

**Гутянський ліцей  
Костопільської міської ради**

**«Я в ресурсі і балансі або профілактика  
емоційного вигорання засобами арт-технік»**



**Підготувала:**  
**вчитель основ здоров'я**  
**Герман Т.Й.**

Щоденна робота педагога є досить великим навантаженням на психіку, тому що увесь час перед ним стоять нові й складні завдання, без часу на обмірковування або розрахунку найбільш вдалого рішення.

Створюючи для дітей умови емоційного комфорту, турбуючись про їх здоров'я, розвиток та безпеку, педагоги буквально «згорають» на роботі, частіше за все забуваючи про свої емоції, які «тліють» і з часом перетворюються у «полум'я».

Емоційне вигорання – це синдром, який розвивається під впливом хронічного стресу і постійного навантаження, що призводить до виснаження емоційно-енергетичних та особистісних ресурсів людини. Емоційне вигорання виникає в результаті накопичення негативних емоцій без «розрядки» або «вивільнення» від них.

Так само як вогнище поступово поглинає деревину, професійне вигорання відбувається не одразу. Бувають ситуації, коли впродовж тривалого часу неможливо точно сказати, що є найбільш вагомою причиною зниження якості життєдіяльності педагога.

### ***Причини СЕВ:***

1) **суб'єктивні (індивідуальні)** пов'язані з: особливостями особистості, віком (***молоді працівники більше схильні до ризику «вигорання»***), системою життєвих цінностей, переконаннями, способами й механізмами індивідуального психологічного захисту, особистим ставленням до діяльності, взаєминами з колегами по роботі, членами своєї сім'ї. Найбільше піддаються «вигоранню» і першими «виходять із ладу», як правило, найкращі працівники — ті, хто найбільш відповідально ставляться до своєї роботи, переживають за свою справу,кладають у неї душу.

2) **об'єктивні (ситуаційні)** безпосередньо пов'язані зі службовими обов'язками, наприклад, зі збільшенням професійного навантаження, недостатньою соціальною та психологічною підтримкою.

Тривале й надмірне функціональне навантаження є основною передумовою формування синдрому вигорання.

Стадії синдрому вигорання

1. **Емоційне виснаження.** Виявляється в емоційному перенапруженні, почутті нестачі сил до кінця робочого дня тощо. Як результат — знижений емоційний фон. На цій стадії СЕВ можна розглядати як захисний механізм.

2. **Деперсоналізація.** Виявляється в деформації (***знеособлюванні***) міжособистісних взаємин. В одних випадках підвищується негативізм, активізуються цинічні почуття. У протилежних — підвищується залежність від інших. Причому «той, хто вигорає» — сам не розуміє причини свого роздратування й починає шукати її навколо себе, як правило, в роботі.

3. **Редукція особистих досягнень.** На цій стадії для людини характерне різке падіння самооцінки, яке може проявитися в тенденції до негативного

оцінювання себе, своїх професійних досягнень і успіхів. Спілкування з людьми викликає дискомфорт. Можливі психосоматичні реакції й зловживання психоактивними речовинами (алкоголем, наркотиками).

Реакція організму на стрес :

- Дратівливість
- Неуважність
- Відхід у себе
- Непрацездатність
- Пасивність у справах
- Бажання розслабитися(цигаркою, алкоголем, наркотиками )
- Відсутність інтересу в роботі, навчанні
- Фізіологічні симптоми (підвищення артеріального тиску, головні болі, біль у серці, животі... нудота, запаморочення).

Для зняття накопиченої психічної напруги, для того, щоб заспокоїтись чи просто зосередитись, подолати чи попередити стрес – найбільш давньою та природною формою корекції емоційного стану є АРТ-ТЕРАПІЯ. Арт-терапія не має обмежень у використанні, оскільки не вимагає наявності особливих здібностей до образотворчої діяльності чи художніх навичок, тож підходить кожному. Як засіб невербального спілкування вона особливо цінна для тих, кому важко передати свої переживання словами. Арт-терапія як засіб вільного самовираження та самопізнання передбачає атмосферу довіри, високої толерантності, уваги до внутрішнього світу людини. Дає значний позитивний емоційний заряд, формує активну життєву позицію, впевненість у своїх силах

**Деякі види арт-терапевтичних технік, які слід використовувати для профілактики та подолання стресу:**

**Музикотерапія.** Один із найефективніших методів психотерапії, що допомагає під час пригнічення, знімає стрес, безсоння, синдром хронічної втоми, відволікає від негативних думок, сприяє релаксації. Якщо людина не має змоги усамітнитися, можна слухати приємну музику у навушниках.

**Бібліотерапія.** Вибір книг, орієнтованих на коло проблем певної особи чи групи. Після прочитання відбувається спільний аналіз змісту.

**Малювання (ізотерапія)** – одна з основних технік арт-терапії. Малювати можна чим завгодно, але слід пам'ятати, що нервовій людині краще використовувати крейду, тому, що акварель, яка розтікається, може спровокувати тривогу. Крейду легше контролювати, і людина переносить це відчуття на життя. А якщо людина закомплексована, краще малювати аквареллю – це допоможе їй відчути себе розкутою..

**Кольоротерапія** – кольори володіють силою змінювати настрій, покращувати поведінку, регулювати сон і апетит, коригувати самопочуття. Сприяють розслабленню, зняття стресів, підняття настрою та тону. Наприклад, червоний – колір дії. Він стимулює підкірку головного мозку.

Жовтий – колір сонця. Чудовий колір для профілактики депресій. Зелений – заспокоює, синій – гальмує будь-яку активність...

**Перегляд відеоролику «Кольоротерапія «Барви весни»**  
([https://www.youtube.com/watch?v=aAfGIVE5mdg&ab\\_channel=%D0%9C%D0%B0%D1%80%D0%B3%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%93%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%87](https://www.youtube.com/watch?v=aAfGIVE5mdg&ab_channel=%D0%9C%D0%B0%D1%80%D0%B3%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%93%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%87))

**Терапія ліпленням** використовуються пластилін, глина, тісто. Можна виліпити свій страх, подивитись і поламати, а потім створити протилежний стан – радості, щастя. Психологи стверджують: чим вище рівень стресу, тим більш м'які матеріали потрібно вибирати. У хвилини смутку можна просто м'яти пальцями пластилін.

**Терапія піском.** Зазвичай людям дуже подобається гратися з піском та водою - їх можна переливати, пересипати, закопувати-відкопувати, надавати піску певної форми. А це дає можливість бути собою, вільно проявляти свої почуття.

**Мандалотерапія** є однією з різновидів арт-терапії, що допомагає краще зрозуміти себе і проникнути в глибини своєї підсвідомості. Слово "мандала" прийшло до нас з буддизму - в перекладі з санскриту воно може означати "коло", "колесо", "орбіта" або "диск".

Існує ще багато видів арт – терапії та головне слід пам'ятати, що арт-терапія повинна приносити *задоволення та радість*.

Якщо ігнорувати «вигорання» на ранніх етапах, то це призведе до почуття тривоги, депресії. Способи протидії цьому явищу:

- ✓ Внесіть деякі зміни у ваші щоденні звички
- ✓ Усуньте стрес (зміна роботи чи навантаження)
- ✓ Дотримуйтесь здорового харчування (фрукти, овочі, нежирне м'ясо), уникаючи солодких закусок та смажених продуктів
- ✓ Займайтесь фізичними вправами (підвищується рівень ендорфінів та серотиніну)
- ✓ Обмежте вживання алкоголю
- ✓ Спіть достатньо (8-9 год), дотримуючись маленьких ритуалів перед сном
- ✓ Практикуйте уважність (медитація, йога, дихальні вправи, прогулянки зі спостереженням природи, ведення особистих щоденників)
- ✓ Спілкуйтеся з надійним другом
- ✓ Відпочивайте (відпустка, похід в кіно, на концерт, виставку)
- ✓ Звертайтеся про допомогу до професіонала

**Займайтесь профілактикою емоційного вигорання!** Для цього необхідно об'єднати зусилля як окремого педагога так і адміністрації навчального закладу. Поради щодо запобігання емоційного вигорання:

- ✓ Піклуйтеся про своє здоров'я
- ✓ Знаходьте час на розваги та приємні речі
- ✓ Спілкуйтеся та обмінюйтеся досвідом з колегами
- ✓ Визначайте свої перемоги та сильні сторони
- ✓ Готуйтеся до роботи заздалегідь
- ✓ **Залишайте шкільну роботу в школі**
- ✓ Зробіть себе та свої потреби пріоритетом

Адміністрації закладів освіти необхідно запровадити підтримувальну культуру на робочому місці щодо психологічного здоров'я працівників, визначати фактори, що сприяють професійному вигоранню.

## **Вправи для регуляції емоційного стану**

### **Вправа-самодіагностика «Колесо балансу»**

Мета — самодіагностика життєвих балансів, усвідомлення «психологічних зависань» і саморефлексія саморегуляції засобами МАК(метафоричні асоціативні карти)- технологій.

Для цієї вправи потрібно взяти папір, ручку та накреслити коло. Далі його треба розділити на 8 граней та підписати усі сфери свого життя (наприклад, робота, сім'я, саморозвиток і так далі). Після цього ми проставляємо від центра кола до краю цифри від 0 до 10 і визначаємо, скільки часу ми приділяємо кожній з цих сфер.

Звертаємо увагу, що якщо 70% часу ми витрачаємо на те, що нам не подобається — є величезний ризик того, що станеться емоційне вигорання.

### **Ігрова вправа-діагностика «Каракулі»**

Мета — самодіагностика емоційного вигорання і саморегуляція стану засобами артпрактики - ізотерапія, МАК.

Беремо аркуш паперу та ручку і починаємо, не думаючи, щось малювати (це можуть бути будь-які каракулі). Далі ми фокусуємось на своїх почуттях, відчуваємо їх зростання та продовжуємо «каракулювати». Коли почнете відчувати розслабленість — зупиніться. Подивіться на «картину» і дайте їй назву (можна з гумором). Відчуйте, що ви — окремо, а ваші емоції — окремо.

Розірвіть аркуш паперу на дрібні шматочки/спаліть.

Вправу повторюємо періодично та додаємо до неї афірмацію «Я володію самоменеджментом і управляю емоціями».

Те, що ми зображуємо з лівої сторони аркуша буде нашим минулим, те, що по центру — це я тут і тепер, а ситуація праворуч — це те, на що ми орієнтовані в майбутньому. Верхня частина листа, зазвичай, це свідоме, нижня — підсвідоме.

### **Вправа «Коштовна ваза»**

Мета — саморегуляція емоційного стану засобами артпрактик: мандалотерапії, кольоротерапії, МАК-технологій.

Беремо аркуш паперу, ручку/олівці, малюємо вазу та наповнюємо її «нашими ресурсами» за допомогою техніки колажування/мандали/додайте кольорів тощо.

#### **Запитання для самоактуалізації:**

1. Дайте назву вашій вазі.
2. З якою сферою вашого життя пов'язані складники вашої “роботи”?
3. Проаналізуйте розташування вази. Якщо уявити, що верх аркуша — ваші мрії, думки, низ малюнка — вчинки і справи, а середина — емоційно забарвлена частина вашого життя і соціальні зв'язки, то що можна сказати із вашого малюнка?
4. Які зображення/символи накладаються одне на одне? Що це для вас?
5. Яка частина колажу найресурсніша для вас?
6. Про які життєві завдання ваш малюнок?

Для того, щоб дізнатись більше про профілактику емоційного вигорання засобами артпрактик переходьте за посиланням <https://vseosvita.ua/seminar/7>



## **Пошук енергії вчителів**

#### **Техніки відновлення ресурсів для педагогічних працівників**

Літо — пора канікул, а отже, це час для релаксації та відновлення своїх ресурсів. Проте, досить часто, знову повертаючись на своє робоче місце, вчителі кажуть про те, що зовсім не відчувають себе повними сил. Чому ж так трапляється? Pozнайомимось з поняттям психологічного ресурсу та з'ясуємо, де саме нам його шукати.

#### **Розпочнемо з практики**

Для початку пропонуємо зробити практику для підняття настрою, розслаблення та актуалізації власних ресурсів. Для цього вам потрібно взяти листок паперу та намалювати сонечко з промінчиками, на кожному з яких написати те, за що ви собі сьогодні вдячні.

Звертаємо увагу, що цю вправу варто робити регулярно. Часами вона справді може здаватись складною, проте в такому випадку треба знайти в собі

сили для подолання цього бар'єру та все ж згадати якомога більше таких речей, адже це саме те, що може наповнити нас.

### **Психологічні ресурси**

Психологічні ресурси — це якраз ті емоції, які ми відчуваємо, коли дозволяємо собі похвалити себе, проаналізувати власну поведінку та виявити свої перемоги.

Психологічні ресурси — це:

- особистісні властивості й здібності, що є для людини цінними та допомагають адаптуватися до стресових ситуацій й долати їх;
- сили характеру, що дають змогу реалізовувати чесноти;
- засіб, умови перетворення, знаходження і розкриття яких приводить до доступу до максимальної реалізації потенціалу особистості, повноцінному і автентичному існуванню.

Якщо говорити про ресурси метафорично, то можна уявити, що ви потрапили на безлюдний острів, але маєте певну сокиру, вудочку, снасті для риболовлі і так далі. Психологічними ресурсами в такому випадку будуть ваші знання про те, як використовувати ці інструменти, ваша готовність та впевненість в тому, що ви впораєтесь.

### **Види психологічних ресурсів**

1. Особистісні (риса характеру).
2. Тілесні (здатності вашого тіла).
3. Ресурси навколишнього середовища (взаємодія з природою).
4. Культуральні та історичні (наприклад, народні традиції).
5. Образні (наприклад, наші спогади про приємні моменти).

### **Вправа для пошуку власних ресурсів**

Дана вправа допоможе нам скласти перелік тих ресурсів, які можуть підтримувати нас щодня. Для неї потрібен буде листок паперу.

1. Проаналізуйте та поділіть своє життя на сфери (наприклад, духовність, любов/сім'я, хобі/розваги, гроші, кар'єра/бізнес, здоров'я та спорт).
2. В кожній сфері життя визначте, що для вас є цінним в ній. Для цього створіть дві колонки: сфери життя та цінності.
3. Відповідно до виокремлених цінностей в кожній сфері життя запишіть, що ви робите чи можете зробити для задоволення цих цінностей.

Звичайно, після однієї вправи не можна наповнитись нескінченною кількістю енергії, адже життя постійно підкидає нам певні виклики, проте знання власних ресурсів та розуміння, як ці ресурси наповнювати можуть дуже нам допомагати по життю.

### **Притча «Дружна родина»**

Жила колись на світі родина. Вона була проста. Більше 100 людей було в ній. І займала вона ціле село. Так і жили всією родиною й усім селом. Ви скажете: «Ну той що, є чимало й більших сімей на світі. Але річ у тім, що

родина була особлива – мир і спокій панували в ній, а отже, і в селі. Ні сварок, ні лайки, ні крий Боже, бійок і розбрату.

Чутка про цю родину дійшла до самого володаря країни. І він вирішив перевірити, чи правду кажуть люди. Прибув він у село, і душа його зраділа: навкруги чистота, краса, статок і мир. Добре дітям, спокійно старим. Задумався володар. Вирішив довідатися, як жителі села досягли такого ладу, прийшов до голови родини: «Розкажи, чому така згода і лад у твоїй родині?» Той взяв аркуш паперу й став щось писати. Писав довго – видно, не дуже сильний був у грамоті. Потім передав аркуш володарю. Три слова були на папері: «Любов, прощення, терпіння». І наприкінці аркуша: «Сто разів любов, сто разів прощення, сто разів терпіння». Прочитав володар, почухав потилицю і запитав:

- І все?

- Так, - відповів старий, - це і є основа життя всякої гарної родини. – І подумавши, додав: - У світі теж!.

Бажаю і у ваших родинх багато любові, прощення, терпіння на нелегкому шляху до нашої Перемоги, щоб у подальшому жити і творити під мирним небом над нашою ненькою-Україною.

Використані джерела:

1. [https://www.youtube.com/watch?v=3oNK2stWdrc&ab\\_channel=EdEra](https://www.youtube.com/watch?v=3oNK2stWdrc&ab_channel=EdEra)
2. [https://www.youtube.com/watch?v=3oNK2stWdrc&ab\\_channel=EdEra](https://www.youtube.com/watch?v=3oNK2stWdrc&ab_channel=EdEra)
3. <https://vseosvita.ua/news/ya-v-resursi-i-balansi-abo-profilaktyka-emotsiinoho-vyhorannia-zasobamy-artpraktyk-42682.html>
4. Баранова Н.П. Тренінги для вчителів з педагогічної майстерності.- Х.: Вид. Група «Основа», 2009. – 159.
5. Деркач О.О. Педагогіка творчості: Арт-терапія та казкотерапія на допомогу вчителю, вихователю, практичному психологу: Навчально-методичний посібник. – Вінниця, ВДПУ, 2009. – 88.
6. Назарчук Н. Психічне здоров'я педагога // Психолог.- 2006. - № 31-32.