**Творчество, как профилактика синдрома**

**профессионального выгорания педагогов.**

Педагог – психолог МБДОУ № 36 «Флажок»

Светличная Е.Н.

**Творчество! Вот великое спасение от страданий, великое облегчение жизни! Фридрих Ницше.**

Повышение интенсивности и степени сложности работы педагогов приводит к увеличению нервно – психического напряжения. Следовательно, сохранение психического здоровья педагогов – важная задача моей профессиональной деятельности.

Анализ факторов СПВ (синдром профессионального выгорания) по результатам анкетирования показал, что на начало 2015 года 50% педагогов эпизодически испытывают проявления психосоматических и невротических расстройств, 4% - постоянно, 38% - затрудняются в коммуникации (ограничение контактов, повышенная чувствительность), 16,7% - не всегда уверены в своих профессиональных навыках.

Помимо тренингов формирования навыков саморегуляции, регуляции негативных психо-эмоциональных состояний, коррекции межличностных отношений, прорабатываются эффективные методы и приемы профилактики СПВ. Одним из таких приемов является творчество.

Творчество используется в двух направлениях:

**- профилактика профессиональных заболеваний при определенных видах работ (т.е. ущерб здоровью) В нашем случае – эмоциональное выгорание педагога (СПВ)**

**- занятие рукоделием в качестве арттерапии (т.е. самовыражение и самопознание человека через искусство).**

*Искусство существует столько же, сколько и само человечество. И, как и человечество, оно не прекращает эволюционировать. Но оказывается, наша потребность в творческом выражении имеет непосредственную связь с нашим здоровьем.*

И действительно, последние научные исследования доказали, что желание заниматься творчеством – не просто прихоть, но имеет удивительно позитивное влияние на здоровье как моральное, так и физическое. Ради чего стоит заниматься творческой деятельностью, даже не обладая сверхъестественными дарованиями.

**Искусство снижает стресс**

Ученые обнаружили, что после 45 минут занятий творчеством значительно снизили уровень кортизола – гормона, чьё высокое содержание повышает чувство тревоги и стресс. Один из участников исследования признался, что после пяти минут рисования, он почувствовал легкость и готовность решать наболевшие вопросы.

Преимущества искусства были также отмечены в области нейрохирургии. Так, в ходе исследований было замечено, что пока человек вовлечен в изобразительное творчество, его нейронные соединения заметно усилились благодаря сложному процессу, то есть повышенная мозговая активность, но без концентрации на внешнем мире.

Еще во 2 веке до нашей эры в Китае было известно о влияние действий руками на развитие головного мозга человека. Древние китайцы утверждали, что упражнения с участием рук и пальцев гармонизируют тело и разум, положительно влияют на деятельность мозга. На кистях рук расположены множество рефлекторных точек, от которых идут импульсы в центральную нервную систему.

Не только восточные мудрецы, но и отечественные физиологи подтверждают связь развития рук с развитием мозга. В. М.Бехтерев в своих работах доказал, что простые движения рук помогают снять умственную усталость.

**Творческий процесс помогает преодолеть грусть и подавленное состояние**

Связано это с эмоциональным переносом на создаваемый объект, пусть даже абстрактный. Выражая свои негативные эмоции, человек тем самым от них освобождается.

**Даже бесцельное рисование повышает концентрацию**

Скучая в офисе или на лекции, часто ли тебе случается выводить бессвязные каракули в блокноте? Так вот, отличная новость – даже такое «несерьезное искусство» помогает нам сохранить концентрацию и внимание! В ходе эксперимента на эту тему было обнаружено, что во время конференций или собраний рисующие коллеги запоминают на 29% информации больше, чем их «нетворческие» собратья.

**Искусство помогает в решении проблем**

В частности, речь идет не об ИЗО, а о писательском мастерстве. Было проведено исследование, в котором две группы в течение четырех дней должны были написать небольшое эссе. Экспериментальная группа, писавшая о своем печальном опыте или о неприятных ситуациях, подтвердила, что изложение своей проблемы в письменном виде помогло трезво её оценить со стороны. Отсюда преимущество людей, ведущих дневник.

**Занятия музыкой улучшают мозговую деятельность**

Умение играть на музыкальном инструменте является необычайно эффективным способом улучшить нашу мозговую активность. Речь, успехи в школе, лучшая концентрация, крепкая память – музыка полезна как для детей, так и для взрослых. А начинать никогда не поздно.

Наверное, Вы не раз замечали, что находясь в затруднительной жизненной ситуации, главное – это не зацикливаться на ней, а суметь отвлечься другими делами. Тут и ответ на вопрос, как творчество влияет на Вашу жизнь! Поэтому так важно каждому из нас иметь хобби, которое будет нас успокаивать и возвращать нам радость.

Творчество – это искусство, которое испокон-веков использовалось как лекарство. Коренные народы юго-запада Америки рисовали на песке все, что их беспокоит, а затем стирали, освобождаясь от этого. Индейцы делали тотемных животных из дерева, которые хранили их жизнь.

**Удивительно, но самые действенные способы гармонизации эмоционального и физического состояния человека одновременно и самые простые.** Это занятия творчеством, рукоделием. Наши предки были прекрасно осведомлены в подобных вопросах, потому хорошей хозяйкой и достойной невестой считалась именно та девушка, которая умеет шить, вышивать, вязать, то есть, создавать прекрасные вещи собственными руками. И не только потому что она сможет обустроить быть и заботиться о семье. А еще из-за того, что рукоделие гармонизирует эмоции женщины, «связывая» весь негатив, вплетая мечты и желания в творение рук, которое может стать оберегом дома.

Женщина, не умеющая работать с собственными эмоциями, выливает их на детей и мужа, тем самым разрушая семью. Вот почему каждая мама с ранних лет учила дочь ткать, шить, вышивать, напевая при этом мелодии. А ведь это еще и развитие мелкой моторики рук, активизация точек, которые находятся на кончиках пальцев. У деток при этом развивается интеллект, а у взрослых – укрепляется иммунитет за счет массажа биологически активных точек. Кроме того, активизируется правое полушарие мозга, отвечающее за образное мышление, творчество, интуицию и эмоции.

Само по себе рукоделие – это сосредоточенность внимания на процессе, это возможность быть «здесь и теперь».  Именно в таком состоянии психика отдыхает, не растрачивая попусту энергию. Для тех, кто спешит жить или часто находится в стрессе, такие занятия особенно полезны. Вместе с тем, рукоделие - прекрасная возможность упорядочить мысли, сделать «перезагрузку». Ведь увлекаясь процессом, мы входим легкий транс, тем самым даем нервной системе отдохнуть.

А какое эстетическое наслаждение мы получаем порой, несколько часов посидев за таким занятием! Это очень полезно для гипертоников, которые нередко страдают перфекционизмом, то есть, стремятся выполнить любую работу идеально. А также для тех, кто работает с людьми и склонен к эмоциональному выгоранию. К тому же, занимаясь творчеством в любом его проявлении, мы получаем достаточно быстрый результат, что немаловажно как для самооценки, так и эмоционального состояния. Длительно «висящие» незавершенные дела вызывают дополнительное раздражение, снижают мотивацию к работе и, как следствие, - хроническая усталость, проблемы с сердечно-сосудистой и пищеварительной системой.

Рукоделие вызывает у нас положительные эмоции, увлекает, дает ощущение своей значимости и полезности своего труда. Тем самым оно нормализирует давление, снимает накопившуюся усталость и даже может излечить от головных болей.

Педагогам творчество (абстрактное рисование под музыку, бисероплетение, изготовление мыла ручной работы и многие другие виды) помогает избавиться от негативных эмоций и стресса, найти наиболее удобный и комфортный для себя вариант разрешения внутренних противоречий и конфликтов, трансформации потока деструктивных эмоций в конструктивные, переход от негатива к позитиву, вполне осмысленно и целенаправленно.

Мы систематически проводим самые разные по направленности мастер – классы.

Мастер – класс «Мыло ручной работы» приурочен к 8 марта. Его организовали и провели я – психолог Светличная Е.Н. и воспитатель Ноздрина М.А. Педагоги проявили яркую заинтересованность к демонстрируемым готовым изделиям, к компьютерной презентации, к процессу создания мыла. Но еще большие эмоции вызвал результат самостоятельного творчества.

 

 

Не зря нас женщин так и тянет чего-нибудь рукотворное сотворить. Оказывается, это заложено нашими генами. И еще потребность эта возникает неспроста. Мы хотим навести в нашей жизни порядок и гармонию и садимся за рукоделие. Мы на подсознательном уровне знаем, что творчество не только гармонизирует, но и лечит! Да, да! И научно это доказали ученые из калифорнийского института. Оказывается, что определенный вид рукоделия воздействует на определенные нервные окончания, и соответственно, активизируют определенную клеточную деятельность нашего организма. Об этом наши педагоги узнали на встрече и из памяток, которые получили в конце мастер – класса. Приложение 1.

Завершили встречу ведущие мастер – класса напутствием: Наш организм очень грамотный, он сам находит для себя лекарства. Если у вас неожиданно появился интерес к рукоделию – следуйте своим порывам.

Исцеление творчеством давно доказано наукой, поэтому нам с вами остается только порадоваться тому, какие чудесные способы создало человечество себе во благо. Творите на здоровье!