

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

„Душевный разговор“

Педагог – психолог

ГБДОУ №31

Филинова Юлия Николаевна





ог
31
на

Илия

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:

**Развитие рефлексии и
самосознания**

**Безопасная разрядка
напряжения через
творчество**

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



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 — бесценна.
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 ✓✓

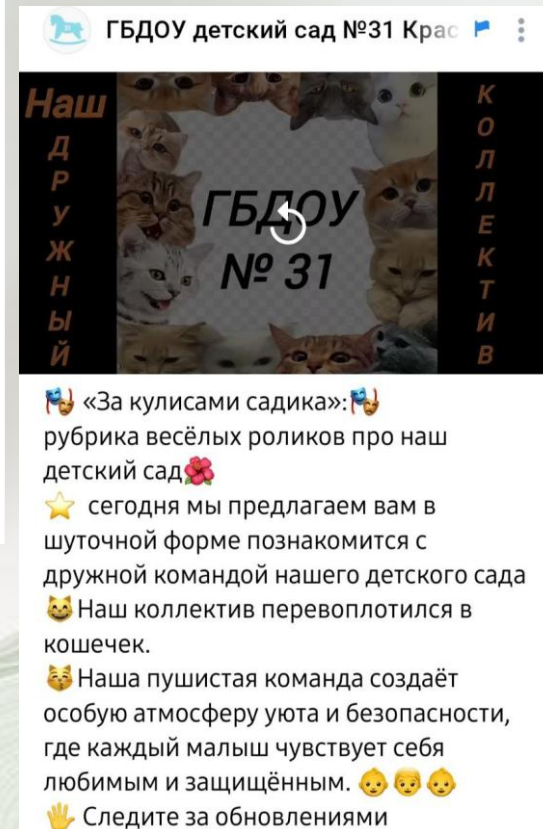
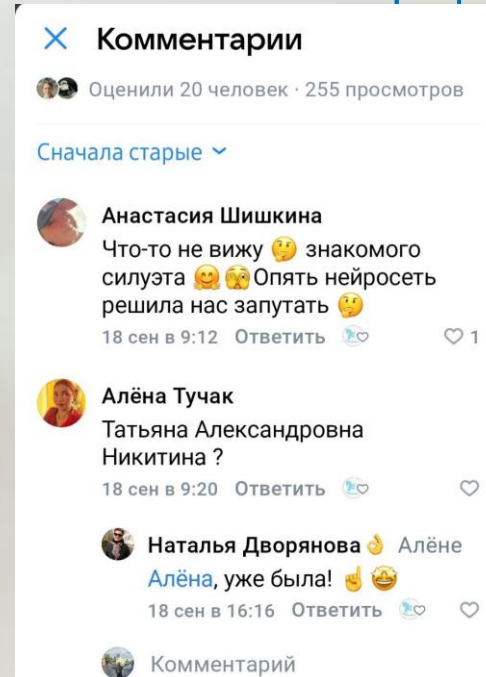
Рубрика

«За кулисами садика»:

Снижение тревожности, через осознание нормальности переживаний

Рубрика «Нейросети»:

мультяшные образы педагогов как инструмент сплочения и позитивной рефлексии



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:

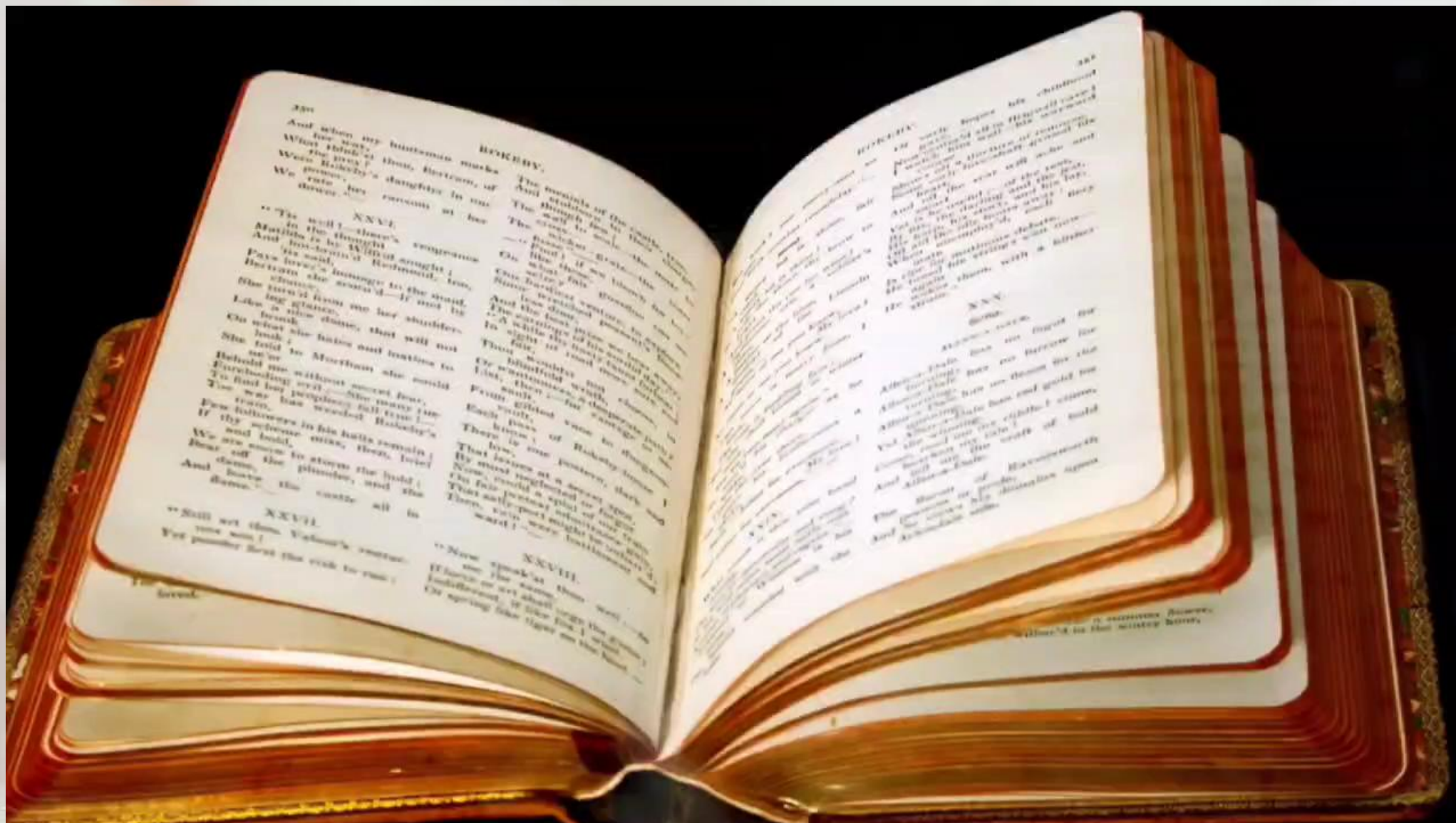
- ❖ ценность малого («Как важно заметить...»);
- ❖ право на усталость («Я сегодня не супергерой...»);
- ❖ радость от маленьких побед («Улыбнулся один — уже результат»);
- ❖ осмысление профессионального пути («Почему я здесь?»).

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 мультяшные версии.

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

Планируется Финальный этап — сборка общего коллажа («мультяшный 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

Мультяшная 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.

Относись ко всему
проще...ещё проще...ещё
чутьочку проще...



СОВЕТ ДНЯ :
ЛОПНУЛО ТЕРПЕНИЕ
-НАДУЙ ЕГО ЗАНОВО..)

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



Иллюстрация

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 самолет
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

