

*Андрій Романик,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальності 231 Соціальна робота,
Дрогобицький державний педагогічний
університет імені Івана Франка*

Науковий керівник: **Мар'яна Гринців,**
*кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри
соціальної педагогіки та корекційної освіти,
Дрогобицький державний педагогічний
університет імені Івана Франка*

ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПЕДАГОГІВ МЕТОДАМИ АРТТЕРАПІЇ

Постановка проблеми. У сучасному світі перед педагогом стоїть багато викликів, адже від педагога залежить майбутнє дітей. Разом з батьками педагоги сприяють розвитку особистості, вихованню дітей, утверджують повагу до загальнолюдської моралі. Разом з важливими особистісними якостями педагога особлива увага має приділятися психічному здоров'ю та стресостійкості.

Виклад основного матеріалу. Стресостійкість – це сукупність особистих якостей, які дозволяють особистості працювати під напругою без негативних наслідків для себе і оточуючих. У професії педагога, як і в більшості професій, стресу не уникнути. Ми часто говоримо про стрес, який відчувають студенти та батьки, але не так багато уваги приділяємо педагогам, які повинні адаптуватися до зміни навчального плану. Не кажучи вже про додатковий стрес, пов'язаний з дистанційним навчанням: змусити студентів входити в систему, залишатися залученими та виконувати завдання, а також здавати свої завдання або розробляти різні типи навчальних програм як для студентів які присутні фізично на заняттях, так і для студентів онлайн [2].

Важливі фактори, які спричиняють стрес у педагогів, від найбільш стресових до найменш стресових, коли розглядають поведінку студентів, включаючи:

- вороже ставлення до педагога;
- неуважність під час занять;

- шум;
- неготовність до занять;
- гіперактивність;
- вороже ставлення до інших студентів;
- відсутність інтересу до навчання.

Коли педагоги не мають знань необхідних для роботи з цими студентами, це не тільки підвищує рівень стресу педагогів, але й погіршує успішність студентів і дозволяє ігнорувати їхній стан. Тому, важливо боротись зі стресом і бути стресостійким. З цим може допомогти арттерапія [3, с. 24]. Мета арттерапії полягає в тому, щоб використовуючи творчий процес допомогти людині дослідити самовираження та, роблячи це, знайти нові способи отримати особисте розуміння і розвинути нові навички подолання. Створення або оцінка мистецтва використовується, щоб допомогти людям досліджувати емоції, розвивати самосвідомість, справлятися зі стресом, підвищувати самооцінку та розвивати соціальні навички. Техніки, які використовуються в арттерапії, можуть включати: колаж, забарвлення, каракулі, малювання пальчиками, живопис, фотографія, ліплення, робота з глиною. Досліджуючи своє мистецтво, можна шукати причини та конфлікти, які можуть впливати на думки, емоції та поведінку [1, с. 15].

Практика арттерапії має масу переваг:

- це сприяє розвитку самосвідомості. Уважність і самосвідомість відіграють значну роль в арттерапії. Практика уважності, найпростішими словами, означає налаштуватися на свої емоції, думки та тіло. Це те, що дозволяє пройти процес терапії під час створення мистецтва;
- це допомагає зрозуміти емоції. Іншою важливою частиною терапії та зняття стресу є здатність опрацювати та зрозуміти емоції, які можуть спричинити вам проблеми. Виявлення кореня проблеми — єдиний спосіб правильно почати її лікування. Арттерапія допомагає зв'язатися зі своїми почуттями, щоб вони могли знайти коріння своїх проблем і розпочати шлях розуміння та їх обробку;
- мистецтво дає емоційну розрядку. Емоційна розрядка – ще одна велика перевага арттерапії. Одним із найважливіших аспектів терапії та зняття стресу є обробка ваших почуттів щодо минулих і теперішніх ситуацій і відхід від них. Позбавлення від минулих травм, образів, емоцій може надзвичайно змінити ваше життя. Емоційна розрядка допомагає

скинути величезну вагу зі своїх плечей, щоб сподіватися рухатися вперед у своєму житті;

- мистецтво створює впевненість у собі. Ще одна корисна особливість арттерапії – це здатність розвивати впевненість у собі. Завдяки таким факторам, як вільне творче панування, відсутність тиску з боку інших художників і відсутність тиску на те, що вони створюють, багато людей виявили, що процес створення чогось самостійно зміцнює їхню впевненість. Це допомагає людям продовжувати розвивати самооцінку та дає їм привід бути задоволеними собою.

Висновки. Як висновок, можемо зрозуміти, що використання засобів арттерапії допоможе педагогу боротися з чинниками стресу, зосередитися на своєму ментальному здоров'ю та покращить виконання обов'язків всім залученим до навчального процесу. А у майбутньому такий педагог може допомогти студентам стати стресостійкими до різних чинників.

Список використаних джерел:

1. Арт-терапія – нові горизонти [За ред. А.І. Копитіна]. Х.: Когіто-Центр, 2006. 336 с.
2. Практикум з арт-терапії в роботі з дітьми: наук.-метод. посібник. [За ред. О. Татаріної]. 3-є вид. К.: Астамір-В, 2021. 256 с.
3. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.