нервов», в которой ежечасно расходуются огромные душевные силы. Умение владеть собой, держать себя в руках является непременным условием успешной педагогической деятельности.

Профессиональный долг обязывает педагога в любых ситуациях преодолевать вспышки недовольства, отчаянья, несогласия, постоянно концентрировать внимание и уровень ответственности за жизнь и здоровье детей, что отрицательно сказывается на физическом самочувствии и проявляется сначала в нервозности, раздражительности, усталости, а в дальнейшем -разного рода недомоганиях и заболеваниях неврогенного характера.

Наблюдения показывают, что для значительного числа педагогов характерны эмоциональная неустойчивость, высокий уровень тревожности, напряженность. 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 качеств негативных черт, разрушают психическое здоровье, обуславливают высокую напряженность, агрессивную самозащиту, подавляют творческую активность.

Было выявлено, что факторами, влияющими на негативное психоэмоциональное состояние педагогов, являются:

1. Стаж педагогической деятельности. Чаще всего состояние психоэмоционального состояния проявляется у педагогов со стажем от 5 до 7 и от 7 до 10 лет. У молодых специалистов, как и у специалистов с 10-летним стажем, проявление психоэмоционального напряжения является невысоким (7-10%).

2. Частота проявления эмоционального дискомфорта в течение года:

– 56% педагогов испытывают данное состояние 1– 2 раза в год;

– 34% – 4 и более раз в год;

– 10% – не испытывают вообще.

Наиболее остро состояние психоэмоционального дискомфорта педагоги начинают чувствовать в начале своей деятельности после отпуска, каникул, курсов, то есть после того, как они были временно выключены из собственно педагогической деятельности.

Таким образом, причинами возникновения состояний психоэмоционального напряжения в педагогической деятельности являются:

1. Высокая эмоциональная включенность в работу.

2. Временные рамки деятельности (занятие, окончание года).

3. Ответственность перед администрацией, родителями, обществом в целом за результат своего труда.

4. Организационные моменты педагогической деятельности: нагрузка, моральное и материальное стимулирование.

5. Неумение регулировать собственные эмоциональные состояния.

6. Отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, родителями, администрацией.

Поэтому педагогам, работающим с различными категориями людей (детьми, родителями, администрацией) необходимо разделять профессиональную деятельность и частную жизнь. Для психологического благополучия педагогов абсолютно необходимо ограничивать их работу пределами разумного и не позволять им распространять ее на домашнюю жизнь. Симптомы эмоциональных перегрузок могут быть облегчены, когда люди участвуют в мероприятиях, полностью несвязанных с работой, которые позволяют им расслабиться, перестать думать о работе прежде, чем они добираются домой.

В связи с вышесказанным, необходимо использовать комплекс мероприятий по сохранению психического здоровья педагогов и профилактике психоэмоционального напряжения у педагогов образовательной организации.

Замечательным инструментом профилактики психоэмоционального напряжения у педагогов является арт – терапия.

Арт-терапия (от англ. art - искусство; therapy - терапия, лечение) — это вид психотерапии и психологической коррекции, основанный на искусстве и творчестве. В узком смысле слова под арт – терапией обычно подразумевается терапия изобразительным творчеством с целью воздействия на психоэмоциональное состояние клиента. Основная цель арт-терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания. С точки зрения психоанализа, основным механизмом арт-терапии является сублимация. Ценность применения искусства в терапевтических целях состоит в том, что с его помощью можно на символическом уровне выразить и исследовать самые разные чувства: любовь, ненависть, обиду, злость, страх, радость и т.д.

Методика арт-терапии базируется на убеждении, что внутреннее "Я" человека отражается в зрительных образах всякий раз, когда он рисует, пишет картину или лепит скульптуру.

Педагоги самостоятельно могут применять методику самовосстановления тела, души, а также меры, предупреждающие возникновение «синдрома эмоционального выгорания». Арт - терапия создает условия для самопознания, саморазвития, самоутверждения, творческого самовыражения педагога. Кроме того, ее можно использовать для коррекции черт личности человека. По заключениям ученых, после занятий арт - терапией позитивно изменяются состав крови, общее состояние организма и психики взрослого, загруженного бременем проблем. Все просто, доступно и не требует от вас особенных затрат времени или денег. Но при этом практика работает! Арт - терапия может быть как основным, так и вспомогательным методом терапии. Она основана на следующих механизмах воздействия: искусство позволяет в скрытой символической форме реконструировать травмирующую ситуацию и найти ее разрешение через повторное моделирование.

Творчество всегда было средством преодоления страха, возникшего в связи с каким-либо внутренним конфликтом. Кроме того, такая терапия приносит человеку удовольствие. Она позволяет «выпустить пар» — дать социально приемлемый выход агрессии и другим негативным чувствам.

Мы не всегда можем справиться с проблемой, но можем перепрограммировать ситуацию, и тогда наш обидчик получит по заслугам, а наша работа будет оценена по достоинству. Если картинка вас чем-то смущает, пишите сказки. Возможно, вы не задумывались, но в них авторы часто решали свои проблемы — боролись с одиночеством, мстили противникам и находили любовь и понимание.

В основном арт - терапия базируется на изобразительном искусстве, но существуют и другие ее разновидности. Например, музыка-, телесно ориентированная терапия и др. Они также эффективны, но самая популярная сегодня — именно изобразительная. Она помогает прийти в себя, расслабиться и обрести внутреннее равновесие.

Чтобы лечить душевные раны искусством, Вам, педагоги необязательно идти к врачу. Выплескивать эмоции можно и в домашних условиях.

Арт-терапия позволяет освободиться от зажимов, расслабиться, снять запреты, быть свободным. Главное для каждого педагога — разрешить себе встретиться с собственной силой, качественно отдохнуть и узнать о себе, людях и мире в целом что-то новое и интересное.

Цель арт-терапии — улучшить физическое и эмоциональное состояние педагога, помочь снять хроническую усталость и эмоциональную опустошенность, открыть творческий потенциал, повысить работоспособность и укрепить позитивное отношение к своей профессии.

#### **Виды арт-терапевтических техник:**

- **Музыкотерапия;**
- **Изотерапия** — рисование красками, цветным песком, пластилином на бумаге;
- **Цветотерапия** — воздействие цветовой гаммы на эмоциональное состояние с целью улучшения самочувствия;
- **Песочная терапия** — составление картины счастливого собственного мира из песка.

**I.Музыкотерапия** — контролируемое использование музыки в коррекции психоэмоциональной сферы, психотерапевтический метод, использующий музыку в качестве лечебного средства.

Лечебное действие музыки на организм человека известно с древних времен. В древности и в средние века вера в целебное воздействие музыки была исключительно велика. Об этом говорят литературные и медицинские свидетельства излечения хореомании (пляски святого Витта) с помощью музыки.

Музыка — «лекарство», которое слушают и поют. Лечебное воздействие музыки на нервно-психическую сферу происходит при ее пассивном или активном восприятии. Положительное влияние оказывает классическая музыка. Музыкальные произведения подбираются в соответствии с воздействием, оказываемым на те или иные функции: при раздражительности, утомлении, угнетенном состоянии, повышенной возбудимости. Тяжелый рок вызывает ряд стрессовых реакций.

Психотерапевты предполагают, что разные музыкальные инструменты имеют разный терапевтический эффект:

- фортепиано- снимает возбудимость, успокаивает нервную систему;
- скрипка, флейта — расслабляют;
- кларнет - улучшает кровообращение, нормализует сердечно - сосудистую систему.

Уважаемые коллеги, мы живем в цветном мире, и вибрации цвета ежедневно и ежечасно воздействуют на нас. Воздействие на нас оказывает и цвет, упоминаемый в литературных произведениях, стихах и песнях.

Чтобы проиллюстрировать это, давайте присмотримся к палитре всем известных песен.

✚ Практическое упражнение «Назови песню»

Я буду называть цвет, а вы должны назвать песни, в которых встречается этот цвет.

- ◆ Красный.
- ◆ Желтый.
- ◆ Синий.
- ◆ Зеленый.

Вы смогли убедиться, как музыка разного характера влияет на смену настроения, которое вы передали с помощью цвета.

**II. Цветотерапия** — излечение цветом. Издавна отмечено, что цвет оказывает благотворное или отрицательное влияние на человека, так как зрение — самый важный из всех видов чувств. Каждый цвет имеет свою целебную силу или негативно влияет на поведение.

Кто-то может воспринимать жизнь как череду черного и белого, для кого-то она расписана в серых тонах и полутонах. Редко бывает, что человек пробует воспринимать ее в разноцветном варианте. А ведь цвет — это неотъемлемая часть нашей жизни. Даже дальтоник видит цвета, пусть и путает их. И даже слепой, если, конечно, он слеп не от рождения, вспоминает цвета и его настроение тоже зависит от цвета.

Нападает иногда, например, депрессия, и ничего не помогает. Человек начинает закрываться от мира, укутываться с ног до головы в черное и все глубже погружается в это состояние. А ведь стоило бы надеть оранжевое, на пару дней окружить себя этим цветом, как все вернулось бы на круги своя. Цвет уже давно используется для лечения нервных расстройств. Называется он, по-научному, «хромотерапия».

Цветотерапия — древнейшая наука. Еще в древнем Риме использовался такой способ цветотерапии, как насыщение воды цветом. В сосуд с водой клали драгоценные и полудрагоценные камни определенного цвета. Потом прописывали эту воду пить. Для разных недугов использовали разные драгоценные камни. Например, от простуды лечили бирюзой.

В современном мире цветотерапия — один из разделов психотерапии. Методов цветового воздействия великое множество. Это может быть и медитация на цвет, когда человек долгое время смотрит на определенную гамму. Эффект от цветомедитации мог ощутить любой, кто долго смотрел на оранжево-желтое пламя костра. Цветотерапия может использоваться и отдельно, и в сочетании с музыкотерапией. Недаром существуют специальные фильмы для выхода из депрессии. Применять ее можно не только с подачи и помощью специалистов, но и самостоятельно. Для этого необходимо лишь знать, какой цвет, каким действием на человека обладает. Если у человека проблемы с печенью, ему рекомендуется носить желтое, если проблемы с сердцем — зеленое. Ведь часто от цвета зависит не только настроение, но и здоровье и даже судьба человека.

-Коллеги, предлагаю вашему вниманию упражнение **«Полет бабочки»**.

-У вас на столах лежит бумага разных цветов, пожалуйста, выберите любой понравившийся Вам цвет. Давайте представим, что из нее можно вырезать.

Представьте это и скажите: -«Я бы вырезал из оранжевой бумаги... оранжевое солнце» и т.д.

- Итак, мы с вами только что представляли, что можно вырезать из бумаги. А теперь вырежем по-настоящему. Вырезать будем бабочку (*педагоги вырезают бабочку*). Посадите свою замечательную бабочку на ладонь и полюбуйтесь, какая она красивая. Давайте поможем ей отправиться в полет. Подуем длительно и плавно. (упражнение повторяется 3-4 раза.)

Швейцарский психолог М. Люшер сделал вывод о том, что выбор цвета отражает психологические качества человека.

С помощью цветотерапии также можно провести диагностику состояния человека. **МЫ ЕСТЬ ТЕ ЦВЕТА, КОТОРЫЕ МЫ ВЫБИРАЕМ.**

**III.Изотерапия** – это тоже один из наиболее распространенных и широко применяемых видов арт-терапии. Лечение и решение разнообразных проблем с помощью изобразительного искусства очень популярно и доступно многим. Человек может выразить себя, свои мысли, переживания, эмоции и чувства – все, что скрыто в его внутреннем мире – с помощью линий, форм и цветов на бумаге или холсте. Это мощное средство самовыражения, эффективный и действенный метод, который помогает человеку справиться с негативными эмоциями, снять нервно-психическое напряжение. Терапия искусством позволяет максимально реализовать творческие способности, помогает познать своё предназначение. Благодаря рисованию, человек легче воспринимает болезненные для него события.

**Некоторых техники изотерапии:**

**Марание:** рисование ладонью, пальцами, кулаками.

В буквальном понимании «марать» – значит, «пачкать, грязнить». Здесь нет категорий «правильно – неправильно». Такой способ создания изображений проективно представляет индивидуальность педагога, приводит к собственным маленьким открытиям. Естественность такого рисования способствует тому, что взрослый «забывает» о социальных запретах и незаметно для себя может осмелиться на действия, которые обычно не делает.

**Штриховка, каракули.** Это графика. Самое доступное упражнение, для которого необходимы только бумага и карандаш (ручка, фломастер). Человек свободно, не задумываясь о результате, рисует на листе бумаги клубок линий, затем пробует разглядеть в нем и описать какой-то образ, можно играть в дорисовки, когда каракули дорисовываются до образа. Рисование цветными карандашами, скрепленными резинкой или скотчем, или карандашом с трёхцветным стержнем. Есть фломастеры, которые меняют цвет предыдущего рисунка. Это завораживает детей, вызывает желание экспериментировать. Используется при коррекции истерических состояний.

**Акватушь.** Техника проста, необычна. Первым слоем на лист бумаги крупными мазками наносится гуашевый рисунок. После его высыхания, вторым слоем весь лист покрывается черной тушью, высушивается. Затем рисунок опускается в воду. В воде тушь почти смывается, а гуашь – лишь

частично. В результате, на черном фоне остаётся тонированный рисунок с размытыми контурами. Каждый этап работы удерживает внимание и интерес. Выполняя работу, взрослые приобретают возможность получить радость от поэтапной деятельности с отодвинутым результатом, а испытывающие негативизм получают побудительный мотив для включения в творческую деятельность.

### **Кляксография**

«Кляксография» — довольно известный способ рисования, развивает воображение, выполняется раздуванием капельки краски в разных направлениях.

- Предлагаю выполнить упражнение «**Групповое рисование по кругу**».

- Коллеги, возьмите лист бумаги. На нем необходимо нарисовать незатейливую картинку или просто цветные пятна, а затем передать эстафету следующему участнику для продолжения рисунка. В итоге каждый рисунок возвращается к своему первому автору. После выполнения этого задания обсуждается первоначальный замысел (после выполнения участники рассказывают о своих чувствах и делятся впечатлениями).

**IV. Песочная терапия**, представляет собой невербальную форму психокоррекции, где основной акцент делается на творческом самовыражении взрослого, благодаря которому на бессознательно-символическом уровне происходят отреагирование внутреннего напряжения и поиск путей развития. Это один из развивающих методов, направленных на разрешение личностных проблем через работу с образами личного и коллективного бессознательного. Эти образы проявляются в символической форме в процессе создания творческого продукта — композиции из фигурок, построенной на специальном подносе (ящике) с песком, подобно тому, как они актуализируются в сновидениях или при использовании техники активного воображения. Метод базируется на сочетании невербальной (процесс построения композиции) и вербальной (рассказ о готовой композиции, сочинение истории или сказки, раскрывающей смысл композиции) экспрессии детей. В качестве материалов используются песок, вода и миниатюрные фигурки.

- Предлагаю всем желающим создать композицию, используя песок и фигурки (педагоги работают с песком под расслабляющую тихую музыку). После завершения работы с песком не забудьте дать название своему творению и расскажите о нем.

Основная идея песочной картины отражает актуальные жизненные ценности, потребности, «зону ближайшего развития» автора. Иными словами, основная идея расскажет нам о том, что является для Вас наиболее значимым в данный момент. Над чем Вы сознательно или бессознательно работаете, к чему стремитесь.

Все вышеупомянутые арт-терапевтические методики способствуют гармонизации личности педагога через развитие способностей самовыражения и самопознания, обеспечивают коррекцию



психоэмоционального состояния, психофизиологических процессов посредством соприкосновения с искусством, предоставляет возможность для выражения агрессивных чувств в социально - приемлемой манере. Рисование, живопись красками или лепка являются безопасными способами разрядки напряжения;

Арт-терапия позволяет работать с мыслями и чувствами, которые кажутся непреодолимыми (утраты, смерть, перенесённые травмы и насилие, страхи, внутренние конфликты, воспоминания детства, сновидения). Иногда невербальное средство оказывается единственным инструментом, вскрывающим и проясняющим интенсивные чувства и убеждения; помогает укрепить терапевтические взаимоотношения.

Спасибо за внимание!!!