Тема: Использование метода сказкотерапии в профилактике эмоционального выгорания педагогов

Синдром эмоционального выгорания – самая опасная психолого-профессиональная болезнь тех, кто работает долгое время с людьми: учителей, психологов, врачей, социальных работников, воспитателей, то есть всех, чья деятельность невозможна без общения.

Профессиональное выгорание – синдром, развивающийся на фоне  длительного стресса, а как последствие – истощаются эмоциональноэнергетические ресурсы работающего человека.

К социально-психологическим симптомам профессионального выгорания относятся такие неприятные ощущения и реакции, как:

·         безразличие, скука, пассивность и депрессия;

·         повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;

·         частые нервные "срывы" (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, "уход в себя");

·         постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет;

·         чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что "что-то не так, как надо");

·         чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что "не получится" или человек "не справится".

К поведенческим симптомам профессионального выгорания относятся следующие поступки и формы поведения работника:

·         ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее - все труднее и труднее;

·         сотрудник заметно меняет свой рабочий режим дня (рано приходит на работу и поздно уходит либо, наоборот, поздно приходит на работу и рано уходит);

·         вне зависимости от объективной необходимости работник постоянно берет работу домой, но дома ее не делает;

·         руководитель отказывается от принятия решений, формулируя различные причины для объяснений себе и другим;

·         чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;

·         невыполнение важных, приоритетных задач и "застревание" на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий.

Одним из новейших методов предупреждения и преодоления стрессовых состояний является сказкотерапия.

Сказкотерапия - это один из методов психологического воздействия на человека, который способствует развитию личности и коррекции уже сформировавшихся сугубо индивидуальных проблем. Инструментом данного направления являются сказки, в которых можно проследить определенный стиль поведения и варианты решения жизненных ситуаций со стороны.

Сказкотерапия - означает «лечение сказкой».  Как пишет Вачков И.В. [4.10.], сказку используют и врачи, и психологи, и педагоги, и каждый специалист находит в сказке тот ресурс, который помогает ему решать его профессиональные задачи.

Выделяют такие направления сказкотерапии:

·         **Решение жизненных задач**. Помогает человеку выработать модель поведения в той или иной ситуации. В сказках можно увидеть определенную проблему и множество эффективных предложений по ее преодолению. Таким образом, чтецу предоставляется возможность выбрать оптимальный вариант для решения своих жизненных задач.

* **Передача опыта**. Через сказки старшие передают свой жизненный опыт младшему поколению, учат моральным нормам и добру, показывают «что такое хорошо и что такое плохо».
* **Развитие мышления**. Когда взрослые читают ребенку сказку, после просят обязательно проанализировать поступки героев, рассказать, кто, по его мнению, хороший персонаж, а кто нет, или предоставляют возможность придумать продолжение рассказа. Таким образом, развивается мышление, память, творчество.
* **Лечебно-психиатрическое направление**. Терапевтический метод дает возможность человеку придумать свою собственную сказку и показать ее психологу. Последний проводит интерпретацию и выделяет проблемы, с которыми в дальнейшем придется работать.

Преимущество сказкотерапии состоит в том, что она вмещает в себя множество необходимых технологий, начиная с диагностики, профилактики, развития индивидуальности и заканчивая коррекцией.

Психологи выделяют такие функции методики:

1.     **Сглаживание барьеров между терапевтом и клиентом**. Позволяет быстро наладить контакт и настроиться на дальнейшую работу.

2.     **Анализ глубоко спрятанных в памяти проблем**. Детские обиды, которые негативно отражаются на жизни человека, можно будет проследить в любимой сказке клиента или придуманной им самим.

3.     **Выход из сложных, неоднозначных жизненных ситуаций**. На примерах героев сказок можно найти выход из любой неурядицы, ведь все рассказы несут в себе поучительный смысл. Вполне возможно, что кто-то уже переживал такие же проблемы и смог побороть их определенным образом.

4.     **Актуализация скрываемых клиентом личностных моментов**. Даже если человек пытается скрыть от психолога-терапевта беспокоящие его проблемы, не считая их особо важными, то это сделать не удастся, ведь подсознание все равно раскроет их в обсуждении или сочинении сказок.

5.     **Отображение внутреннего конфликта**. Предоставляется возможность выявить противоречия в себе и через сказку поразмыслить над ними.

В историческом контексте можно выделить несколько этапов развития сказкотерапии:

1 этап - фольклорный. Сказка - вид устного народного творчества, трансформировавшийся в ирреальный, неэтимологический пласт из мифа (трудно устанавливаемое различие между ними на архаическом этапе), что подтверждается отчетливой сюжетной связью мифов с архаическими обрядовыми сказками, историями о «тотемных» животных.

2 этап - научный. Разведение, исследование и собирательство сказок и мифов. С середине ХIХ в. сказка становится самостоятельным объектом исследования.

3 этап - узконаправленный психотехнический. Использование сказки только как средства (ситуации) развития личности, психодиагностики или возможной коррекции (собственно сказкотерапевтический период).

4 этап – комплексный. Использование сказки одновременно как способа коррекции существующих у респондента отклонений, развития его личности в целом с акцентом на природосообразность данной формы, тяге последнего к приключениями, заложенной традициями и обычаями идее борьбы добра со злом, важности знания ее фольклорных основ.

Концепция комплексной сказкотерапии Е. Ю. Агаревой базируется на 5 видах сказок: художественные, дидактические, психокоррекционные, психотерапевтические, медитативные [1.36.]

*Художественные*делятся на 2 большие группы сказок: народные и авторские (созданные многовековой мудростью народа и авторские истории).

Собственно, именно это и принято называть сказками, мифами, притчами, историями. В художественных сказках есть и дидактический, и психокоррекционный, и психотерапевческий и даже медитативный аспекты. Художественные сказки создавались вовсе не для процесса психоконсультирования, но, тем не менее, успешно ему служат.

Народные сказки несут чрезвычайно важные для нас идеи:

1. Окружающий нас мир – живой. В любой момент все может заговорить с нами. Эта идея важна для формирования бережного и осмысленного отношения к тому, что нас окружает. Начиная от людей, и заканчивая растениями и рукотворными вещами.

2. Ожившие объекты окружающего мира способны действовать самостоятельно, они имеют право на свою собственную жизнь. Эта идея важна для формирования чувства принятия другого.

3. Разделение добра и зла, победа добра. Эта идея важна для поддержания бодрости духа и развития стремления к лучшему.

4. Самое ценное достается через испытание, а то, что далось даром, может быстро уйти. Эта идея важна для формирования механизма целеполагания и терпения.

5. Вокруг нас множество помощников. Но они приходят на помощь только в том случае, если мы не можем справиться с ситуацией. Эта идея важна для формирования чувства самостоятельности, а также доверия к окружающему миру. Все эти философские идеи могут обсуждаться с нашими воспитанниками и клиентами.

*Психотерапевтические* сказки проводятся после беседы о жизни для обсуждения проблем, побуждают к размышлению.

Особенности:

1.Обращение к глубинному «Я» участника, его важнейшим смыслообразующим содержаниям.

2. Стремление помочь в более осознанном отношении к самому себе, миру, другим людям, а при необходимости – в изменении этого отношения.

3. Оказание психологической поддержки и избавление от страданий и негативных переживаний, связанных с какой - либо проблемной жизненной ситуацией и психоэмоциональной травмой.

*Медитативные* сказки применяются для создания положительного образного опыта, снятия психоэмоционального напряжения, создания лучших моделей взаимоотношений, развития личностных потенциалов.

Особенности:

1. Глубокое погружение слушающего в сказочный процесс через обращение к своим внутренним состояниям и побуждение личностных потенциалов человека.

2. Сказки необходимо читать и слушать в специально созданных условиях. 3.Сказки содержат в себе позитивные модели внутренних состояний, сообщаемые бессознательному.

 4. В сказках всегда отсутствуют конфликты и отрицательные персонажи.

*Дидактические сказки.*

Особенности:

1. Форма сказки нужна для преподнесения некоторых новых знаний.

2. Используется прием одушевления символов и создается образ сказочного мира, в котором они живут.

3. Сказка раскрывает смысл и важность определенных знаний.

Структура занятий по сказкотерапии:
**Ритуал «погружения» в сказку**. Создается настроение для совместной работы — прослушивание сказочных мелодий или медитация по переходу в сказочный мир.

1.     **Знакомство со сказкой**. Происходит чтение либо прослушивание аудиозаписи.

2.     **Обсуждение**. Ведущий задает вопросы, связанные с главным героем и сюжетом всего рассказа. Обязательно определяется ценность сказки, чему она может научить аудиторию.

3.     **Арт-терапевтическая работа**. Рисование героев или самого интересного момента сказки.

4.     **Ритуал «выхода» из сказки**. Закрыть глаза и вместе сосчитать до 3-х, на счет «три» перенестись из мира волшебства в аудиторию.

5.     **Подведение итогов**. По ответам на поставленные вопросы терапевт интерпретирует личность каждого участника. По завершению он доносит свои выводы до них, делая это индивидуально или при всей группе.

Таким образом, имея скелет занятия и необходимый для него материал, ведущий с легкостью сможет расположить ребенка или взрослого к себе и настроить его на продуктивную работу.

**Упражнение « Стеснительный булочник»**

Цель: самопрезентация, привлечение педагогов к самоанализу и самопознанию.

– А теперь посмотрим, как сказка может помочь решению серьезных психологических задач. Послушайте...

В одном городе жил булочник. Каждый день он вставал рано утром, замешивал тесто, выпекал ароматные булочки, а потом продавал их в своем магазинчике. И хотя он пек и продавал булочки много лет подряд, каждый день он сомневался и переживал, достаточно ли хорошо он поработал и удались ли сегодня булочки.

Жители города часто заходили в булочную. Одни хвалили товар, другие критиковали: то соли мало, то изюма, кому-то сахару в избытке, кому-то недостает... Некоторые вообще ничего не говорили. Но все приходили опять. И несмотря на это булочник продолжал переживать, так что иногда ему даже казалось, будто в его жизни ничего радостного нет. Однажды в булочную пришел молодой лесник из соседней березовой рощи. Он сказал, что очень хочет попробовать булочки, но у лесников не бывает денег, поэтому ему нечем заплатить. Зато у него есть целый мешок разных самоцветов. Булочник сразу предложил леснику несколько душистых булочек за маленький самоцветик.

— Хорошо, — ответил лесник. — Только я не могу отдать самоцветы за что-либо материальное. Поэтому я подарю тебе самоцвет, если ты назовешь мне свое положительное качество.

Булочник был очень стеснителен и поэтому сказал:

— Мне очень трудно это сделать. Можно я сначала узнаю, как отвечают на этот вопрос другие люди?

Я прошу каждого из вас помочь булочнику и назвать свое положительное качество. Не старайтесь придумывать их, назовите первое, что придет в голову, не ориентируйтесь на чужие оценки. Если кому-то трудно назвать свои качества, назовите дело, в котором вы преуспели.

Итак, булочник услышал ваши положительные качества, и это помогло ему назвать леснику свои. Он получил в подарок самоцвет и подарил леснику несколько сладких булочек.

Лесник ушел. А спустя несколько дней появился опять. Оказывается, он собрался жениться, а слух о вкусных булочках уже разнесся по всему лесу. И теперь гостям на свадьбу нужно много булочек. Заплатить же лесник  опять может только самоцветами, и не за булочки, а за рассказ булочника о хорошем событии, которое совсем недавно случилось в его жизни.

Стеснительный булочник опять задумался и спросил:

— А можно я сначала послушаю, что расскажут о своих хороших событиях другие люди?

Чтобы помочь булочнику, я прошу вас рассказать о хорошем событии, которое было у вас совсем недавно — сегодня, вчера или на днях. Это может быть получение письма, телефонный звонок хорошего человека, понравившийся фильм, посещение театра... Приятным событием может быть какое-то достижение своё или близких, сопереживание другим людям.

Это может быть и очень неприметное событие — купание воробья в луже, игра котенка, пение птиц, лучи солнца из-за туч... Назовите ваши переживания, связанные с этими приятными событиями.

Булочник передает вам большую благодарность, он услышал ваши приятные события, и это помогло ему рассказать о своем хорошем.

Итак, он получил от лесника самоцветы и подарил ему свои вкусные булочки. Но к вечеру лесник вернулся.

— Выручай, — сказал он. — Гостям не хватило угощенья. Грибы и ягоды им надоели, теперь все хотят сладких булочек.

И опять лесник попросил булочника назвать событие его жизни, но теперь то, которое позволяет ему гордиться собой. И конечно, рассказать, почему им можно гордиться....

И снова стеснительный булочник попросил помощи: как на этот вопрос ответили бы другие люди?

Давайте вспомним, какое событие в вашей жизни позволяет вам гордиться собой и почему. Иногда это бывает приятное, но незначительное событие, иногда трудное, но успешно преодолеваемая проблема. Неважно, какие из них вспомнятся сейчас...

И опять булочник принял вашу помощь, справился со своим заданием, получил самоцветы и насыпал целый пакет булочек для гостей лесника.

Долго не видели лесника в городе. Через несколько месяцев он пришел и сказал, что приглашает булочника на крестины своего первенца - лесника. А чтобы накрыть стол для гостей ему нужны булочки. Лесник просит булочника назвать событие из его будущей жизни, о котором он мечтает.

И снова застенчивый булочник просит:

— Можно я сначала послушаю, как отвечают на этот вопрос другие люди?

И я снова обращаюсь к вам. Пожалуйста, назовите положительное событие, которого вы ожидаете в вашей будущей жизни. Неважно, каков их масштаб и как скоро наступит их время. Просто назовите событие и обозначьте то позитивное переживание, которое его будет сопровождать.

Благодарю вас за помощь героям сказки. Булочник и лесник передают вам большое спасибо.

Крестины удались на славу. На праздник собрались все лесные жители — от лис и медведей до леших и кикимор. И все хвалили аппетитные булочки.

В разгар праздника булочник набрался смелости и спросил лесника, откуда у него так много самоцветов?

– Это очень просто, — ответил лесник. — Всякий раз, когда какой-нибудь человек называет свое положительное качество или рассказывает что-то хорошее, что было или ожидается в его жизни, в недрах земли рождается новый самоцвет. А если вспоминается событие, которым можно гордиться, появляются самые крупные самоцветы. Ночью, когда земля становится влажной от росы, камни выходят на поверхность, и уже к утру можно заметить, как они поблескивают из-под корней травы. Вот так и появляются сапфиры, изумруды, алмазы...

Сказка окончена. И теперь давайте проведем небольшую аналитическую работу. Сначала актуализируйте свои ощущения, чувства по поводу каждого из заданий: положительное личностное качество, новое хорошее событие, прошлое событие, которым можно гордиться, будущее положительное событие. Как вы думаете, какая может быть связь между будущими событиями и событиями из недавнего или более отдаленного прошлого? Как прошлое влияет на достижения в будущем?

Выскажите свое мнение.

Давайте обсудим, что происходило в процессе выполнения заданий.

• Скажите, трудно ли было подобрать и назвать свои положительные качества?

• Легко ли вспомнились ситуации, которые воспринимались как новые и хорошие?

• Легко ли вспомнились события, которыми можно гордиться?

• Легко ли было сформулировать, о чем мечтаешь? Как вы думаете, почему?

Человеческая жизнь сопровождается приятными и неприятными событиями разной значимости. У большинства людей опасные и неприятные ситуации фиксируются более ярко, и это связано с потребностью в безопасности. В само представлении некоторых людей эта негативная реакция начинает чрезмерно доминировать. И тогда кажется, что «у меня все плохо», появляется склонность к пессимизму, депрессивным состояниям, неврозам. Чтобы человеку переключиться на позитивные переживания, преодолеть этот дисбаланс, необходимо актуализация образов позитивных событий недавнего времени и фиксирование их в сознании. Это помогает человеку гармонизировать представления о своих жизненных ситуациях. Эти воспоминания - ценный для нашего психологического самочувствия эмоциональный ресурс.

Рассмотрев направления и функции сказкотерапии, можно утверждать, что данный метод помогает побороть фобии, привить элементарные бытовые навыки и любовь к окружающей среде, раскрыть индивидуальность, предостеречь от неприятностей, поднять самооценку, отделить добро от зла, научить преодолевать жизненные трудности.

 **Список используемой литературы**

1.      Агарева, Е.Ю. Сказкотерапия [Текст] / Е.Ю. Агарева // Дошкольное и школьное воспитание, 2008.- № 1.– С.12-13.

2.      Апчел В.Я., Цыган В.Н. Стресс и стрессоустойчивость человека – Спб.: ВМА, 2005. – 395с.

3.      Архангельский А.Д. Летняя  координациометрия //  Военно – санитарное дело. – 1984. - №5.

4.      Вачков И.В. Введение в сказкотерапию или Избушка, избушка повернись ко мне передом…//– М.: Генезис, 2011. – 288с. – (Сказкотерапия: теория и практика)

5.      Иванов Е.А., Тищенко А.Г.,  Шерман Д.Д. Характер мышечных статических усилий как показатель эмоционального напряжения //Вопросы психологии. – 2002. – №2.

6.      Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – Спб.: Питер.2008. – 752с.: ил. – ( Серия «Мастера психологии»).

7.      Китаев – Смык А.А. Психолгия стресса. – М.: Наука,1983 – 513с.

8.      Куликов Л.В. Психология натроения. – Спб., 1997 – 260с.

9.      Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс. – Л.: Академия, 1999.

10.    Леви В.Л., Волков Л.З. Застенчивость как межгрупповой феномен // Проблемы взаимодействия в группах учащихся. – Минск, 1990.

11.    Марищук В.Л. Функциональные состояния и работоспособность// Методология исследований по инженерной психологии и психологии труда Ч.1.-Л., 1998. – 389с.

12.    Марищук В.Л. Эмоции в спортивном стрессе. – Спб.: КВИФК, 1995. – 205с.

13.    Наенко Н.И., Овчинникова О.В. О различении состояний психической напряженности // Психологические исследования. – Вып. 2. – 1998.

14.    Носенко Э.Л. Изменение характеристик речи при эмоциональной напряжённости. – Днепропетровск, 1995. – 315с.

15.    Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. – М.: ТЦ «Сфера», 1996 – 240с.

16.    Пашина А.Х. Опыт исследования эмоцилнальной сферы у сотрудников детского дома // Психологический журнал. – 1995. - №2.

17.    Педаяс М.И. Эмоциональность как фактор взаимодействия //  Взаимодействие коллекива и личности. – Таллинн, 1999.

18.    Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Владос, 1992. – 318с.

19.    Семёнова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога. Учебное пособие. – М.: Издательство Института Психотерапии, 2008. – 224с.

20.    Сырицо Т.Г. Эмоциональность как профессионально – важное качество учителя: Автореф.дис. – Спб., 2007. – 115с.