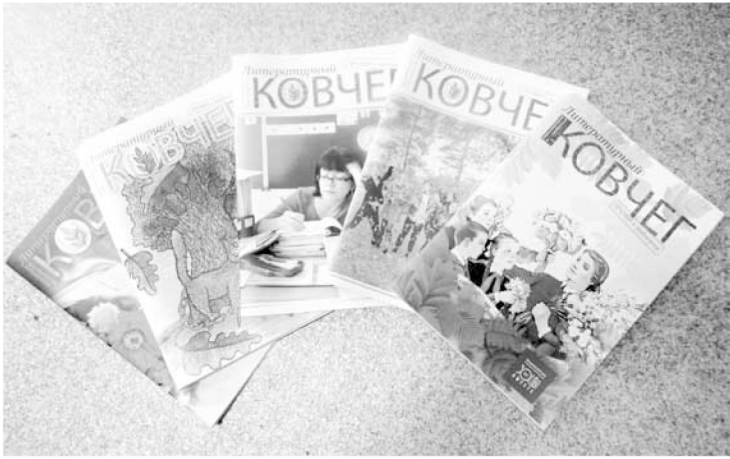




Выпуски журнала «Литературный Ковчег» разных лет, в которых опубликованы творческие сочинения конкурсантов

У работников образования профессиональный стресс, к сожалению, явление привычное. А за ним следуют болячки физические. Справиться с проблемой помогает... творчество! Поэтому Омская областная организация Общероссийского Профсоюза образования совместно с журналом «Литературный Ковчег» шесть лет назад придумала творческий конкурс, который пользуется большой популярностью у педагогов и воспитателей, руководителей и их заместителей, всего персонала образовательных организаций.

Люди, которые пишут стихи или рисуют маслом, лучше управляют негативными эмоциями и быстрее избавляются от стресса, чем те, кто к творчеству не расположен. В стихах, рассказах, очерках, эссе педагоги признаются в любви своей профессии, семье, малой родине, задумываются о проблемах в образовании и путях их решения. Во многих работах героями сюжетов становятся близкие, родители, дети, коллеги по работе,

ученики. Авторы с восхищением рассказывают об их трудолюбии, гостеприимстве, искренности, доброте. Яркими, живописными получаются рассказы о поездках, путешествиях. - Творчество делает мою жизнь бесконечно интересной и наполненной. Когда я пишу, настолько погружаюсь в это занятие, что забываю обо всех своих неприятностях и заботах, - рассказывает Зоя Кожевникова, учитель Крайчиковской средней школы Колосовского района Омской области. - Творчество дарит мне чудесные мгновения, которые хотелось бы запечатлеть в своей памяти надолго. В эти минуты рождаются вот такие строки:

*Месяц по небу скользнул,
Вздрогнул и повис.
Та звезда, что он спугнул,
Покатилась вниз.
Я подставлю ей ладонь,
Унесу в поля,
Где танцует белый конь
И цветет заря.
Я накину на лету
На коня узду.*

Творчество - это здоровье

Поэзию можно найти даже в проверке тетрадей

*В гриву рыжую вплету
Синюю звезду.
И отправлю на простор
В голубую даль.
Всем смертям наперекор.
А иначе - жаль...*

- Я считаю, что каждый человек рождается творческим, просто со временем забывает об этом, - говорит Татьяна Брунер, учитель Черлакской средней школы Ново-варшавского района Омской области. - Когда я чувствую, что меня переполняют эмоции или, наоборот, не хватает энергии, я сажусь за письменный стол. Если то, что написала, не нравится, выбрасываю в мусорное ведро, при этом как будто расстаюсь с негативом, который был во мне. Ну а когда хорошее настроение, рождаются вот такие «Солнечные рассказы»:

- Подберите существительное к слову «солнечный», - озадачила Светлана Даниловна своих второклассников на уроке русского языка. Со всех сторон потянулись руки:

- Солнечный день!
- Солнечный луч!
- Солнечный удар!
Витя Маликов робко вставил свое:

*- Солнечный человек...
- Это что еще за человек? Такого не бывает! - загалдели ребята. - Он что, на Солнце живет?
- А вот и бывает, - улыбнулась учительница. - Подумайте хорошенько.
(...)
- А что, Витька у нас солнечный?
- Он добрый мальчик. Не оставит человека в беде. От него тепло,*

*как от солнышка, - пояснила учительница.
Ребята притихли, озадаченные. Потом разом загалдели, приводя примеры солнечных людей. И только Витя по-прежнему молчал, смущенно улыбаясь. Ведь доброта и скромность - родные сестры.*

- Я люблю заниматься творчеством, - рассказывает Наталья Акуленко, учитель Исилькульского лицея Исилькульского района Омской области. - Оно будит мое воображение, помогает находить нестандартные решения, а иногда просто с юмором посмотреть на ситуацию:

*Вглядываюсь в лица
Проходящих мимо,
Как не удивиться
Обилию экстрима:
Злостью перекошены,
Хохотом избиты
Саша Македонские
И Мадонны Литты.
Лица вроде те же,
Что во время оно,
Только слишком режет
Взгляд Армагеддона.*

В 2020 году, когда школьники и педагоги впервые ознакомились с длительным дистантом, на творческий конкурс поступило более ста работ. В них конкурсанты размышляли о способах поддержания активности в режиме самоизоляции. Педагогов волновало то, как дети усваивают материал, как живут.

- Творчеству режим самоизоляции не стал помехой, - расска-

зывает Марина Писарева, учитель гимназии №140 Омска. - Наоборот. Моя работа - это моя жизнь. Каждый мой ученик - частичка моей души, моих знаний, моего опыта. Ученики научили меня находить поэзию во всем, что связано с ними, - проверке тетрадей, подготовке к уроку. Поэтому и родились такие строки для моих выпускников:

*Я вас люблю!
Желаю вам сто раз
Надежды, веры, доброты,
везения!
И чтоб уроки наши все не зря!
Разлука - это недоразумение...
Я буду помнить вас!
И, честно говоря,
Скучать по вашим взглядам,
слов разумностям...
Скучать по вашим шуткам
и мечтам...
Пусть все-все-все у вас, родные,
сбудется,
Что я когда-то
предсказала вам!*

Литературное творчество дарит нам невероятные эмоции. Наверное, литературное творчество и появилось прежде всего для того, чтобы обогатить человека эмоционально. Так давайте будем выражать чувства, которые накапливаются в наших сердцах. Ибо эмоции - это здоровье!

Вера БРАГИНА,
ведущий специалист Омской
областной организации
Общероссийского Профсоюза
образования

Спасибо арт-терапии!

Час рисования помогает выпустить пар и подружиться с коллегой

Педагог-психолог нашей школы Алина Накова провела диагностику коллег, и выяснилось, что у сотрудников с педагогическим стажем двадцать лет и более синдром эмоционального выгорания. У педагогов с меньшим стажем также выявлены признаки этого синдрома.

Тогда Алина Эриковна организовала комплексную программу психокоррекции. В итоге были созданы две группы, которые занимаются 1 час раз в неделю в течение всего учебного года. Занятия дали три основных эффекта: успокоение (устранение эмоциональной напряженности), восстановление (ослабление проявлений утомления), активизацию (повышение психофизиологической реактивности).

Алина Эриковна выбрала замечательный инструмент излечения педагогов - арт-терапию. Это вид психотерапии и психологической коррекции, основанный на искусстве и творчестве. Основная цель арт-терапии состоит в гармонизации личности через развитие способности самовыражения и самопознания.

Арт-терапевтические методы позволяют снять накопившееся напряжение, успокоиться, сосредоточиться. Для выполнения заданий и упражнений от участников не требуется художественных способностей и навыков в изобразительной или другой творческой деятельности. Но это не исключает полет фантазии - наши сотрудники используют не только традиционные карандаши и краски, но и раз-

личные природные материалы, которые заготавливают сами.

Опрос участников группы и наблюдения показали хорошую динамику эмоционального состояния. Упражнения несут положительный заряд, который сохраняется в течение нескольких дней. Педагоги рассказали о том, что возникла атмосфера доверия, комфорта, повысился интерес к работе, возникло желание общаться с коллегами не только во время учебного процесса, но и вне рабочего времени, снизилась раздражительность.

Педагоги самостоятельно могут применять методику самовосстановления тела и души, а также меры, предупреждающие возникновение синдрома эмоционального выгорания. Арт-терапия не только создает условия для самопознания, саморазвития, самоутверждения, творческого самовыражения, ее можно использовать и для коррекции черт личности человека. По заключениям ученых, после занятий арт-терапией позитивно изменяются состав крови, общее состояние организма и психики человека, загруженного проблемами. Все просто, доступно и не требует особенных затрат времени или денег. Арт-терапия может быть как основным, так и вспомогательным методом терапии. Она основана на следующих механизмах воздействия: искусство позволяет в скрытой символической форме реконструировать травмирующую ситуацию и разрешить ее через повторное моделирование.



Фото Алины НАКОВОЙ

Куклотерапией занимаются учитель балкарского языка и литературы Эльмира ЖАЗАЕВА и учитель начальных классов Жанна КСАНАЕВА

Творчество всегда было средством преодоления страха, возникшего в связи с каким-либо внутренним конфликтом. Кроме того, такая терапия приносит человеку удовольствие. Она позволяет «выпустить пар» - дать социально приемлемый выход агрессии и другим негативным чувствам.

В основном арт-терапия базируется на изобразительном искусстве, но существуют и другие ее разновидности.

Есть этнокуклотерапия - психологическая коррекция и терапия с помощью кукол, изображающих представителей различных этносов. Мы можем изготавливать куклы из того, что есть под рукой, например природных материалов, а также использовать специализированные материалы и инструменты художников-кукольников, скульпторов. Кукла выступает

в качестве материализованного идеала, как часть собственного «я», олицетворенное бессознательное, в котором воплощены скрытые желания и намерения. То, как они реализуются в реальной действительности, определяется индивидуально-личностными установками и предпочтениями, правилами социальной среды.

Разновидности арт-терапии - музыка, сказко-, телесно ориентированная терапия и так далее. Они также эффективны, но самая популярная сегодня - именно изобразительная. Она помогает прийти к себе, расслабиться и обрести внутреннее равновесие.

Андрей ВОРОПАЙ,
председатель первичной профсоюзной
организации средней школы поселка
«Звездный» Чегемского района
Кабардино-Балкарской Республики