

Семинар практикум по арт-терапии с педагогами ДОУ.

"Ресурсный педагог: арт-терапия как инструмент профилактики выгорания"

У педагогов ДОУ высокая эмоциональная нагрузка: постоянное взаимодействие с детьми, родителями, риск эмоционального выгорания.

Арт-терапия помогает:

- Снять напряжение. Творческий процесс отвлекает, позволяет «выгрузить» накопившиеся эмоции безопасным способом.
- Улучшить климат в коллективе. Совместная творческая деятельность сближает, развивает эмпатию и доверие.
- Раскрыть потенциал. Через творчество педагоги могут лучше понять себя, свои ресурсы, найти новые подходы к профессиональным задачам.
- Проработать конкретные ситуации. Например, если в группе возник конфликт, психолог может предложить технику, которая поможет участникам посмотреть на проблему под другим углом.

1. Упражнение: Чтение и обсуждение притчи.

«Это хорошо»

Восточная притча

У одного африканского короля был близкий друг, с которым он вместе вырос. Этот друг, рассматривая любую ситуацию, которая когда-либо случалась в его жизни, будь она позитивная или негативная, имел привычку говорить: «Это хорошо!»

Однажды король находился на охоте. Друг, бывало, подготавливал и заряжал ружья для короля. Очевидно, он сделал что-то неправильно, готовя одно из ружей. Когда король взял у своего друга ружьё и выстрелил из него, у него оторвало большой палец руки. Исследуя ситуацию, друг как обычно изрёк: «Это хорошо!» На это король ответил: «Нет, это не хорошо!» — и приказал отправить своего друга в тюрьму.

Прошло около года, король охотился в районе, в котором он мог, по его мнению, находиться совершенно безбоязненно. Но каннибалы взяли его в плен и привели в свою деревню вместе со всеми остальными. Они связали ему руки, натаскали кучу дров, установили столб и привязали короля к столбу. Когда они подошли ближе, чтобы развести огонь, они заметили, что у короля не хватает большого пальца на руке. Из-за своего суеверия они никогда не ели того, кто имел ущербность в теле. Развязав короля, они его отпустили.

Возвратившись домой, он вспомнил тот случай, когда он лишился пальца, и почувствовал угрызения совести за своё обращение с другом. Он сразу же пошёл в тюрьму, чтобы поговорить с ним.

— Ты был прав, — сказал он, — это было хорошо, что я остался без пальца.

И он рассказал всё, что только что с ним произошло.

— Я очень жалею, что посадил тебя в тюрьму, это было с моей стороны плохо.

— Нет, — сказал его друг, — это хорошо!

— Что ты говоришь? Разве это хорошо, что я посадил своего друга на целый год в тюрьму?

— Если бы я не был в тюрьме, то был бы там вместе с тобой...»

2. Упражнение «Ловец блага».

Инструкция: Что бы с вами ни происходило, во всем старайтесь находить положительные стороны. Речь идет не о самообмане, а о том, чтобы во всем научиться видеть хорошее. Представьте, что вы стали участником международного соревнования по «ловле блага». Попробуйте найти что-то хорошее в следующих ситуациях:

1. Что может быть хорошего в том, что вы опоздали на автобус или трамвай?
2. Что может быть «+» в том, что у вас нет денег, чтобы уехать куда-нибудь в отпуск?

3. Что хорошего можно найти в том, что на работе произошел конфликт?
4. Какой «+» можно обнаружить в том, что вы потеряли работу?
5. Какую позитивную сторону можно увидеть в ситуации развода?

После того, как педагоги предложат свои варианты можно отметить, кому удалось стать лучшим «ловцом блага» и победить в соревнованиях.

3. Упражнение «Зоопарк»

Цель: изучение расстановки приоритетов в профессиональной деятельности.

Психолог: «Представьте себе, что вы работаете смотрителем или директором зоопарка. В зоопарк привезли новых животных:

- 1 - лев (царь природы, хищник).
- 2 - пингвины (нужны особые условия, очень пугливы, отлично развито стадное чувство).
- 3- обезьяны (очень крикливые, от них много суеты и шума).
- 4 - панды (красивые, забавные, спокойные, но необходимо специальное питание).
- 5 - попугаи - (яркие, разноцветные, постоянно хлопают крыльями, любят много разговаривать).

«Как смотрителю зоопарка вам необходимо расселить по клеткам этих животных согласно условиям их обитания, запросов в еде и популярности среди посетителей».

«Одна закрытая клетка оказалась без названия животного, находящегося в ней.

Придумайте сами, что это за животное и поселите его в одну из оставшихся клеток. Ну а теперь, чтобы вашим животным не было скучно, раскрасьте клетки».

Самостоятельную работу по раскрашиванию клеток педагоги могут выполнять под негромкую, расслабляющую музыку.

«Каждый вид животных ассоциируется у вас с людьми, которыми вам приходится работать. Подумайте, кто из животных, которые вы расселили, больше всего похож в вашей жизни на:

- 1 - директора,
- 2 - педагогов,
- 3 - родителей,
- 4 - детей,
- 5 - семью.

В зависимости от размера клетки и животного, находящегося в ней, вы уделяете тем или иным людям большее или меньшее внимание. Данное упражнение показывает расстановку ваших приоритетов в работе и семье.

Неизвестное животное - это вы сами. Если вы «сидите» в клетке к стороне, ваша работа вас угнетает; если же вы в клетке посередине, вы - человек, которые старается контролировать все сферы своей профессиональной деятельности.

Если же ваше животное - хищник, то вы по своей натуре - борец и у вас еще достаточно сил работать и преодолевать все преграды.. Если вы травоядное животное - то ваша работа забирает у вас слишком много сил и энергии, поэтому вам необходимо научиться расходовать свои силы».

4. Упражнение «Места моей силы»

Предложить педагогам обвести свою ладонь и разрисовать ее таким образом, что на ней были такие места, люди, события, к которым человек может обратиться в трудные моменты жизни. В конце при желании обсудить и дать совет, повесить свои рисунки на видное место.

