

# Мастер-класс по профилактике эмоционального выгорания у педагогов ДОУ посредством мандалотерапии

**Слайд 1** Добрый день, уважаемые коллеги.

Сегодня мы с вами познакомимся с признаками синдрома **профессионального выгорания** и попробуем избавиться от него посредством **мандалотерапии**.

В психологии существует такое понятие как **«профессиональное выгорание»**. Данный синдром наиболее характерен для представителей коммуникативных **профессий**, т. е. **профессий системы «человек – человек»**.

**Профессия педагога** – одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты.

**Слайд 2** **Профессия педагога** является одной сложной, поскольку он в процессе работы взаимодействует с детьми, родителями, коллегами, администрацией. **Профессиональный труд педагога-воспитателя** отличается значительными нагрузками на его психоэмоциональную сферу. Большая часть его рабочего времени протекает в эмоционально – напряженной обстановке: чувственная насыщенность деятельности, постоянная концентрация внимания, высокая ответственность за жизнь и здоровье детей. Таким образом, труд педагога отличается высокой напряженностью, поэтому педагоги в большей мере подвержены влиянию синдрома эмоционального **выгорания**.

**«Эмоционально выгоревшие»** - это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

В целом, для синдрома эмоционального **выгорания** характерны такие симптомы:

✓ — усталость, истощение;

- ✓ — недовольство собой, нежелание работать;
- ✓ — усиление соматических болезней;
- нарушение сна;
- ✓ — плохое настроение и различные негативные чувства и эмоции:  
апатия, депрессия, чувство безнадежности, цинизм, пессимизм;
- ✓ — агрессивные чувства (*раздражительность, напряжение, гнев, обеспокоенность*);
- ✓ — негативная самооценка;
- пренебрежение своими обязанностями;
- снижение энтузиазма;
- отсутствие удовлетворения от работы;
- негативное отношение к людям, частые конфликты;
- стремление к уединению;
- чувство вины;
- потребность в стимуляторах (*кофе, алкоголь, сладости, табак, и тому подобное*);
- снижение аппетита или переедание.

**Слайд 3 Профессиональное выгорание** – процесс постепенный. Согласно исследованиям в нем можно выделить три основных стадии.

### **Первая стадия**

Умеренные, недолгие, случайные признаки процесса. Все признаки и симптомы проявляются в легкой форме, выражаются в заботе о себе, например, путем расслабления и организации перерывов на работе.

Проявляется на уровне выполнения функций произвольного поведения: забывание каких-то моментов, говоря бытовым языком, провалы в памяти (например, внесена нужная запись или нет в документацию, задан ли планируемый вопрос, какой получен ответ, сбои в выполнении каких-либо двигательных действий и т. д. Обычно на эти первоначальные симптомы мало кто обращает внимание, называя это в шутку "девичьей памятью" или "склерозом".

## **На второй стадии**

Наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями) : "не хочется видеть" тех, с кем специалист общается по роду деятельности (дети, родители, "в четверг ощущение, что уже пятница", "неделя длится нескончаемо", нарастание апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели, головные боли по вечерам; "мертвый сон, без сновидений", увеличение числа простудных заболеваний); повышенная раздражительность, человек "заводится", как говорят, с пол-оборота, хотя раньше подобного он за собой не замечал.

Симптомы проявляются более регулярно, носят более затяжной характер и труднее поддаются коррекции. Человек может чувствовать себя истощенным после хорошего сна и даже после выходных. Для заботы о себе ему требуются дополнительные усилия.

## **Третья стадия**

Собственно личностное **выгорание**. Хронические признаки и симптомы. Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, оцепенение, ощущение постоянного отсутствия сил. Наблюдаются когнитивная дисфункция (нарушение памяти и внимания, нарушения сна с трудностями засыпания и ранними пробуждениями, личностные изменения. Человек стремится к уединению.

Особо опасно **выгорание** в начале своего развития, так как «**выгорающий**» педагог, как правило, не осознает его симптомы, и изменения в этот период легче заметить со стороны. **Выгорание легче предупредить, чем лечить**, поэтому важно обращать внимание на факторы, способствующие развитию этого явления и проводить профилактические мероприятия для уменьшения риска данного синдрома

**Слайд 4** Сегодня мы познакомимся с одним из **методов** арт-терапии, который использует творческие ресурсы человека и глубинные процессы его психики. Это создание мандалы.

**Мандала** (*Mandala*) - в переводе с санскрита означает «*круг*» или «*центр*». Во многих культурах круг является символом единства и целостности, символом планеты Земля, а также символом защищенности материнского лона. Таким образом, создавая круг, очерчивается граница, защищающая физическое и психологическое пространство.

Посмотрите друг другу в глаза, обратите внимание на рисунок сетчатки. Что вы видите? (*ответы педагогов*). Правильно - узоры.

Создание **мандал** связано с созданием в круге рисунков, отражающих индивидуальные особенности автора — его психическое состояние, отношение к миру и самому себе, а также неосознаваемые потребности и тенденции развития.

**Песок** – это уникальный материал, порождение воды, ветра и времени. Песок не имеет ни границ, ни формы, он подвижен и пластичен. Он обладает способностью «*заземлять*» негативную психическую энергию. А занятие с ним – увлекательный процесс, который побуждает к творчеству, расслабляет и вдохновляет.

Мандала из песка — это техника построения вашей собственной мандалы, сильнейший симбиоз двух мощных техник – медитации и арт-терапии.

Исходя из этого

**Мандалотерапия** – это, прежде всего – лечение, оздоровление и исцеление нашей психики, это инструмент для снятия психоэмоционального напряжения человека любого возраста. Одно из самых сильных и эффективных средств, которое дает человеку жизненные силы.

При рисовании мандалы, мы переносим наше состояние, наши эмоции и переживания из внутреннего мира на лист бумаги. Это как зеркало, отражающее происходящее внутри. Рисуя мандалу, вы волны эмоций, которые бушуют у вас внутри, трансформируете в материальную частицу через цвет, линию и песок на бумагу. В этом и заключается один из важных терапевтических моментов – материализация бессознательного, возможность выразить эмоции при этом в социально приемлемом формате. Это удивительная возможность увидеть цвет и

форму того, что вы переживаете на уровне эмоциональной волны и придать энергии материальную форму.

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

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

- 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.

**Сядьте удобно (спина прямая, сделайте несколько глубоких медленных вдохов и выдохов, закройте глаза и погрузитесь в себя под звуки расслабляющей музыки. Пообщайтесь со своим внутренним «Я» подумайте, что вас беспокоит, чего вы хотите достигнуть в своей работе, чтобы вам было комфортно? Вам нужно найти внутренние ресурсы для достижения цели.**

А сейчас откройте глаза и приступайте к зарисовке своих чувств и эмоций.

Перед вами уже готовая основа

1. Начните заполнять рисунками основу мандалы.
2. Рисуйте повторяющиеся узоры — завитки, зигзаги, квадраты, круги, лепестки и так далее. Учитывайте направляющие линии, которые есть. При желании разделяйте сектора внутри круга дополнительными линиями, соблюдая симметрию.

Сосредоточьтесь на текущем моменте и изобразите то, что вам хочется. Вы почувствуете вхождение в своеобразное медитативное состояние

3. Постепенно, двигаясь от центра к краям мандалы, заполните симметричными элементами весь круг и прорисуйте остальные части мандалы.
4. После того как закончите зарисовку начинайте наносить клей на рисунок, затем насыпайте песок на нанесенный клей того цвета, который вам хочется.
5. Настраивайтесь на каждый материал, цвет, который вы используете. Сосредоточьтесь на своей цели.

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.**

**Рефлексия.**

**Эффект от работы с мандалой.**

1. Какие чувства Вы испытывали, рисуя мандалу?
2. К чему Вы пришли и что преодолели?
3. Помогла ли Вам мандала избавиться от страха, негативных эмоций, переживаний?
4. Как вы себя чувствуете?