

УДК 15.81.53 (159.9: 7.01)

М. Г. Минин, Т. В. Свиридова

## РЕАЛИЗАЦИЯ БЛОКА «АРТ-ТЕРАПИЯ В РАБОТЕ ПЕДАГОГА» В ПРОГРАММЕ «ЗДОРОВЬЕ УЧИТЕЛЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ»

Статья посвящена исследованию эффективности реализации блока «Арт-терапия в работе педагога» в программе «Здоровье учителя Красноярского края». Описываются используемые методики и результаты, полученные в ходе исследования.

**Ключевые слова:** *здоровье, здоровьесбережение, образовательная программа, арт-терапия, арт-терапевтические занятия.*

Основным и ведущим звеном в модернизации российского образования является учитель, и только здоровый учитель может воспитать здоровых детей. В связи с этим вопросы здоровья учителя приобретают особую актуальность. Здоровье учителя становится одним из факторов успешности образовательной системы, предопределяет эффективность процесса обучения и воспитания школьников [1].

Исследованию возможностей поддержания и укрепления здоровья учителя посвящен ряд работ отечественных и зарубежных авторов: Л. М. Митина [2], А. К. Маркова [3], Н. П. Абаскалова, Н. Н. Малярчук [4] и др.

Ни для кого не секрет, что профессия педагога относится к разряду стрессогенных, требующих от него больших резервов самообладания и саморегуляции.

Известно, что острый кратковременный стресс может быть полезен, например, большим выбросом энергии. Хронический же стресс, который развивается при частом повторении сильных воздействий, вреден: он приводит к снижению сопротивляемости, т.е. делает организм более уязвимым.

Неудивительно, что педагоги как профессиональная группа отличаются крайне низкими показателями физического и психического здоровья, которые снижаются по мере увеличения стажа работы в школе. Для учителей со стажем 15–20 лет характерны «педагогические кризисы», «истощение», «сгорание» [5].

Как известно, наша медицина почти все силы (и средства) тратит на больных, а так называемые «здоровые» копят в себе зачатки будущих болезней. Беда не только в том, что не разрабатываются методы поддержания здоровья, но и в том, что больные применяют сильнодействующие лекарства и усугубляют свое состояние.

Учителю в большинстве случаев нужна не медицинская помощь, а социально-психологическая – в выработке необходимых качеств и навыков по накоплению функциональных резервов в организме [2].

С учетом вышесказанного на базе Красноярского краевого дома работников просвещения разра-

батывалась и реализовывалась программа «Здоровье учителя Красноярского края».

Цель программы – создание условий (организационного, методического и содержательного плана) для обеспечения возможности учителей края компетентно выстраивать стратегии собственного здоровьесбережения.

Задачи:

1. Анализ состояния проблемы профессионального здоровья учительства на краевом и всероссийском уровнях (ноябрь – декабрь 2005 г.).

2. Разработка теоретических и методических основ программы, содержания и технологии образовательной деятельности по формированию у педагогов компетентности здоровьесбережения (январь – октябрь 2006 г.).

3. Апробирование модульных блоков образовательной программы здоровьесбережения педагогов на базовых площадках, анализ результатов, проведение итоговой краевой конференции (ноябрь 2006 г. – сентябрь 2007 г.).

4. Создание структур, позволяющих осуществлять системную практику здоровьесбережения учителей Красноярского края (с сентября 2007 г.).

Содержание программы

Системные междисциплинарные исследования показывают, что в основе здоровья лежит сформированность обеспечивающих его личностных сил, зрелость, сохранность и активность механизмов личностной саморегуляции как фундамента полноценного человеческого функционирования. Здоровье имеет многоуровневый характер – от физических характеристик до высших уровней, включающих особенности понимания и отношения к жизни, ведущие мотивы и смыслы [6].

Образовательная программа включала в себя три блока:

1. «Функциональное тело».

2. «Строим здоровье вместе».

3. «Арт-терапия в работе педагога».

Цель блока «Арт-терапия в работе педагога» – формирование компетентности в области средств эмоциональной разгрузки, самовыражения; развитие творческого потенциала.

Реализация блока началась в октябре 2006 г.

Данный блок реализовывался на следующих базовых площадках: СКШ VIII вида № 5 г. Красноярска (50 педагогов), В(С)ОШ № 6 «Школа достижения успеха» г. Красноярска (50 педагогов).

Блок включал в себя проведение с педагогами комплекса арт-терапевтических занятий. Работа с одной базовой площадкой велась два раза в неделю в течение 3 мес. Продолжительность занятий – 2 ч. Было проведено 24 занятия с каждой базовой площадкой.

Предлагаемые занятия делились на три группы:

1. Упражнения, настраивающие на работу. Цель – подготовка участников к спонтанной художественной деятельности и внутригрупповой коммуникации. Для этого использовались различные игры, двигательные и танцевальные упражнения, несложные изобразительные приемы. Например: «Каракули Винникота», техника «закрытых глаз», «Метаморфозы рисунка» [7] и др.

2. Ко второй группе относились занятия, предполагающие индивидуальное творчество каждого для исследования собственных чувств, проблем, переживаний. Это такие занятия, как «Успех», «Что меня поддерживает в жизни», «Заброшенный магазин» [8] и т. д.

По окончании занятий участникам предлагалось (по желанию) показать свои работы, поделиться впечатлениями, рассказать о тех мыслях, эмоциях, ассоциациях, которые возникли у них в процессе изобразительной деятельности.

3. Завершающие занятия: «Метафорическое послание», «Подарки по кругу» [8] и др. Они предполагают рефлексивный анализ работ в безопасной обстановке группы. В таком взаимодействии обычно присутствуют элементы спонтанной «взаимотерапии», «психологического поглаживания» посредством доброжелательных высказываний, так называемого положительного программирования, поддержки.

Далее приводятся примеры упражнений из предложенных групп.

Упражнения, настраивающие на работу

Упражнение «Все хорошее за 100 секунд»

Группа разбивается на пары. Ведущий: «В парах вам нужно рассказать друг другу о себе самое лучшее, самое интересное. Сначала говорит один, а другой его внимательно слушает и отсекает самоуничижительные фразы. Задача слушающего – узнать о партнере как можно больше хорошего, задача говорящего – как можно больше хорошего рассказать о себе. Через 100 секунд я дам сигнал, и вы поменяетесь ролями. Тот, кто слушал, начнет говорить, тот, кто говорил, начнет слушать... А сейчас я предлагаю каждому из вас рассказать, что хорошего он узнал о другом».

Вопросы для обсуждения:

– Что вы чувствовали в момент, когда ваш партнер рассказывал о том, какой вы хороший человек?

– Трудно ли вам было удержаться и не начать критиковать себя?

Занятия, предполагающие индивидуальное творчество

Тренинг «Успех»

Цель – снятие психоэмоционального напряжения.

Упражнение «Автограф на память»

Участники выбирают любой понравившийся им цвет карандаша, фломастера, обводят свои ладони на листочках как приветствие всем участникам занятия и ставят автограф.

Упражнение «Представьте себе...»

Ведущий: «Сядьте поудобнее, расслабьтесь, обратите внимание на свое дыхание... Ваше дыхание ровное, тело расслаблено... Представьте себя в том месте, где вам наиболее комфортно... Осмотрите это место. Какое оно? А теперь вспомните, когда вы впервые почувствовали себя успешным? Какие ощущения вызвало это в вашем теле? На что похож ваш успех? Что это за образ? Рассмотрите его... Какой он? поприветствуйте его. Посмотрите на его реакцию... Постарайтесь вступить с ним в диалог, возможно, вам есть что сказать друг другу... А теперь поблагодарите свой успех, вам пора возвращаться. На счет «три» вы снова окажетесь в комнате. Раз, два, три... Откройте глаза, вы можете пошевелить руками, потянуться».

Затем предлагается изобразить свой успех с помощью любых изобразительных средств на листе бумаги.

Упражнение «Сила моего желания»

Ведущий: «Успех часто связан с нашей самореализацией, а также с силой нашего желания. Покажите с помощью рук, насколько сильно ваше желание самореализоваться. (Каждый показывает свой вариант.) Сила вашего желания – это домик. Сейчас у вас есть возможность нарисовать свои «домики желания». Возьмите из предложенного набора (карандаши, фломастеры, восковые мелки) то, к чему потянется ваша рука, и поместите на ладошку автограф – свой «домик желания»... Доверьтесь руке, рука знает, что делать».

Упражнение «Энергия желания»

Ведущий: «А сейчас еще раз посмотрите на творение своих рук – на ладошку с «домиком желания». Приложите свою ладонь к щеке и почувствуйте энергию, которая есть в вашем желании... Какие ощущения она у вас вызывает? Сожмите ладонь и поднесите ее к губам, мысленно проговорите то, чего вы хотите. Разожмите ладонь и дайте своему желанию свободу... Помогите ему взлететь, легонько сдуйте его с ладошки».

#### Рефлексия

Ведущий: «Теперь вы можете поделиться с группой своими ощущениями, чувствами, которые вызвали у вас выполненные задания».

#### Завершающие занятия

«Спасибо за приятные занятия»

Ведущий: «Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет выразить нам дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постепенно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук».

Отзывы педагогов, участников арт-терапевтического блока: «Я получила много положительных эмоций. Много узнала для себя нового и интересного. Смогла забыть о проблемах и увидеть себя в новой роли и многое для себя понять»; «Я получила возможность психологической разгрузки, эмоциональную подзарядку»; «Занятия заставили задуматься над собственной жизнью, причинами выбранного пути, позволили вернуться в волнующий мир детства, отдохнуть душой»; «Еще раз встретила со своими проблемами, пережила их и отпустила от себя»; «Спасибо вам большое за покой и мир в душе после занятий»; «Занятия очень понравились. Их просто организовать, но эффект потрясающий. Большой плюс в том, что, когда рисуешь, казалось бы, слов нет, но потом, когда начинаешь описывать рисунок, слова приходят сами собой. При этом редко кто повторялся. Думаю, что минусов нет, а плюс один большой-большой!»; «Я получила возможность психологической разгрузки, эмоциональную подзарядку»; «Занятия помогли мне окунуться в саму себя, что я так давно не делала. Навеялись многие воспоминания из детства, даже на некоторые вопросы нашлись ответы».

В результате внедрения программы были решены следующие задачи:

– проведен анализ проблемы профессионального здоровья педагогов на краевом и всероссийском уровнях (ноябрь – декабрь 2005 г.);

– разработаны теоретические и методические основы программы, содержание и технологии образовательной деятельности по формированию у педагогов компетентности здоровьесбережения (январь – октябрь 2006 г.);

– апробированы модульные блоки образовательной программы здоровьесбережения педагогов на базовых площадках, проведен анализ результатов (ноябрь 2006 г. – сентябрь 2007 г.).

Мониторинг внедрения образовательной программы включал исходную, промежуточную и итоговую диагностику.

С помощью комплекса диагностических методик выявлялись:

– функциональное и психоэмоциональное состояние педагогов (тест САН, цветовой тест Люшера, самоотчеты педагогов);

– отношение к здоровью и действенность позиции по его сбережению (тест «Мое здоровье»);

– особенности ментальной переработки психотравмирующих факторов (когнитивно-эмотивный тест Ю. М. Орлова).

Мониторинг показал следующие количественные результаты:

– улучшение функционального состояния педагогов, повышение жизненного тонуса, улучшение фонового настроения – на 20 %;

– формирование навыков саногенного мышления, продуктивного анализа психотравмирующих факторов жизнедеятельности, повысился уровень защищенности от негативных переживаний: от чувства вины – в 3 раза, от чувства стыда – в 6 раз, от чувства неудачи – в 1,5 раза; повышение личностной активности в разрешении проблем в противовес пассивно-оборонительной стратегии – в 2 раза;

– кардинальное изменение отношения к своему здоровью: если на начало эксперимента 30 % педагогов только интересовались проблемами здоровья и 60 % проявляли беспокойство в связи с проблемами здоровья (пытались о нем заботиться), то после проведения цикла предусмотренных программой занятий 75 % педагогов отметили, что сознательно подходят к своему здоровью, предъявляют к нему определенные требования и сознательно уделяют внимание их выполнению, практически не ощущают поводов для беспокойства;

– снижение уровня личностной напряженности, повышение уровня непосредственно-интуитивного переживания действительности;

– по итогам проведения занятий все педагоги отмечали в качестве характерных определений своего состояния уверенность, свежесть, хорошее расположение духа, чувство благополучия и радости.

Полученные результаты апробации программы позволяют сделать предварительный вывод об эффективности реализации модуля «Арт-терапия в работе педагога» в рамках реализации программы «Здоровье учителя Красноярского края».

К сожалению, в сентябре 2007 г. финансирование образовательной программы прекратилось, и

ее реализация приостановилась. Дальнейшая апробация модуля «Арт-терапия в работе педагога» осуществляется в рамках курсовой подготовки педагогов в Красноярском краевом институте повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования.

### Список литературы

1. Герьянская Н. О. Совершенствование профессионально-личностного здоровья учителя в образовательном процессе учреждений дополнительного профессионального образования: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Томск, 2010. С. 5.
2. Митина Л. М. Психология труда и профессионального развития учителя. М.: Академия, 2004. 320 с.
3. Маркова А. К. Психология труда учителя. М., 1993. 90 с.
4. Малярчук Н. Н. Культура здоровья педагогов как важнейшее условие сохранения здоровья учащихся // Начальная школа плюс до и после. 2009. № 7. С. 91–93.
5. Савчук А. Н., Романова Л. В. Повышение культуры профессионального здоровья учителя физической культуры // Вестн. Томского гос. пед. ун-та (Tomsk State Pedagogical University Bulletin). 2009. Вып. 2. С. 68–72.
6. Гуров В.А. Проблема подготовки учителей к здоровьеразвивающей деятельности на курсах повышения квалификации // Вестн. Томского гос. пед. ун-та (Tomsk State Pedagogical University Bulletin). 2005. Вып. 2. С. 85–88.
7. Старикова С. Арт-терапевтические методы в школе // Народное образование. 2007. № 8. С. 193–196.
8. Стишенок И. В. Сказка в тренинге: коррекция, развитие, личностный рост. СПб.: Речь, 2006. 144 с.

Минин М. Г., доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой.

**Национальный исследовательский Томский политехнический университет.**

Пр. Ленина, 30, Томск, Россия, 634050.

E-mail: minin@tpu.ru

Свиридова Т. В., ст. преподаватель.

**Красноярский краевой институт повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования.**

Ул. Матросова, 19, Красноярск, Россия, 660079.

E-mail: sviridova.80@mail.ru

*Материал поступил в редакцию 21.02.2013.*

*M. G. Minin, T. V. Sviridova*

### REALIZATION OF SET: “ART THERAPY IN TECHING” IN THE PROGRAM “TEACHER’S HEALTH IN KRASNOYARSK REGION”

This article is devoted to the efficient realization of the set: “Art therapy in teaching” in the program “Teacher’s health in Krasnoyarsk region”. There is a description of the used methods and results, which were reached during the research.

**Key words:** *health, public health, health program, art-therapy, art-therapy classes.*

Minin M. G.

**National Research Tomsk Polytechnic University.**

Pr. Lenina, 30, Tomsk, Russia, 634050.

E-mail: minin@tpu.ru

Sviridova T. V.

**Krasnoyarsk Regional Institute of Teachers Professional Education.**

Ul. Matrosova, 19, Krasnoyarsk, Russia, 660079.

E-mail: sviridova.80@mail.ru