

Литературное и цифровое творчество в арт-терапии как ресурсный актив педагогов

„Душевный разговор“

Педагог – психолог

ГБДОУ №31

Филинова Юлия Николаевна





ог
31
на

Арт-терапия — это метод психологической коррекции и развития, использующий художественные средства для выражения внутреннего мира человека

**Невербальное
самовыражение**
(особенно важно при
трудностях в вербализации
чувств)

Её ключевые преимущества:

**Безопасная разрядка
напряжения через
творчество**

**Формирование
ресурсных состояний
(уверенность, эмпатия,
гибкость мышления,)**

**Развитие рефлексии и
самосознания**

Актуальность темы обусловлена:

- Ростом числа психоэмоциональных проблем в образовательной среде;
- Потребностью в гуманизации педагогики;
- Запросом на инновационные, но доступные методы поддержки

Превращать
образовательный
процесс в пространство
взаимного понимания
и ресурсного роста

Литературное и цифровое творчество в
арт-терапии — это не просто техники, а
целостная стратегия, помогающая педагогам:

Раскрывать
собственный творческий
потенциал

Создавать условия для
гармоничной личности

Давать инструменты
для профилактики
эмоционального
выгорания
(через рефлексию в
творчестве)

Литературное и цифровое творчество в арт-терапии как ресурсный актив педагогов. „Душевный разговор“

Рубрика «Вдохновение»:

стихи с анимацией как инструмент
психолого-педагогической
поддержки

Рубрика "Вдохновение"

Дорогие педагоги и родители!
В суете будней, в потоке задач
и планов так важно находить
моменты для душевного отдыха
и вдохновения. ☀️ Сегодня мы
хотим подарить вам несколько
строк, которые согреют сердце
и напомнят: ваша миссия —
бесцenna.
Пусть эти стихи прозвучат
в вашем внутреннем
пространстве под мелодию
любимой музыки — и
пусть каждая нота станет
каплей радости, а каждое
слово — тёплым лучом
признательности. 🌈

10:44 ✓✓

Рубрика «За кулисами садика»: Снижение тревожности, через осознание нормальности переживаний

Рубрика «Нейросети»:

мультишные образы педагогов
как инструмент сплочения и
позитивной рефлексии

Комментарии

Оценили 20 человек · 255 просмотров

Сначала старые ▾



Anastasия Шишкина

Что-то не вижу 😊 знакомого
силуэта 😊😊 Опять нейросеть
решила нас запутать 😊

18 сен в 9:12 Ответить 🌟 1



Алена Тучак

Татьяна Александровна
Никитина ?

18 сен в 9:20 Ответить 🌟

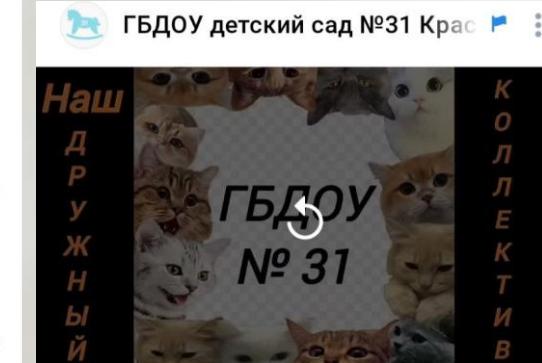


Наталья Дворянova

Алена, уже была! 🤝😊

18 сен в 16:16 Ответить 🌟

Комментарий



👉👉 «За кулисами садика»:👉👉
рубрика весёлых роликов про наш
детский сад.🌹

⭐⭐ сегодня мы предлагаем вам в
шуточной форме познакомится с
дружной командой нашего детского сада
😺 Наш коллектив перевоплотился в
кошечек.

😺 Наша пушистая команда создаёт
особую атмосферу уюта и безопасности,
где каждый малыш чувствует себя
любимым и защищённым. 👶👶👶

👉👉 Следите за обновлениями

Рубрика «Совет

дня»:

ресурс для педагогов в
цифровой среде



Рубрика «Загадка дня»: Укрепление идентичности



Рубрика «Вдохновение»:

Цель рубрики

Создать для педагогов пространство эмоциональной разгрузки и рефлексии через синтез поэтического слова и визуального образа.

Это позволяет:

- ❖ мягко актуализировать значимые переживания;
- ❖ запустить процесс самоанализа без прямого «нажима»;
- ❖ сформировать ощущение психологической безопасности через метафоричность художественного высказывания.

Формат и содержание

- ❖ Каждый пост рубрики включает:
- ❖ Стихотворение — лаконичное, с ясной эмоциональной доминантой.

Темы подбираются с учётом профессионального контекста:

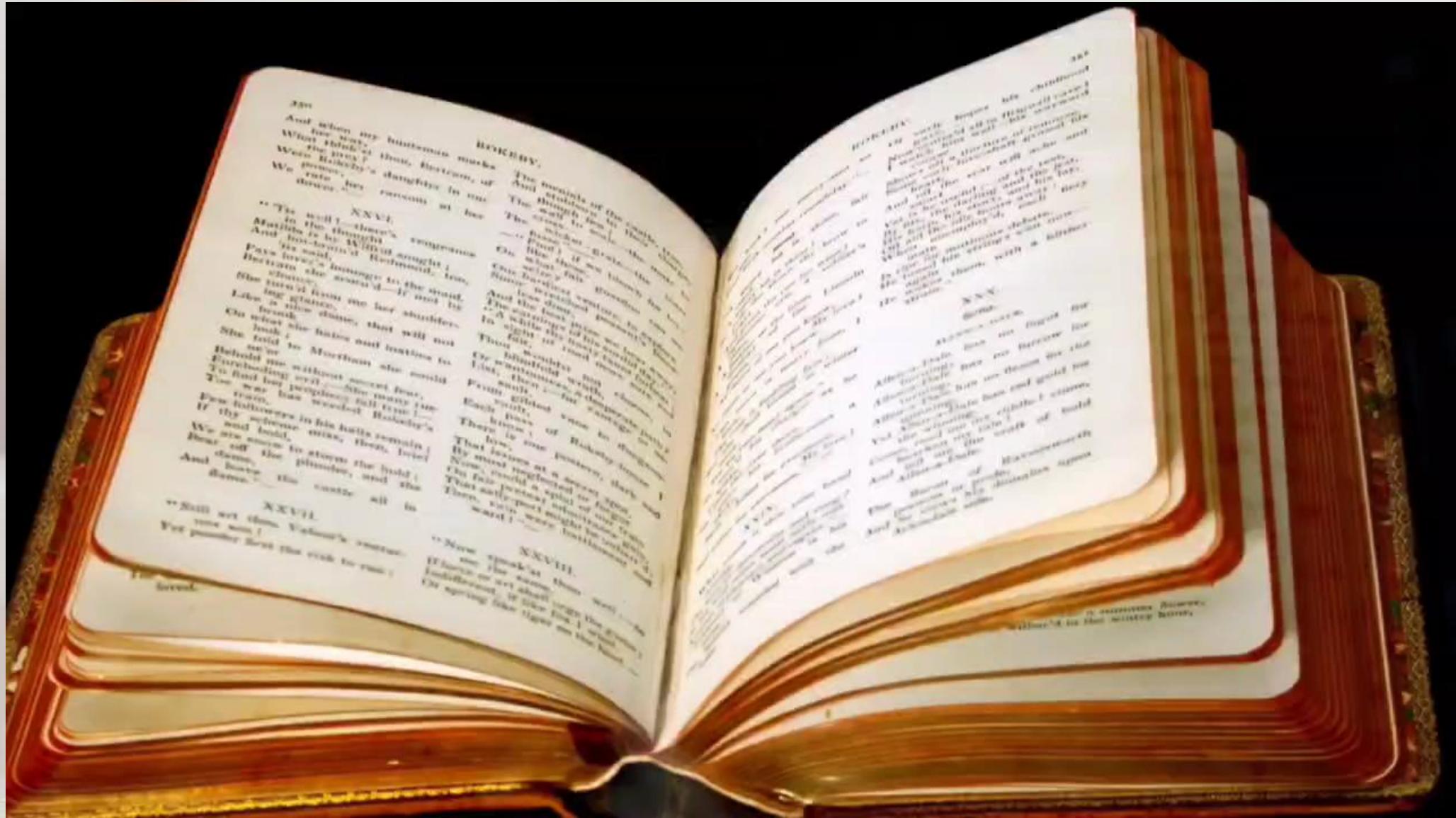
- ❖ ценность малого («Как важно заметить...»);
- ❖ право на усталость («Я сегодня не супергерой...»);
- ❖ радость от маленьких побед («Улыбнулся один — уже результат»);
- ❖ осмысление профессионального пути («Почему я здесь?»).

Анимация — минималистичная, без избыточной динамики.

Используются:

- ❖ плавные переходы цветовых пятен;
- ❖ деликатное «оживление» ключевых образов стихотворения (листья, капли, огоньки);

Литературное и цифровое творчество в арт-терапии как ресурсный актив педагогов. „Душевный разговор“



Литературное и цифровое творчество в арт-терапии как ресурсный актив педагогов. „Душевный разговор“

Рубрика «Нейросети»:

Собираются актуальные фото педагогов (с их согласия).

Через нейросети (**Fotor**) изображения трансформируются в стилизованные мультишные версии.

Результаты публикуются в группе с игровым элементом: педагогам предлагается угадать, кто есть кто.

Планируется Финальный этап — сборка общего коллажа («мультишный педсостав»), который будет символическим артефактом коллектива.

Что это даёт педагогам

- Эмоциональная разгрузка
- Юмор и неожиданность образов снимают напряжение, переключают внимание с рабочих задач.
- Укрепление идентичности группы

Повышение вовлечённости педагогов

Игровой формат (угадывание, обсуждение) стимулирует активность в сообществе: комментарии, лайки, обмен впечатлениями.

Позитивное самовосприятие

Мультишная стилизация смягчает «критическое зеркало», позволяя увидеть себя в лёгком, доброжелательном ключе.

Цифровая грамотность

Знакомство с возможностями нейросетей в безопасном, прикладном контексте.

Психологический эффект

Снижение барьеров: неформальный образ помогает педагогам увидеть друг друга не только как «коллег», но и как живых, многогранных людей.

Ресурс для саморефлексии: «А как я выгляжу в глазах других?» — мягкий повод задуматься о своём профессиональном и личном образе.



Литературное и цифровое творчество в арт-терапии как ресурсный актив педагогов. „Душевный разговор“



<https://goart.fotor.com/>



Рубрика «Совет дня»:

Цель рубрики

Создать регулярный источник психолого-педагогической опоры, который:

- ✓ даёт готовые инструменты для решения повседневных задач;
- ✓ напоминает о важных аспектах профессиональной деятельности;
- ✓ поддерживает ресурсное состояние педагогов через малые, но действенные практики.

Формат публикаций

Каждый «совет» структурирован по принципу максимум пользы — минимум текста:

Психологический эффект

Снижение когнитивной нагрузки — готовые алгоритмы избавляют от необходимости искать решения самостоятельно.

Чувство контроля — даже маленькие действия дают ощущение управляемости ситуации.

Позитивное подкрепление — регулярные напоминания о собственных успехах и ресурсах.

Формирование привычек — повторяемость советов помогает внедрять полезные практики в повседневность.

Эмоциональная безопасность — нейтральный, поддерживающий тон снижает тревогу

Практические выгоды для коллектива

Единое информационное поле — педагоги получают одинаковые инструменты, что упрощает взаимопомощь.

- Культура заботы — рубрика демонстрирует внимание к благополучию каждого сотрудника.
- Экономия времени
- Точка опоры в кризисных ситуациях — например, перед проверками или в период высокой нагрузки.



Литературное и цифровое творчество в арт-терапии как ресурсный актив педагогов. „Душевный разговор“



Литературное и цифровое творчество в арт-терапии как ресурсный актив педагогов. „Душевный разговор“

Жизнь всё расставит по местам,
Она накажет и рассудит
За то, что не тогда, не там
Мы оказались волей судеб...

Не с теми, не тогда сошлись,
И в сторону не ту смотрели,
Не так оценивали жизнь,
Не то сказали, что хотели.

Искали что-то за версту,
Не видя то, что с нами рядом,
Не слыша слов, что нас зовут,
Не так воспринимая взгляды.

Не тот встречали самолёт
И ждали не на том перроне,
Причал искали мы не тот,
Маршрута мы не знали номер...

Хоть и побила нас судьба,
Не будем мы терять улыбки –
Жизнь все поставит на места,
Простив, быть может, за ошибки.

©Владимир Высоцкий

