

Консультация

«Эмоциональное выгорание педагога»

Конец учебного года – это очень важный и ответственный период в профессиональной деятельности каждого педагога – это время, когда каждый педагог подводит итоги своей деятельности, анализирует чего он достиг и чему научил своих воспитанников. Это очень ответственный период, поэтому некоторые педагоги испытывают усталость. Чтобы эта усталость не переросла в более негативные процессы, важно научиться правильно отслеживать симптомы профессионального выгорания и предупредить их появление.

Симптомы эмоционального выгорания

Поведенческие:

- Сопротивление выходу на работу
- Частые опоздания
- Откладывание деловых встреч
- Уединение, нежелание видеть коллег
- Нежелание видеть детей
- Нежелание заполнять документацию
- Формальное исполнение обязанностей

Аффективные (эмоциональные):

- Утрата чувства юмора
- Постоянное чувство неудачи, вины, самообвинения
- Повышенная раздражительность
- Ощущение придирок со стороны других
- Равнодушие
- Бессилие, эмоциональное истощение
- Подавленное настроение

Когнитивные:

- Мысли о смене профессии, уходе с работы
- Слабая концентрация внимания, рассеянность
- Ригидность мышления, использование стереотипов
- Сомнения в полезности работы
- Разочарование профессией
- Циничное отношение к детям, коллегам
- Озабоченность собственными проблемами

Физиологические:

- Нарушение сна (бессонница/уход в сон)
- Изменения аппетита (отсутствие/«заедание»)
- Длительно текущие незначительные недуги
- Восприимчивость к инфекционным заболеваниям
- Усталость, быстрая физическая утомляемость
- Головные боли
- Обострение хронических заболеваний

Психологи выделяют три основных признака синдрома эмоционального выгорания:

1. Предельное истощение, стадия приглушенности;
2. Отстранённость от воспитанников и от работы, одиночество.
3. Ощущение неэффективности и недостаточности своих достижений «Мне все равно».

Как правило, «выгоранию» на работе способствуют несколько факторов:

1. Повышенная ответственность педагога в выполнении своих профессиональных функций;
2. Загруженность в течение рабочего дня;
3. Высокая эмоциональная включенность в деятельность - эмоциональная перегрузка;
4. Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка на рабочем месте;
5. Необходимость творческого отношения к своей профессиональной деятельности;
6. Необходимость владения современными методиками и технологиями обучения;
7. Отсутствие чёткой связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам;
8. Жёсткие временные рамки деятельности, ограниченность времени занятия для реализации поставленных целей;
9. Неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;
10. «Неотрегулированность» организационных моментов педагогической деятельности: нагрузка, режим работы, моральное и материальное стимулирование;
11. Отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с воспитанниками, родителями, коллегами, администрацией.
12. Причин для эмоционального выгорания может быть множество. На рабочем месте, как и в жизни, бывают взлёты и падения, а ежедневная рутина неизбежна.

Арт-терапия – это способ работать с душой через творчество

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, реализованная 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.

Мандала

В переводе с санскрита слово «мандала» обозначает круг, диск. Мандала — сакральное схематическое изображение либо конструкция, используемая в буддийских и индуистских религиозных практиках. В психологии ритуальный смысл мандалы не используется.

Мандала (в психологии) – это один из методов **арт-терапии**. По своей сути, мандала – это рисунок (либо конструкция из подручных художественных материалов, который заключен сначала в круг, а затем в квадрат. Размер круга так же имеет значение, он должен быть примерно 28-29 см в диаметре.

Рисование мандал является прекрасным лечением для людей, которые подвержены различным страхам. Во время рисования страхи, которые спят глубоко в подсознании, исчезают, так как появляется состояние полного расслабления.



Арт-коллажирование – один из видов работы с бумагой, (французское collage, буквально – наклеивание), технический приём в изобразительном искусстве, наклеивание на какую-либо основу материалов, отличающихся от неё по цвету и фактуре; коллажем также называется произведение, целиком выполненное этим приёмом. Коллаж применяется главным образом в графике ради большей эмоциональной остроты фактуры произведения, неожиданности сочетания разнородных материалов.

Целями составления коллажей являются:

- * получить успешный результат и сформировать положительную установку на дальнейшую творческую деятельность (особенно в начале работы в арт-терапевтическом режиме);
- * выразить свое отношение к заданной теме, свои мысли, свой взгляд, свое понимание темы (это касается как общих, абстрактных тем коллажа, так и личных тем, связанных с собственными планами, целями, мечтами, отношением к себе и т.д.);
- * развить художественные способности и повысить самооценку; побочным продуктом любого вида арт-терапии, в том числе техники коллажа, является чувство удовлетворения, которое возникает в результате выявления скрытых талантов и их развития, расширения творческих возможностей;
- * проявить оригинальность и уникальность личности участника группы;
- * проработать мысли и чувства, которые клиенты привыкли подавлять; иногда невербальные средства являются единственно возможными для выражения и прояснения сильных переживаний и убеждений;
- * дать социально приемлемый выход агрессивности и другим негативным чувствам;
- * работа над коллажом является безопасным способом «выпустить пар» и разрядить напряжение (для усиления этой цели детям можно предложить придавать картинкам нужную им форму руками);
- * в групповом коллаже осознание своих паттернов поведения в группе, социальных ролей, установок;
- * коллаж является дополнительным диагностическим средством

Преимущества работы в технике коллаж:

- * возможность получить ответы на волнующие вопросы от вашей интуиции. Отражает, то, что происходит в подсознании. И таким образом проясняется, то, что скрывается внутри и мешает вашему личностному развитию.
- * проявляет скрытые потребности и желания, противоречия между поставленными целями и выбранные пути их достижения. Помогает расширить границы видения ситуации.
- * способствует облегчению психологического состояния, дает возможность выразить волнующую тему, с помощью образов, которые могут гораздо полнее выразить ваши глубинные личные переживания.
- * Позволяет прочувствовать, обсудить и обдумать то, что давно накопилось в глубине души.

В этой работе нет правил, норм, нет стандартов. Это легко и приятно. Метод предполагает полную свободу творчества. Возможность полного раскрепощения и самовыражения.

Этот уникальный метод, еще называют «визуальные размышления». Работа в этой технике позволяет более четко сформулировать свои желания с помощью образов. А также понять, что ограничивает вас от их осуществления. Создание коллажа способствует развитию представления о чём-то, отработке негативных чувств и ресурсов. Работа в команде способствует развитию сплочения. Рассказ о своем коллаже развивает рефлексивность.

Коллаж «Будущее»

Сделать такой коллаж – значит, сформулировать для себя желаемое будущее. Коллаж позволяет выразить ваши намерения касательно всех сторон вашей жизни (любовь, работа, отношения, путешествия, финансы и др.) на ближайший год, два или пять лет.

Коллаж «Любовь. Отношения»

С помощью этого коллажа, вы сможете более четко сформулировать для себя, образ человека, которого вы хотели бы видеть рядом с собой. Расскажет вам, что на самом деле стоит за словом «любовь» именно для Вас. Поможет привлечь любовь в свою жизнь.

Коллаж «Самореализация. Профессия»

Поможет вам определить для себя, как сочетать желаемый образ жизни и реализовать себя в профессии. Поможет вам сформулировать образ идеальной работы. Расставить для себя более детально требования к будущей работе, если вы стоите перед выбором профессии или смены рода деятельности.

Коллаж «Мои заветные желания»

Определить свои желания и расставить приоритеты. Поможет, понять, что мешает осуществлению ваших желаний? Ускорить процесс воплощения мечты в реальность.

Коллаж «Мои мечты, мои желания»

Раскрытие потенциальных возможностей человека, предполагает большую степень свободы, является эффективным методом работы с личностью, опирается на положительные эмоциональные переживания, связанные с процессом творчества. Кроме того, при изготовлении коллажа не возникает напряжения, связанного с отсутствием у участников художественных способностей, эта техника позволяет каждому получить успешный результат. Коллажирование позволяет определить существующее на данный момент психологическое состояние человека, выявить актуальное содержание его самосознания, его личностные переживания.

Эффективным является включение в коллаж рисунков, личных фотографий участников, авторами которых они являются, либо на которых они запечатлены, а также использование коллажа в перформансе и инсталляции.