

Государственное учреждение образования
«Средняя школа № 44 г. Могилева»

МАСТЕР-КЛАСС
«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЕМОВ АРТ-ТЕРАПИИ
ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ
ПЕДАГОГОВ»

Подготовила:
педагог-психолог
первой квалификационной категории
Бородкина Наталья Николаевна

Цель: формирование эмоциональной стабильности и восстановления психологического состояния педагогов.

Задачи:

- познакомить участников мастер-класса с арт-терапевтическими технологиями и их применением в практике;
- создать положительный эмоциональный климат у педагогов, используя виды арт-терапии как одну из форм организации мастер-класса;
- способствовать развитию профессионально – творческой активности, раскрытию внутреннего потенциала педагога, путем создания условий для индивидуальной и коллективной работы;
- повысить профессиональное мастерство педагогов через педагогическое общение с демонстрацией применения арт-терапевтических технологий.

I. Вступительная часть.

Время предъявляет повышенные требования не только к личностным качествам педагогов, но и к уровню их физического и психического здоровья. Здоровый и духовно развитый педагог получает удовлетворение от своей работы, обладает высоким уровнем работоспособности, активности, творчества, стремится к совершенствованию. Профессиональная деятельность педагога также отмечается и состоянием высокой эмоциональной напряженности. Особенно велико влияние эмоционального истощения на деятельность педагогов. Педагоги по сравнению с остальными педагогами, наиболее подвержены симптомам эмоционального утомления и перенапряжения в связи с двойной нагрузкой выполнения функциональных задач.

Для предотвращения психоэмоциональных и нервных перегрузок для педагогических работников в государственном учреждении образования «Средняя школа № 44 г. Могилева» на заседаниях постоянно действующего семинара педагогом-психологом проводятся игровые тренинги «Психологическое здоровье педагога», тренинги с элементами арт-терапии «Профилактика эмоционального выгорания». Цель данных занятий - обучение педагогов приемам укрепления и сохранения здоровья, практическим навыкам борьбы с синдромом «эмоционального выгорания». Педагоги получают полезную практическую информацию для поддержания стабильного психологического состояния, а также для профилактики различных профессиональных психосоматических расстройств.

В качестве инструмента для обеспечения эмоционального благополучия и психолого-педагогической поддержки у участников образовательного процесса широко используется педагогами – психологами арт-терапия.

Арт-терапия – это один из методов использующий возможности искусства для достижения положительных изменений в интеллектуальном, социальном, эмоциональном и личностном развитии человека. Применение технологий арт-терапии в работе педагога-психолога в образовательном пространстве способствует приобретению новых навыков взаимодействия и рефлексии, самопонимания и самопринятия, а также принятия и понимания других людей. Современная арт-терапия включает множество направлений. В своей работе с детьми, и взрослыми я успешно применяю такие арт-терапевтические методы как: изотерапия, музыкотерапия, сказкотерапия, танцотерапия, фототерапия.

II. Практическая часть

Сейчас я предлагаю Вам на себе прочувствовать некоторые из методов арт-терапии, которые, применяют для формирования эмоциональной стабильности и восстановления психологического состояния у участников образовательного процесса. Но прежде выберете листочек того цвета, какого у вас настроение сейчас.

А теперь встанем все в круг. Предлагаю вам упражнение «Веселое приветствие».

Упражнение «Веселое приветствие» Инструкция: тихо звучит музыка как фон, все встают в круг.

Я хочу Вам предложить поприветствовать друг друга по-особенному. Вы знаете, как здороваются иностранцы? Иностранцы здороваются вот так: европейцы при встрече друг друга пожимают руки, эфиопы - прикасаются щекой, африканцы трутся носами. Предлагаю вам поздороваться с соседом слева по-европейски, с соседом справа как эфиопы. Предлагаю Вам для создания атмосферы доверия и комфорта, настроить себя на позитивное сотрудничество провести следующее упражнение.

Упражнение «Радостная встреча»

- Сейчас мы с вами будем приветствовать друг друга, передавая по кругу это веселое, позитивное солнышко. Каждый участник улыбнется своему соседу, назовёт его по имени и скажет ему: «Я очень рад(а) видеть тебя!». И так до тех пор, пока каждый из вас не поприветствует друг друга.

Теперь вашему вниманию предлагаю упражнение, которое называется "**Волшебный рисунок**". Но прежде я попрошу васделиться на 4 команды по цвету того листочка, который вы выбрали в начале этого занятия. Тех, кто выбрал зеленый лист, ожидает успех на сегодняшнем занятии. Те, кто выбрал красный, — желают общаться. Желтый — проявят активность. Синий — будут настойчивы.

А сейчас я вам предлагаю выбрать один из этих листов. На них изображены волшебные рисунки. Чтобы проявить полученный рисунок-невидимку, нужно закрасить лист краской любого цвета по вашему выбору. Расскажите, пожалуйста, какие волшебные рисунки у вас получились, дайте им название.

Релаксация «Цветок в ладонках».

А сейчас я вас попрошу удобно сесть, закрыть глаза и представить, что вы на зеленом лугу (звучит релаксационная музыка со звуками природы).

«Представьте зеленый луг, ласковое солнце, поют птицы, журчит ручей. Появляется маленький, симпатичный, наивный и очень счастливый ребенок, он не знает печали, неуверенности, плохого настроения. Это вы в детстве, узнали себя? Малыш тянет к вам руки, он такой доверчивый и доброжелательный, и вы отвечаете ему тем же. Хочется радоваться и улыбаться, забыть все трудности жизни, почувствовать себя уверенным и счастливым. Вы берете малыша на руки, а он превращается в цветок в ваших ладонках, он прекрасен цветок детства, и вы несете его с собой по жизни. У кого-то он очень глубоко в душе, а кто-то часто видит его во сне, у кого-то это скромный, неприметный цветочек, а у кого-то яркий, бурный, запоминающийся. Они все хороши, цветы нашего детства. И если вам будет трудно, вы не сможете найти ответ на какой-то вопрос, вспомните малыша, подарившего вам цветок детства в ладонках, и я надеюсь, что это вам поможет почувствовать себя маленьким наивным, счастливым ребенком, а уж он- точно подскажет, как почувствовать себя счастливым. Открывайте глаза. Пора возвращаться». Какие ощущения вы испытали?

Упражнение «Дерево счастья»

- «Когда-то над нашей школой пролетала прекрасная птица, она была очень красивая, ее перышки блестели на солнце. Птичка несла в клюве зернышко. Увидев нашу школу, птичка удивилась тому, как хорошо здесь работают педагоги, открыла от удивления клюв и выронила зернышко. Прошло время и из этого волшебного зерна выросло Дерево счастья. Всем очень понравилось это дерево, у него были красивые верви, толстый ствол, корни его проросли глубоко. Прошло много лет, но плоды на нем так и не выросли. Только воспоминания счастливых моментов жизни могут вырастить плоды на этом дереве. Давайте поможем вырастить фрукты, пусть каждый назовет счастливый момент его жизни. Что радует вас, что заставляет улыбаться? Нарисуйте эти волшебные плоды».

- «Посмотрите, какое красивое дерево с плодами у вас получилось. А сейчас, когда каждый из вас вспомнил радостные моменты своей жизни, давайте нарисуем Ваше собственное дерево счастья».

Завершающее упражнение «Золотая рыбка»

- Нам всем хочется поймать «золотую рыбку», которая выполнила бы все наши желания. Загадайте своё сокровенное желание. Теперь попытаемся сделать из маленьких рыбок одну огромную «золотую рыбу» (*участники тренинга приклеивают маленьких рыбок, которые выполняют роль чешуи*).

- И пусть все желания, которые вы загадали, сбудутся. А с помощью этой «золотой рыбки» вам во всех ваших начинаниях, в том числе и в успешной педагогической деятельности, будут сопутствовать удача и успех!