

О. В. Дацун, Н. І. Демченко
ldatsun@ukr.net, natademch@gmail.com

ВИКОРИСТАННЯ НЕСТАНДАРТНИХ МЕТОДІВ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧІВ У ВОЄННИЙ ЧАС

Національний авіаційний університет

Профілактика емоційного вигорання викладачів є завжди однією з актуальних проблем психологічної служби в системі освіти. Сьогодні, коли викладачі працюють в найскладніших умовах – майже два роки онлайн / офлайн роботи через загрозу COVID-19 і тепер в умовах війни тема емоційного вигорання викладачів, на нашу думку, має вирішуватись на державному рівні. Адже забезпечення нормального функціонування навчального процесу, збереження психічного здоров'я учнів та студентів можливе лише за умови наявності психічно здорового викладача.

Емоційне вигорання є особливим станом, коли вимоги, які суспільство покладає на викладача, особливості його викладацької діяльності, особливості внутрішньої особистісної структури є такими в своїй сукупності, що переважають над ресурсами особистості. В умовах діяльності під час війни пошук ресурсів для підтримки внутрішньої стабільності стає вкрай важким. Перед викладачем стоїть подвійне завдання: зберегти свою психічну стабільність просто як людині, що переживає війну і підтримувати свою внутрішню емоційну рівновагу як виконавцю професійної педагогічної діяльності.

До періоду широкого введення дистанційної форми навчання однією із ефективних умов профілактики емоційного вигорання було наявність адекватного безпосереднього міжособистісного контакту, позитивного спілкування без застосування цифрових технологій. Сучасні реалії дистанційної освіти з однієї сторони полегшують процес передачі інформації від викладача до студента, а з іншої – є причиною виникнення ряду факторів, що призводять до розбалансування нервової системи: відсутність безпосереднього контакту; часто відсутність можливості бачити обличчя співрозмовника навіть через екран; порушення передачі інформації через слабкий сигнал зв'язку; відсутність електропостачання, що взагалі унеможлиблює навчальний процес. Ці та інші умови ставлять перед психологом завдання пошуку нових, нестандартних методів та підходів до збереження психічного здоров'я усіх учасників навчально-педагогічної взаємодії.

Одним із ефективних напрямків профілактики емоційного вигорання викладачів, на нашу думку, є використання арттерапевтичних методів із застосуванням нестандартних підходів та матеріалів. Цікавим є підхід у використанні їстівних матеріалів в якості ізоматеріалів. Пропонуємо до

розгляду «Методику спонтанного малювання з використанням їстівних матеріалів «Дерево».

Мета роботи: Допомогти особистості змінити сприйняття звичайних речей, розвиток креативності, допомога у зміні установки страху на використання нестандартних підходів.

Інструменти та матеріали: папір для малювання акварельними фарбами, широкий та тонкий пензлики, ватні палички, кетчуп, варення. Можливе використання інших не жирних кольорових їстівних матеріалів (соєвий сорус, мед, шоколад, кава, гірчиця, морквяний чи буряковий сік, зубна паста та інше).

Форма роботи: можливе застосування як в індивідуальній, так і в груповій роботі.

Тривалість (орієнтовна): 30 – 40 хвилин.

Інструкція: Сьогодні ми з вами будемо малювати, але фарби у нас будуть не звичайні. Сьогодні ми хочемо спробувати створити малюнок, який буде наповнений домашнім теплом, мати характеристики не тільки кольору, а ще й і запаху та смаку.

Ми не будемо називати що саме ми сьогодні малюємо, давайте кожен рух пензлика позначати якимось іншими асоціаціями та словами, щоб не говорити що конкретно малюється в даний час. Також ми будемо декілька разів перегортати папір в різні сторони. Якщо ми вирішили дозволити собі в цій роботі не звичайні фарби, то і саму роботу будемо виконувати в незвичний спосіб.

Отже, визначте де у Вас буде верх малюнка. Тепер переверніть папір «догори дригом». Беремо тонкий пензлик і рухами зверху вниз малюємо темним кольором, наприклад кетчупом «чубчик» вздовж всього короткого краю паперу вниз приблизно на 3 см (на малюнку утворюється трава, що розташована зверху вниз). Коли трохи підсохне фарба можна взяти темніший колір і додати ще декілька мазків.

Далі широким пензлем з того «чубчика» малюємо вниз «ключку» (на малюнку утворюється стовбур дерева, що дещо нахилився). А від неї проводимо на різній відстані «доріжки», що розходяться в різні боки і від них розходяться ще інші «доріжки» (на малюнку утворюються гілки дерева).

Перевертаємо папір на 180 градусів. Даємо трохи підсохнути нашій фарбі і готуємо пучечок із 10 – 12 ватних паличок. Ватними паличками і іншим їстівним матеріалом, наприклад варенням малюємо «хмарки» навколо наших «доріжок» за допомогою постукування. Можна додати в такий же спосіб білого кольору, наприклад зубної пасти (на малюнку утворюється листя навколо гілок).

Далі за допомогою однієї ватної палички наносимо ще декілька крапочок, що ідуть від наших «хмаринок» до «чубчика» (на малюнку виглядає як декілька падаючих з дерева листочків).

Дякуємо за роботу!

Наступний крок – Вам потрібно уважно роздивитися Ваш малюнок.
Це – дерево.

Прислухайтесь до себе. Які відчуття, емоції, переживання, думки виникають у Вас коли бачите створений малюнок? А які відчуття були в процесі малювання?

Які матеріали Ви вирішили використовувати в малюнку і які відчуття і асоціації це викликало?

На Вашу думку яке це дерево?

Ми бачимо, що намальоване дерево стоїть не рівно, воно зігнулося від вітру. Але ми бачимо, що воно росте і може витримати цей вітер.

Які ресурси є у дерева, щоб вистояти?

Якщо ми припустимо, що намальоване дерево – це Ви, які ресурси є у Вас, щоб витримати цей вітер, не зламатися, вистояти і подарувати на наступний рік нові плоди?

Методика апробована за участі магістрантів, аспірантів та викладачів Національного авіаційного університету. Дана «Методика спонтанного малювання з використанням їстівних матеріалів «Дерево» є однією з методик, що застосовується в програмі профілактики емоційного вигорання викладачів на базі кафедри педагогіки та психології професійної освіти НАУ.