

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Красносельского района
(ЦПМСС Красносельского района)**

Районное методическое объединение педагогов – психологов

Методический тренинг

Дата проведения: 29 апреля 2022 года

Место проведения: ИМЦ Красносельского района
(ул. Пограничника Гарькавого, д.36, корп.6, 4-й этаж, ауд. 425)

Время проведения: 10.30 – для педагогов-психологов ДОУ и ОУ

Организатор (модератор):
методист, педагог-психолог ЦПМСС
Афанасьева Т.М.

Выступающие:
Филинова Ю.Н., педагог-психолог ГБДОУ № 31,
Красносельского района
Васильева Ж.Н., педагог-психолог ГБДОУ № 65,
Красносельского района

Тема выступления:
**«Нетрадиционные методы арт - терапии как средство
профилактики выгорания педагогов»**

Санкт-Петербург

2022 г.

Юлия: Добрый день, коллеги! Сегодня у нас не будет теории, вы и без нас знаете, что, синдром эмоционального выгорания представляет собой состояние эмоционального, умственного истощения, физического утомления возникающее в результате хронического стресса на работе. Наш практикум «Нетрадиционные методы арт - терапии как средство профилактики выгорания педагогов» мы решили назвать «АПЕЛЬСИНОВЫЙ»!

Почему «Апельсиновый»? Непонятно, несерьезно. (В руках у меня апельсин)

Предлагаем эксперимент, подумайте и назовите, какие ассоциации со словом апельсин возникают у вас? Итак, «Апельсиновый» - это...

ВМЕСТЕ: «Апельсиновый для нас – это:

1. Нестандартный, экзотический – ведь у нас не растут апельсины.
2. Праздничный, нескучный – ведь тренинг и должен быть таким.
3. Объединение, сочетание. Цвет апельсина - это сочетание красного и желтого цветов. Имя фрукта тоже произошло из объединения двух понятий «яблоко» и «Китай».
4. По структуре апельсин напоминает тренинговую группу. В целом фрукт – это теснота и совокупность долек. Каждая долька по - своему хороша и вкусна. Но, только все вместе – это апельсин.
5. Апельсин – фрукт освежающий и витальный, т.е. жизненный.
6. И еще о вкусе.. Вы ели когда-нибудь чрезмерно сладкий апельсин?
Я – нет! Апельсиновый вкус кисло – сладкий. Легкий. Не приторный, так подходит, на наш взгляд, для практикума!

Жанна: Кто-то сказал, что оранжевый цвет на кухне возбуждает аппетит. Хотя мы с вами и не на кухне, но без аппетита, без желания практикум – не практикум, а одно мучение! Так что приступим к практике и ... приятного всем аппетита!

Юлия:

Упражнение «Апельсиновые дольки»

Цель: раскрепостить участников в игре. Создать непринужденную обстановку.

(На каждые 5-7 участников – по 2 круга из картона. Диаметр 60-70 см, один из кругов оранжевого цвета, разрезается заранее на 5 -7 сегментов – долек, фломастеры, клей.

Опять же хотела заметить схожесть нас с апельсиновыми дольками в апельсине, нас много, и мы собрались в одном месте, мы такие разные, - и мы все педагоги - психологи.

Давайте вместе поиграем в Игру «Апельсиновые дольки».

Игра эта должна принести радость открытия, удовольствие и оставить прекрасное послевкусие.

«Мы так редко себя хвалим, считая это неудобным, неправильным, непринятым.

Сейчас у вас есть редкая возможность забыть об ограничениях и похвалить себя.

Каждый участник получает по дольке. (раздаю)

Напишите на ней с одной стороны 2 достижения в своей жизни, продолжая фразу: «Я хвалю себя за то, что...».

Затем, участники зачитывают свои достижения и приклеивают дольки к апельсину (под аплодисменты).

По окончании упражнения ведущий задает вопросы:

- Трудно ли было хвалить себя?
- Какие чувства вы испытывали при этом?
- Поделитесь своими впечатлениями от игры.

Когда мы говорим о себе хорошо, это здорово помогает нам добиваться успеха, переживать сложные ситуации и доводить до конца трудные дела.

Юлия:

Упражнение: «Лестница успеха»

Посмотрите на схематичное изображение лестницы, мы вам предлагаем внимательно ее рассмотреть и отметить свое местонахождение на лестнице на сегодняшний день.

«Подумайте и ответьте, Вы поднимаетесь вверх или опускаетесь вниз? Устраивает ли Вас Ваше местоположение на лестнице?

Есть ли внутренние противоречия по этому поводу? Что мешает Вам находиться наверху?»

А чтобы оставаться наверху лестницы успеха, посмотрите мультфильм.

Мультфильм «Позитив»

Жанна: Упражнение «Звуковая гимнастика»

Звуковая гимнастика способствует укреплению духа и тела.

Правила применения: спокойное, расслабленное состояние, сидя, с выпрямленной спиной.

Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично пропеваем звук:

А – воздействует благотворно на весь организм;

Е – воздействует на щитовидную железу;

И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О – воздействует на сердце, легкие;

У – воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я – воздействует на работу всего организма;

Глубокий вдох носом, а на выдохе громко и коротко произносим звук.

М – воздействует на работу всего организма;

Х – помогает очищению организма;

ХА – помогает повысить настроение.

Жанна: Игра «Поп – тубс»

Одним из распространенных стереотипов при эмоциональном выгорании является представление о том, что лучшим способом отдыха и восстановления являются наши увлечения, любимые занятия, хобби.

Число их обычно ограничено, т. к. у большинства людей есть не более 1-2 хобби. Многие из таких занятий требуют особых условий, времени, подручных материалов. Однако существует много других возможностей отдохнуть и восстановить свои силы, которые можно использовать как «скорую помощь». Мы хотим предложить вам новую трендовую игрушку - антистресс для детей и взрослых «Поп трубочки» (Pop Tubes)!

* Гибкая трубка - гофра тянется, сгибается, щелкает и хлопает, имеет приятную тактильную отдачу и звук.

* Поп-трубочки обеспечивают тактильную стимуляцию, слуховую обратную связь и являются увлекательным способом развития мелкой моторики и фантазии.

* Положительно влияет на эмоциональную сферу – может помочь отвлечься от грустных мыслей.

Задания:

1. Растягивать и вновь обратно собирать.
2. Растянуть до конца и покачать, чтобы услышать, как она свистит!
3. Согнуть в круг. Вдвоем в круг. Втроем в круг. Впятером в большой круг. Все вместе в большой круг.
4. Соединить с другими поп-трубками и свернуть в улитку.
5. Цепь из нескольких колец.
6. Первая буква своего имени.
7. Согнуть трубку хаотично и придумать, что она вам напоминает – тогда игра будет похожа на разглядывание облаков.

Юлия: Упражнение «Мудры»

МУДРЫ - древний способ помочь себе, доступный способ исцеления тела, решения проблем психологического и эмоционального характера. – это мудры. Мудра - это особое положение пальцев рук, в соответствии с определенными правилами.

Мудры лучше всего выполнять сидя. Обязательно условие - спина прямая.
Желательно выполнять в течение нескольких недель, дважды в день.
И вы ощутите в себе глубокую перемену, которая и устранил, мучающую вас, проблему.

Мудра ЗНАНИЯ

Эта мудра одна из наиболее важных. Снимает эмоциональное напряжение, тревогу, беспокойство, меланхолию, печаль, тоску и депрессию. Улучшает мышление, активизирует память, концентрирует потенциальные возможности.

Показания: бессонница или чрезмерная сонливость, высокое кровяное давление. Эта мудра возрождает нас заново. Многие мыслители, философы, ученые пользовались и пользуются этой мудрой.

Методика исполнения: указательный палец легко соединяется с подушечкой большого пальца. Оставшиеся три пальца выпрямлены (не напряжены).

МУДРА ЖИЗНИ

Выполнение этой мудры выравнивает энергетический потенциал всего организма, способствует усилению его жизненных сил. Повышает работоспособность, дает бодрость, выносливость, улучшает общее самочувствие.

Показания: состояние быстрой утомляемости, бессилия, улучшает остроту зрения, лечение болезни глаз.

Методика исполнения: подушечки безымянного, мизинца и большого пальцев соединены вместе, а оставшиеся свободно выпрямлены. Выполняется обеими руками одновременно.

МУДРА ЗЕМЛИ

Показания: ухудшение психофизического состояния организма, состояние психической слабости, стресса. Выполнение этой мудры улучшает объективную оценку собственной личности, доверие к себе, а также осуществляет защиту от негативных внешних энергетических воздействий.

Методика исполнения: безымянный и большой пальцы соединяются подушечками с небольшим надавливанием. Оставшиеся пальцы выпрямлены. Выполняется обеими руками.

МУДРА "ЧЕРЕПАХА"

Образуя замкнутый круг, мы, таким образом, предотвращаем утечку энергии. Показания: астения, переутомление, нарушение функции сердечно-сосудистой системы.

Методика исполнения: пальцы правой руки смыкаются с пальцами левой руки. Большие пальцы обеих рук соединены между собой, образуя "голову черепахи".

Мудра «ДАЮЩАЯ ЭНЕРГИЮ» название говорит само за себя.

К подушечке большого пальца прислонить подушечки среднего и безымянного. Указательный и мизинец выпрямлены. («Коза»).

Жанна:

Психологическая зарядка, под музыку

1. Способствует повышению энергетического потенциала.
2. Поглаживая себя левой рукой по затылку, повторить: "Я одобряю себя".
3. Ноги на ширине плеч, вращая головой по часовой стрелке, повторить: "Я думаю о хорошем".
4. Ноги на ширине плеч, лопатки сведены, делать наклоны туловищем вправо – влево, повторить: "Каждый день чудесен".
5. Принять позу цапли: руки в стороны, подняв ногу, согнутую в колене, повторить: "Я – королева" (правая нога – левая нога).
6. Ноги на ширине плеч, делая круговые движения руками, повторить: "Мои мечты сбываются".
7. Лопатки сведены, приседая и выпрямляясь, повторить: "Я решаю любые проблемы".
8. Массируя мочки ушей, зажмуривая по - переменному левый и правый глаз, повторить: "Будущее прекрасно".
9. Правой рукой, поглаживая левый локоть, повторить: "Я любима, любима" (затем левой рукой - правый локоть).
10. Перекатываясь с носка на пятку, повторить: "Мне всё удаётся".

11. Ноги на ширине плеч, лопатки сведены, попеременно напрягая и расслабляя ягодицы, повторить: "Я спокойна".

Юля:

Техника Цветное дыхание

Цветное дыхание: техника, объединяющая расслабляющую силу дыхания с эффектами хромотерапии. Это очень полезный инструмент для снижения стресса. Сочетает в себе расслабляющий эффект глубокого дыхания и преимущества цветотерапии. С ее помощью можно избавиться от стресса, достичь состояния комфорта, а также регулировать свои эмоции.

Техника выполнения

1. Выберите место

Желательно выбрать место, где вы чувствуете себя в безопасности и спокойствии.

2. Устройтесь поудобнее

Вы должны надеть удобную и свободную одежду, которая не сдавливает живот. Вы можете сесть в кресло или лечь на спину. Самое главное – держать спину прямо. Сидячее положение помогает не заснуть во время выполнения упражнения. Тем не менее, некоторым людям легче расслабиться в горизонтальном положении, особенно тем, у кого есть проблемы со спиной. Закройте глаза.

3. Начните правильно дышать

Как только вы приняли нужную позу, закройте глаза и начните дышать медленно и глубоко. Постарайтесь направить воздух в нижнюю часть легких, чтобы живот (а не грудь) поднимался и сжимался при каждом вдохе-выдохе. Найдите удобную для вас, но медленную частоту дыхания. Например, вы можете выделять четыре секунды на каждый вдох и четыре секунды на каждый выдох.

4. Пропитайте себя цветом

Выберите цвет, который представляет эмоции спокойствия, счастья и благополучия именно для вас, можете просто позволить себе следовать за своим инстинктом. Выбрав цвет, представьте, что он полностью окружает вас, и почувствуйте, как с каждым вдохом он проникает через ваши ноздри, омывая вас изнутри и пропитывая приятными ощущениями. На выдохе представьте другой цвет, представляющий ваши страхи, тревоги и беспокойства, и визуализируйте, как он покидает ваше тело.

5. Завершение упражнения

Выполняйте его в течение нескольких минут. Постепенно вы почувствуете, как первый выбранный цвет полностью заполняет вас, заливая положительными эмоциями, избавляя от стресса. Чтобы усилить этот эффект, вы можете визуализировать себя окруженной сферой этого цвета, которая расширяется все больше и больше, охватывая также тех, кто находится в соседних комнатах, ваш город, даже вашу страну. Наконец, вернитесь к концентрации на дыхании, чтобы закончить упражнение. Начните осторожно двигать пальцами, головой и конечностями и, когда поймете, что готовы, откройте глаза.

Заключение

Цветовое дыхание — это простое и эффективное упражнение, которое может помочь нам достичь состояния покоя в различных ситуациях. Его могут использовать дети, взрослые и пожилые люди, и при регулярной практике оно дает действительно хорошие результаты.

Юлия:

Упражнение «Цветные колокольчики»

Музыка помогает нам окунуться в мир наших эмоций. С музыкой легко расслабиться или наоборот взбодриться. Музыка помогает нам проанализировать любую ситуацию и поднять настроение. Сейчас мы вам предлагаем не просто послушать музыку, а ее исполнить.

Жанна:

Рисование коктейльными трубочками и «пупырькой» «Волшебные цветы»

Арт-терапия - прекрасное средство для удовлетворения потребности в признании, позитивном внимании, ощущении собственной успешности и значимости. Рисуя, мы начинаем чувствовать себя спокойно и расслабленно.

Материалы: лист ватмана, кисти, гуашь, вода, коктейльные трубочки, пупырчатая пленка, влажные салфетки.

Коктейльные трубочки с одной стороны нарезаем бахромой, длиной 4-4,5 см. Отгибаем и получаем розетку-звёздочку, которой будем рисовать (делать штампы).

*Обмакиваем розетку в разведённую гуашь и ставим отпечатки на лист бумаги в одно и то же место, вращая трубочку в руке, или как метод тычка. Получается пушистый цветок.

*Обмакиваем кисть в гуашь и наносим на «пупырку», ставим отпечатки на лист бумаги методом тычка. Получаем пушистый цветок.

Цвет выбираем по своему вкусу. Так рисуем несколько бутонов в букете. Заполняем пространство листа.

Методом тычка, кончиком кисти выделяем сердцевину цветов.

Юлия:

Один из важных методов в профилактике с эмоциональным выгоранием – это аффирмации, короткие, позитивные высказывания. Направленные самому себе. И мы хотели их представить вам в виде песни.

Рефлексия



Рефлексия

Цель: установление обратной связи, анализ опыта, полученного в группе.

Подводя итог, можно сказать, что профилактика Э.В – это...

Наши улыбки и смех, настрой на позитив, умение расслабляться и радоваться жизни.

Ведущий предлагает участникам ответить на вопрос: «Что было для вас сегодня особенно приятным?»

Спасибо за совместную работу. Желаем всем удачи и хорошего настроения!