МБУДО ДШИ 1

«Арт-терапия, как способ положительного

воздействия на эмоциональный фон в

педагогическом коллективе»

Преподаватель по классу фортепиано

высшей категории

Савш Марина Викторовна

МБДОУ ДШИ№1

Сургут 2024

В современных условиях, деятельность педагогических работников насыщена факторами, вызывающими профессиональное выгорание: большой объем информации, возрастающие требования к организации учебно-воспитательной деятельности, предельно высокая ответственность, вкладывание в работу больших личностных ресурсов при недостаточности признания и положительной оценки руководства и коллег, необходимость быть все время в «форме».

Для того, чтобы оставаться в «форме», нами предложен план занятия по снижению уровня тревожности и напряженности в рабочем коллективе.

План

- Определение стадии профессионального выгорания в педагогическом коллективе.

- Проведение упражнений по арт-терапии в рабочем коллективе.

- Заключительная часть. Подведение итогов и обсуждение проделанной работы.

**Цель:**

- снижение уровня тревожности, напряженности, преодоления стрессовых состояний в педагогическом коллективе.

**Задачи:**

- Способствовать осознанию педагогами своего эмоционального состояния и его влияния на качество образования.

- Содействовать освоению способов саморегуляции своего эмоционального состояния.

- Гармонизировать отношения внутри коллектива.

**Методы:**

- Арт-терапевтическая деятельность с использованием специальной литературы (например, «Арт-терапия в психологическом консультировании» Марина Киселева, В. А. Кулганов).

- Самостоятельное изучение литературы педагогами по данному вопросу.

Ход занятия

- Выявление стадии профессионального выгорания в педагогическом коллективе. Для этого, необходимо выяснить уровень стресса в коллективе, стаж профессиональной деятельности и другие факторы, которые являются причинами выгорания.

2. Проведение специальных упражнений по арт-терапии в рабочем коллективе

Упражнение *«Приветствие»*

Цель: формирование навыков сотрудничества.

Инструкция: задача поздороваться друг с другом, по определённым правилам. Если ведущий хлопает один раз, здороваемся рукопожатием, если два хлопка – плечами, если три хлопка – спинами.

Упражнение «Линейность времени»

Цель: развитие умений анализировать свои занятия и более грамотно распределять свое время.

Инструкция: нарисовать линию времени, отметив на ней точку отсчета своих первых основных профессиональных вех, профессиональных успехов и неудач. Продолжить работу, наклеивая листы с обозначением пути движения символами, знаками.

Задачи:

- Анализ своих основных профессиональных вех, профессиональных успех и неудач;

- Анализ своих пожеланий о распределении времени;

- Поиск решений для более успешной реализации своих пожеланий;

- План внедрения изменений в жизнь.

Подготовительный этап.

Сначала необходимо рассказать о задании «Линейность времени», которое предстоит выполнить. Далее спрашиваем, как и чем это задание может нам помочь. Педагоги выдвигают различные предположения, после подведения итогов размышлений, можно перейти к выполнению задания.

Основная часть.

Предлагаем педагогам вспомнить все свои основныепрофессиональные успехи и неудачи. Если нужно, педагоги могут записать все на бумаге.

Далее, предлагаем нарисовать линию времени, отметив на ней точку отсчета своих первых основных профессиональных вех, профессиональных успехов и неудач. Продолжить работу, наклеивая листы с обозначением пути движения символами, знаками.

У педагога есть полная свобода в изображении линии времени, строгих правил нет, можно использовать различные символы, надписи, цвета. Все, что захочется внести и использовать. Рисунок должен вызывать у педагога приятное впечатление, желание с ним работать *(10-15 минут)*

Затем происходит обсуждение работ каждого *(можно в парах или тройках)* по 3-5 минут на человека.

Затем, предлагаем отметить на линии времени свои будущие профессиональные успехи. Затем, снова происходит обсуждение работ каждого *(можно в парах или тройках)* по 3-5 минут на человека.

Заключительный этап.

В конце занятия предлагается обсудить с педагогами полученные результаты, спрашиваем о мыслях и эмоциях, которые возникли в процессе выполнения задания*.*

3. Заключительная часть

Упражнение «Аплодисменты»

Цель: налаживание дружного отношения.

Инструкция: Педагоги сидят. Ведущий подходит к одному из них и хлопает в ладони. Затем они оба выбирают следующего участника и аплодируют ему, игра продолжается до тех пор, пока не будут охвачены все.

Упражнение «Рефлексия»

Цель: подведение итогов занятия.

Инструкция: Давайте с вами встанем в круг и будем передавать мяч друг другу. Тот, у кого в руках будет мяч, должен сказать, что ему сегодня понравилось, что нет и какое у него сейчас самочувствие.

Подводя итоги занятия, можно сказать, что целью данных упражнений является укрепление психологического здоровья, развитие профессионального самосознания, профессионально важных качеств. Эти упражнения можно использовать как самостоятельно, так и блоками, также они могут применяться в комплексе с музыкальной терапией, релаксационными техниками.

Список использованной литературы

1. Киселева М. В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. - СПб. : Речь, 2007. - 336 с.

2. Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми. Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов., работающих с детьми. - СПб. : Речь, 2007. - 160 с.

3. Копытин А. И. Теория и практика арт-терапии. - СПб. : Питер, 2002. - 368 с.

4. Крамер Э. Арт-терапия с детьми. - М. : Владос, 2013. - 320 с.

5. Осипова А. А. Общая психокоррекция. - М. : Сфера, 2002. - 510 с.

6. Петровский А. В. Проблема развития личности с позиции социальной психологии // Вопросы психологии - 1984. - № 4. - С. 15-30.

7. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. - СПб. : Питер, 2002. - 720 с.

8. Серов Н. В. Эстетика цвета. Методологические аспекты хроматизма. - СПб. : Бионт, - 1997. - 64 с.

9. Тест тревожности (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен) / Дерманова И. Б. Диагностика эмоционально-нравственного развития. - СПб. : [б. и.] 2002. - С. 19-28.

10. Колошина, Т.Ю. Арт-терапевтические техники в тренинге: характеристики и использование : практ. пособие для тренера / Т.Ю. Колошина, А.А. Трусь. – СПб. : Речь, 2009.

11. Копытин, А.И. Арт-терапия психических расстройств / А. И. Копытин. – СПб. : Речь, 2011.

12. Копытин, А.И. Техники телесно-ориентированной арт-терапии / А.И. Копытин, Б. Корт. – М. : Психотерапия, 2011. – 128 с.

13. Лебедева, Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий / Л.Д. Лебедева. – СПб. : Речь, 2003.

14. Пурнис, Н.Е. Арт-терапия в развитии персонала / Н. Е. Пурнис. – СПб.: Речь, 2008.