

Мастер-класс по арт-терапии методом «Мандала» с песком на световых столах

Профилактика эмоционального выгорания

Участники: педагогические работники

Цель: провести профилактику эмоционального выгорания педагогов с помощью метода арт-терапии.

Задачи:

1. Познакомить педагогов с методом песочной терапии и использовании мандал, снизить эмоциональное напряжение;
2. Дать определение эмоциональному выгоранию и определить компоненты профилактики;
3. Дать рекомендации по выстраиванию личных границ;
4. Помочь педагогам получить опыт бережного выстраивания личных границ и построения диалога, в том числе при возникновении столкновения мнений и спорных ситуациях.
5. Создать атмосферу, способствующую расслаблению, гармонизации душевного состояния;
6. Помочь педагогам обрести ресурсное состояние для дальнейшей успешной профессиональной деятельности.

Оборудование: проектор, ноутбук, заготовки шаблонов мандал, цветные карандаши, цветной песок, стол для рисования песком с подсветкой, пластилин, пластиковые тарелочки, декоративные камни и фигуры, пайетки, бусинки, бисер, подносы с кинетическим песком, крупы (фасоль белая и темная).

Время проведения: 40 минут.

Ход семинара

Здравствуйтесь, коллеги.

Хочется затронуть важную для нас тему профессионального выгорания. В этом нам сегодня будет помогать песок и не только. То, что мы будем делать, относится к направлению песочной терапии и арт-терапии. Поэтому, давайте сразу познакомимся с песком, и в процессе вы поймете, как мы будем работать, и как это связано с темой.

Песок – это уникальный материал, который обладает способностью «заземлять» негативную психическую энергию. А занятие с ним – увлекательный процесс, который побуждает к творчеству, расслабляет и вдохновляет.

Знакомимся с песком, исследуем его свойства.

Предлагаю вам объединиться в пары.

1. Прошу вас каждого насыпать на поверхность стола максимально высокую горку песка для себя.

2. Есть одно упражнение с песком, которое очень любят дети: песочный дождь. У нас бывает три вида песочного дождя: низкий, средний и высокий. Покажите эти виды дождей. Отследите, прислушайтесь к себе, какой из них сейчас вам больше нравится, то есть больше подходит под ваше настроение. Послушайте себя.

Это было такое краткое знакомство. Теперь я предлагаю следующую важную задачу:

3. Каждый из вас должен придумать по 3 оригинальных способа перемещения кучки песка и продемонстрировать своему партнеру (привести пример).

Когда появляется партнер – это уже другие ощущения, выбора нет, приходится «включаться» и придумывать, неправда ли? Поэтому мы переходим к следующей задаче:

4. **«Действие по образцу».** Один человек в паре выполняет определенные действия с песком, а второй в точности их повторяет без каких-либо искажений (в том же ритме, в том же состоянии).

2 мин. на одного партнера, и 2 мин. на другого.

Отследить, насколько легко получается подстроиться. Какие чувства возникают? Насколько легко так делать в жизни?

5. Обратные действия. *2 мин. на одного партнера, и 2 на другого.*

Первый человек в паре совершает любые действия с песком, а задача второго делать, что угодно с песком, но не повторять за первым. Первый, естественно, пытается запутать своего партнера.

Упражнение несет в себе такой интересный эффект: когда у нас есть внутри много невысказанного друг другу. Упражнение заставляет больше прислушаться друг к другу (если один партнер ускоряется, то второй замедляется, если один прибавляет песок, то другой поднимает, если один сыпет, то другой двигает его, если один рисует круги, то другой линии и т.д.).

Почувствовали ли вы некую здоровую конкуренцию, где мотивация возникает у вас обоих, но по факту никто никому ничего не должен. Насколько это про вас в обычной жизни?

К какой теме подвели нас эти упражнения?

К теме взаимодействия (ассоциации: коммуникация, общение, коммуникативные навыки). Как это связано с эмоциональным выгоранием? Вы, наверное, уже догадались.

Что высасывает энергию чаще всего? У каждого будет свой ответ, но в целом, трудности чаще всего связаны именно с общением. Если у нас не ладится общение с коллегами или родителями, это выматывает.

Эмоциональное (проф) выгорание — это специфическая форма личностных изменений, которая проявляется в нарастающем эмоциональном истощении: перенасыщении чувств, понижении положительных реакций или полном равнодушии.

А теперь главный вопрос: как не выгореть? Как так построить свою работу, чтобы не было этого упадка сил, мотивации, энергии.

Каковы условия профессионального НЕвыгорания? Что такое надо делать, чтобы не выгореть, чтобы было спокойно на рабочем месте, комфортно?

И сейчас мы рассмотрим два аспекта:

1. Умение взаимодействовать. Умение справляться со спорными ситуациями, где существует столкновение мнений, назревает конфликт (умение сглаживать углы, не доводить до конфликта и т.д.), умение выстраивать диалог, умение донести свою точку зрения, то есть умение общаться в целом. (Все, что относится к коммуникативным навыкам).

2. Личные границы и умение их выстраивать как условия профилактики профессионального выгорания.

В целом, можно назвать это умением взаимодействовать бережно к себе и к другим людям, умением налаживать контакты, бережно для себя и других выходить из ситуаций, где присутствует столкновение мнений или даже назревает конфликт.

Какие проблемы, связанные с личными границами, встречаются на работе?

Обычно это касается времени, обязанностей и различных этических вопросов.

Какие бывают примеры нарушения границ?

- Вы допоздна засиживаетесь на работе, несмотря на семейные дела и обязанности, работаете в выходные и в обеденный перерыв.
- Вы отвечаете на электронные письма с работы в нерабочее время или во время отпуска.
- Ваши начальники или коллеги относятся к вам неуважительно.
- У вас нет полной ясности, кто отвечает за выполнение определенных рабочих задач.

- Коллеги или начальники часто подходят к вам слишком близко, нарушая личное пространство.

- Ваши коллеги часто опаздывают, и вам приходится делать что-то за них.

- Кто-то посылает вам сообщения, написанные в пассивно-агрессивном тоне.

При отсутствии границ нам придется работать больше положенного, у нас появятся ощущение, что нас не ценят и не уважают. Границы помогают и нам, и тем, кто нас окружает, лучше себя чувствовать на работе и быть продуктивнее.

Если здоровые границы так полезны, почему мы не всегда готовы их установить? Работа служит не только источником дохода, она еще и поддерживает нашу самооценку.

Главные наши страхи в выстраивании границ:

- мы думаем это Эгоизм.
- Боязнь потерять работу? Не хотим «раскачивать лодку».
- Боязнь показаться «проблемными», показать неумение работать в команде?
- Нет привычки устанавливать свои границы, нет понимания, что это, нет навыка отличить эгоизм от здоровых отношений.

Но стоит подумать о последствиях, к которым приводит отсутствие границ.

Что страдает в результате?

В результате страдает ваше здоровье, продуктивность и даже отношения в семье. *Границы – это гибкие здоровые отношения, а не эгоизм.*

Я предлагаю перейти к следующей задаче и работе в парах.

6. «Диалоги на песке» (2 мин.)

Работа в парах. Каждый участник насыпает кучку песка в своем углу песочницы. Задача участников: взаимодействие без слов, самопрезентация без слов, рассказать о себе с помощью песка.

Нужно с помощью песка проявить себя так, как вы делаете это в обычной жизни. То есть это будет ваша такая своеобразная самопрезентация с помощью песка.

Комментарий: кто-то обозначает свои границы, кто-то выбирает четкую позицию на своей половине. Бывает так, что кто-то вторгается в половину другого или наоборот, аккуратно присоединяется к ней. Это отражает нас в плане того как мы ведем себя с людьми обычно.

1. Бережный контакт. Войти в контакт с партнером, обязательное условие – это взаимодействие ваших куч песка. Но в такой контакт, который не будет вызывать напряжения ни у вас, ни у партнера, то есть безопасное для обоих взаимодействие. *(Бывает, что один из партнеров берет и засыпает кучку другого песком. Глаза ребенка, у которого кто-то сломал куличик).*

Возможно стоит не спешить, как-то следить за реакцией друг друга, прислушиваться друг к другу. То есть не зайти туда, где другому человеку нехорошо, неприятно, некомфортно. (2 мин).

2 мин. Участники говорят о том, как им работалось:

- 1. Чего боялись больше всего?*
- 2. Что мне понравилось.*

2. Чувства. Поднимите руку те, кто никогда не злится, не гневается? Конечно же, гнев и раздражение – это, что сопровождает нас в жизни, то, что возникает в ответ на разные события. Конечно, мы стремимся к жизни без гнева, но в жизни и взаимодействие с людьми, партнерами, так или иначе эти чувства возникают и с этими чувствами мы должны уметь работать, чтобы оставаться в равновесии, чтобы быть эффективными во взаимодействии. Поэтому наша следующая задача:

3. Выяснение отношений. В максимально приемлемой форме через песок (без слов) выразить партнеру гнев, раздражение, недовольство.

Условие: «не хлопать дверями»: то есть высказаться, но не выходить из взаимодействия. («не высыпать песок на пол», мол, все, разговор окончен).

Высказаться бережно, **быть услышанным и услышать другого человека.** В конце у вас должно быть ощущение, что партнер вас понял, и чтобы в конце вы чувствовали самоуважение (то есть важно **ПОГОВОРИТЬ**. Чувствовать себя хорошим человеком). **2 мин., чтобы выразить** гнев, недовольство, раздражение, «меня так не устраивает», «мне так некомфортно», неудобно, не красиво.

Когда люди разговаривают, они в контакте. Выяснение отношений – это столкновение мнений: проявляйте настойчивость, усердие и уважение.

Бывают пары, где оба одновременно разговаривают. А есть, где один сказал, потом другой сказал и так по очереди. Поразмышляйте, о чем это в жизни? Что означает, когда я выражаю какое-либо недовольство, претензию и при этом я в состоянии уважения к другому человеку?

4. Последний этап: **компромисс.** *Сейчас вам надо подружиться, слиться в творческом союзе, найти наилучшее применение песку, создать невероятную красоту, важно, чтобы участвовали оба. Не спешите, задача: подружиться, найти высший уровень партнерства, создать что-то потрясающее (3 мин).*

Обсуждение в парах 2 мин:

- Что было на этапе конфликта?
- Что есть сейчас?
- Как это отражает вас, когда в реальной жизни вы проявляете себя, когда нужно выразить недовольство, когда возникает какой-либо конфликт и когда вы предпринимаете попытку подружиться/помириться?

И завершить нашу работу с песком я предлагаю с помощью мандолы. Все вы знакомы с этим методом работы (поэтому много рассказывать думаю не стоит). Этот метод, который поможет вам расслабиться, погрузиться в себя и раскрыть свой внутренний потенциал.

МАНДАЛОТЕРАПИЯ - это инструмент арт-терапии, в основе которой лежит психологический механизм защиты — сублимация. Он заключается в том, что если у человека накопились эмоциональные переживания и психическое

напряжение, он может выразить их через творчество и почувствовать облегчение.

Пока человек рисует, выкладывает или раскрашивает мандалу, концентрируясь на процессе, все лишние мысли улечиваются, он находится в самом центре осознанности, и приводит все свои мысли и чувства в баланс.

Главное в работе с мандалой – раскрыть свои творческие возможности и получить удовольствие от процесса.

Многое в мире имеет форму круга — наша галактика, планета, солнце, луна, даже времена года образуют жизненный цикл — круг. Птицы выют гнезда по кругу, пауки плетут паутины.

Мандала - в переводе с санскрита «магический круг». В широком смысле слова, мандала означает закономерность или симметричную структуру, расположенную вокруг центра, которая все объединяет (рисунок в круге).

Психотерапевтический эффект мандалы открыл и доказал К. Г. Юнг. Юнг использовал рисунки для анализа внутренних состояний, а также для оценки душевных изменений по мере того, как изменяется вид создаваемой человеком мандалы со временем.

Он пришел к выводу, что мандала - проекция комплексов человека, инструмент, который помогает:

- найти свою сущность;
- освободить заблокированную энергию;
- очиститься от чувства вины, страха, депрессии, физической боли.

Какими же бывают мандалы?

- двухмерные – нарисованные на бумаге;
- объемные (рельефные) мандалы;
- из лепестков цветов и разных цветных зерен;
- из песка и цветного порошка;
- из металла;
- из дерева;

- высеченные на камне;
- из камней и минералов;
- сделанные с помощью компьютерных программ;
- выполненные на тарелках;
- украшения и амулеты в виде мандал.

Мандалу можно использовать как средство диагностики психического состояния.

Она выражает сиюминутное психическое состояние человека, и другая мандала, выполненная через какое-то время, будет совершенно иной.

Педагог-психолог: Когда вы последний раз рисовали, выкладывали или раскрашивали затейливые узоры? Сегодня я предлагаю вам расслабиться, отвлечься, отдаться творчеству и окунуться в мир мандал.

Практическая часть

Предлагаю вам выбрать для себя удобное место за любым столом

Педагог-психолог:

Я приглашаю вас отправиться в небольшое путешествие. В этом приключении есть свои тонкости, и важно во время работы соблюдать рекомендации, которые я озвучу.

Раздайте каждой рабочей группе участников задания для дальнейшей работы и озвучьте их, для этого воспользуйтесь карточками для педагогов «Как создать мандалу».

Главное условие, которое нужно соблюдать, - не торопиться.

Погружайтесь в то, что вы делаете.

Прислушивайтесь к собственным ощущениям. Во время работы не разговаривайте друг с другом. Для лучшего эффекта важно создать тишину.

Постарайтесь максимально расслабиться. Дайте возможность руке самой двигаться по кругу и выбирать материалы и творить.

Не стремитесь создать искусственный шедевр. Стремитесь сделать искренний рисунок, который отражает ваш внутренний мир.

Релаксация «Волшебное место»

Заключительная часть.

Рефлексия

Упражнение «Свеча»

Для того чтобы нам вернуться из нашего путешествия, я предлагаю встать в круг и поделиться частичкой своего тепла со всеми присутствующими.

Включите расслабляющую музыку, зажгите маленькую свечу и передайте в руки участнику, находящемуся справа от вас. При этом скажите добрые слова и поделитесь мыслями от мастер-класса. Упражнение продолжается по кругу.

Педагог-психолог: **Надеюсь, наш мастер-класс подарил вам приятные впечатления. Помните: забота о себе – это главная защита от негативных эмоций. Живите в гармонии с собой, и ваш организм скажет вам спасибо. Благодарю вас за встречу.**

