

Тема: Арт-терапія для викладачів ПТНЗ: подолання стресових ситуацій у навчальному процесі

Вступ

Навчальний процес у професійно-технічних навчальних закладах (ПТНЗ) часто супроводжується викликами: високі навантаження, міжособистісні конфлікти, емоційне вигорання. Для викладачів важливо навчитися розпізнавати сигнали стресу та знаходити способи емоційного розвантаження. Одним із ефективних методів роботи з емоціями є арт-терапія, яка допомагає знижувати рівень напруги, розкривати внутрішній потенціал і знаходити нові ресурси для професійного та особистісного зростання.

Мета заходу

Навчити викладачів ПТНЗ використовувати техніки арт-терапії для подолання стресу та емоційного відновлення.

Завдання:

1. Ознайомити учасників із основними принципами арт-терапії.
2. Надати можливість практично випробувати техніки арт-терапії.
3. Розвинути навички саморегуляції та емоційної стійкості.
4. Створити простір для творчої самовираженості та рефлексії.

Хід заняття

1. Вступна частина (10 хв.)

- Привітання, ознайомлення з метою та структурою заняття.
- Короткий екскурс в арт-терапію: як вона допомагає у подоланні стресу.
- Емоційна розминка: кожен учасник обирає колір, який відображає його сьогоденний стан, і коротко пояснює свій вибір.

2. Основна частина (60 хв.)

Техніка 1: Малювання емоцій

- **Мета:** Визначити та візуалізувати свої емоції.
- **Інструкція:** Викладачам пропонується створити малюнок, який символізує їхній стрес або емоційний стан у навчальному процесі. Можна використовувати будь-які кольори та форми.

- **Обговорення:** Учасники добровільно діляться своїми роботами, обговорюють, що вони відчували під час малювання.

Техніка 2: Колаж «Мій ресурс»

- **Мета:** Виявити внутрішні джерела сил та способи боротьби зі стресом.
- **Інструкція:** Використовуючи журнали, папір, ножиці та клей, створити колаж, який символізує ваші ресурси для відновлення.
- **Рефлексія:** Що саме стало головним образом вашого ресурсу? Як це можна застосувати в реальному житті?

Техніка 3: Створення мандала «Гармонія»

- **Мета:** За допомогою повторюваних форм та кольорів стабілізувати емоційний стан.
- **Інструкція:** Намалювати мандалу, використовуючи геометричні форми, що асоціюються з гармонією та спокоєм.
- **Обговорення:** Як змінився емоційний стан після виконання цієї вправи?

3. Заключна частина (20 хв.)

- Обговорення відчуттів після виконаних завдань.
- Поради для використання арт-терапії у повсякденному житті (короткі вправи, наприклад, «5 хвилин кольоротерапії»).
- Завершення: кожен учасник малює символ, який буде нагадувати про ресурс, відкритий під час заняття.

Рекомендації для самостійної роботи:

- Виділяйте хоча б 10 хвилин на день для творчості.
- Використовуйте кольори для передачі емоцій (навіть звичайний розфарбовування має терапевтичний ефект).
- Знайдіть техніку, яка найбільше підходить саме вам, і використовуйте її регулярно.

Це заняття не лише допоможе викладачам ПТНЗ ефективно знижувати рівень стресу, а й сприятиме підвищенню їхньої творчої активності та професійного задоволення.

Принципи арт-терапії для викладачів у темі "Стресові ситуації під час роботи"

1. Добровільність участі

Участь у арт-терапії повинна бути абсолютно добровільною. Це створює комфортну атмосферу, де викладачі можуть відкрито працювати зі своїми емоціями.

2. Безпека та конфіденційність

Усі творчі роботи та висловлювання мають залишатися конфіденційними. Атмосфера безпеки дозволяє учасникам вільно досліджувати свої переживання.

3. Акцент на процес, а не на результат

Головним є сам процес творчості, а не створення "ідеальної" роботи. Це допомагає уникнути додаткового стресу через критику чи оцінювання.

4. Індивідуальний підхід

Кожен учасник має унікальний досвід стресу, тому завдання повинні бути адаптовані до його потреб.

5. Повага до емоцій

Будь-які емоції, які виникають під час арт-терапії, є прийнятними. Учасників заохочують висловлювати свої почуття через творчість.

6. Фокус на самоусвідомлення

Заняття спрямовані на усвідомлення власного стану, тригерів стресу та можливостей для розв'язання проблем.

7. Використання різних матеріалів і технік

Різноманіття матеріалів (фарби, олівці, папір, глина тощо) дозволяє вибрати те, що найбільше відповідає емоційному стану викладача.

8. Підтримка та зворотний зв'язок

Фасилітатор (арт-терапевт) підтримує учасників, допомагаючи їм розібратися у своїх почуттях, але не нав'язує власного бачення.

9. Зняття емоційного напруження

Завдання арт-терапії – створити умови, де викладачі можуть розрядити накопичені емоції та отримати полегшення через творчий процес.

10. Сприяння розвитку навичок стресостійкості

Арт-терапія може допомогти викладачам знайти способи конструктивного реагування на стресові ситуації та зміцнити їхні ресурси для подолання труднощів.

Приклади завдань:

- **Малюнок стресу:** зобразити стрес як образ або символ, а потім трансформувати його в щось позитивне.
- **Створення "карти ресурсів":** викладачі малюють свої внутрішні та зовнішні джерела підтримки.
- **Колаж "Моя робота і я":** створення візуального колажу, який відображає емоційний стан щодо професійної діяльності.

Такі практики не лише допоможуть знизити рівень стресу, а й дадуть викладачам інструменти для його самостійного подолання в майбутньому.

Завдання для викладачів на арт-терапевтичну сесію: "Стрес на роботі та шляхи його подолання"

Мета:

Допомогти викладачам усвідомити власні джерела стресу на роботі, виразити свої емоції через творчість та знайти способи гармонізації психологічного стану.

Завдання 1: "Карта стресу"

1. **Матеріали:** аркуші паперу А3, кольорові маркери, олівці, фарби.
2. **Інструкція:**
 - о Намалюйте схематичну "карту" вашого робочого дня.
 - о Відзначте місця, моменти чи ситуації, які викликають стрес, використовуючи кольори, символи чи малюнки.
 - о Додайте на карту зони чи події, які допомагають вам розслабитися чи відчувати задоволення.
3. **Обговорення:** У малих групах поділіться своїми "картами". Знайдіть спільні "стресові точки" і обговоріть, як можна їх мінімізувати.

Завдання 2: "Мій стрес — мій герой"

1. **Матеріали:** пластилін, кольоровий папір, ножиці, клей, кольорові олівці.
2. **Інструкція:**
 - о Уявіть стрес як персонажа (друга чи ворога), який живе поруч із вами під час роботи.
 - о Створіть його з пластиліну, намалюйте або виріжте з паперу.
 - о Напишіть короткий опис цього персонажа: що його "живить", як він впливає на вас.
3. **Обговорення:** У колі розкажіть про вашого "героя стресу". Обміркуйте, як ви можете його "приручити" або перетворити на союзника.

Завдання 3: "Кольорова гармонія"

1. **Матеріали:** фарби, пензлики, аркуші паперу А4.
2. **Інструкція:**
 - о Оберіть кольори, які символізують ваш поточний емоційний стан на роботі.
 - о Намалюйте абстрактну картину, яка відображає ваші емоції.
 - о Потім оберіть кольори, які асоціюються у вас зі спокоєм і задоволенням, і додайте їх до малюнка.
3. **Обговорення:** Як змінився ваш малюнок після додавання "коleurів спокою"? Чи допомогло це змінити ваш настрій?

Завдання 4: "Колаж ресурсів"

1. **Матеріали:** журнали, ножиці, клей, ватмани.
2. **Інструкція:**
 - о Зробіть колаж із зображень, слів і символів, які асоціюються у вас із гармонією, спокоєм і підтримкою.
 - о Подумайте, як ці "ресурси" можна інтегрувати у вашу роботу чи повсякденне життя.
3. **Обговорення:** Представте ваші колажі групі. Які ідеї щодо ресурсів ви можете використати негайно?

Заклучна рефлексія:

1. Запитайте учасників:
 - о Що нового вони дізналися про свій стрес?
 - о Які техніки арт-терапії вони готові використовувати самостійно?
2. Завершіть сесію спільним обговоренням, як арт-терапія може стати частиною практики подолання стресу на роботі.

Це заняття допоможе не лише зняти емоційне напруження, але й побудувати довірливі стосунки між колегами.

