

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества»

Сборник занятий
«Психологическое сопровождение
участников образовательного процесса»



Разработала: Калинина С.А.,
педагог-психолог

Бийск 2024

Пояснительная записка

Данный сборник состоит из 3 занятий, рассчитанных на сопровождение всех участников образовательного процесса: педагогов, обучающихся и их родителей (законных представителей).

Сборник предназначен для педагогов и родителей, которые занимаются со своим ребёнком дома самостоятельно. Занятия разработаны с применением арт-терапевтического метода, который основан на творчестве и игре. Основная цель арт-терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания.

Первое занятие для обучающихся старшего дошкольного возраста, с применением элементов сказкотерапии, направлено развитие у детей эмпатии и эмоциональной устойчивости, а также способствует пониманию, как своего эмоционального состояния, так и окружающих людей.

Второе занятие для родителей (законных представителей), направлено на обучение родителей позитивным способам общения с детьми и выработку навыков эффективного с ними сотрудничества, а также на формирование более ценностного отношения родителей к своим детям.

Третье занятие для педагогов направлено на укрепление психического здоровья и профилактику эмоционального выгорания педагогов с помощью арт-терапевтических методов и позитив – технологий.

Все занятия объединяет метод арт-терапии, так как арт-терапевтические упражнения способствуют: снятию мышечного напряжения, улучшению психоэмоционального состояния, развитию творческих и когнитивных способностей. Большим преимуществом метода арт-терапии является то, что он предоставляет возможность для выражения негативных чувств в социально-приемлемой манере: рисование, живопись, лепка и другие виды - являются безопасными способами разрядки.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества»

План-конспект занятия для дошкольников 6-7 лет
«В гостях у сказки»

Составила: педагог-психолог,
Калинина
Светлана Александровна

Бийск
2024

Цель: развитие психических качеств ребенка, через расширение представления детей об отрицательных и положительных героях знакомых сказок, а также формирование у детей осознанности к своим эмоциям, чувствам и переживаниям и пониманию эмоционального состояния других людей, посредством арт-терапевтических методов.

Задачи:

Образовательные:

- развивать психические процессы и творческие способности детей;
- продолжить развивать мелкую моторику, тем самым повышать работоспособность коры головного мозга.

Воспитательные:

- воспитывать доброжелательное отношение к окружающим, стремление к взаимопомощи, сотрудничеству;
- способствовать формированию чувства долга и развитию эстетических, интеллектуальных и моральных чувств.

Коррекционно - развивающие:

- развивать способность понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выражать свое;
- развивать коммуникативные навыки и умения работать в команде.

Здоровьесберегающие:

- Снять эмоциональные и мышечные напряжения, способствовать расслаблению.

Вид занятия: коррекционно – развивающее.

Тип занятия: изучение нового материала.

Форма проведения: групповое учебное занятие.

Методы и приемы: словесные (сообщение); наглядные (презентация); объяснительно-иллюстративные, практические: изотерапия, музтерапия, пескотерапия; игровые.

Формы организации познавательной деятельности: фронтальная.

Оборудование: столы, стулья по количеству человек; компьютер, проектор с презентацией, фоновая спокойная музыка.

Материалы: стол с песком, игрушки для работы в песке, ватман, клей-карандаш, салфетки, элементы избушки для аппликации, шкатулка с сюрпризом (конфеты), картинки.

Структура занятия:

1. Организационный этап – 3 мин.
2. Целеполагание и мотивация познавательной деятельности – 2 мин.
3. Основной этап – 25 мин.
4. Итоговый этап. Рефлексия – 5 мин.

Подготовительный этап (до начала занятия)

Проветривание помещения.

Проверка количества присутствующих обучающихся.

Контроль готовности к занятию.

Ход занятия:

1. Организационный момент (3 мин.)		
<p>Цель (для педагога): создание условий для организации внимания и делового настроения обучающихся, создание благоприятной психологической обстановки.</p> <p>Цель (для обучающихся): готовность к учебной деятельности, к восприятию учебного материала.</p> <p>Задача: мотивировать обучающихся на включение в деятельность.</p> <p>Методы: словесный.</p>		
Деятельность обучающихся	Деятельность педагога	Примечание
<p><i>Здороваются. Находятся на своих рабочих местах.</i></p> <p><i>Участники высказываются.</i></p>	<p>П-п.: Здравствуйте, ребята.</p> <p>- Давайте поприветствуем друг друга. Встаньте в круг (образуют круг). По кругу желаем своему соседу «Доброе утро» и делимся своим настроением. Не забывайте называть имя того, к кому обращаетесь.</p> <p style="text-align: center;"><i>Приветствие «Круговая беседа»</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Дети и педагог-психолог встают в круг.</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Педагог-психолог начинает предложение, а дети по очереди, не перебивая друг друга, дополняют его. «Доброе утро (имя ребенка). У меня сегодня (каждый ребенок называет свое настроение) радостное настроение».</i></p> <p style="text-align: center;"><i>(Необходимо поприветствовать рядом стоящего ребенка и рассказать какое у него настроение в данный момент).</i></p>	
2. Целеполагание и мотивация познавательной деятельности (2 мин.)		
<p>Цель (для педагога): побуждение обучающихся к самостоятельному формулированию темы и цели занятия.</p> <p>Цель (для обучающихся): самостоятельное формулирование темы и цели занятия.</p> <p>Методы: словесный, наглядный.</p>		
Деятельность обучающихся	Деятельность педагога	Примечание
<p><i>Предполагаемый ответ:</i></p> <p>-Сказки.</p> <p>- герои попадают в неприятные ситуации.</p> <p>-Помочь героям сказок</p>	<p>- Ребята, посмотрите на экран, сколько гостей пришло сегодня к нам? Рассмотрите изображения и попробуйте сформулировать тему занятия. Кто догадался, о чём мы сегодня будем говорить?</p> <p>- Правильно, тема нашего занятия «Сказки».</p> <p>- Ребята, а с чего обычно начинаются сказки?</p> <p>- И что мы должны сделать? какова цель нашего занятия?</p> <p>- Молодцы, совершенно верно. Цель нашего сегодняшнего занятия: помочь сказочным героям</p>	<p>Презентация, слайд 1</p> <p><i>изображения: картинки «Герои разных сказок».</i></p>

3. Основной этап занятия (25 мин.)

Цель (для педагога): развитие психических качеств ребенка, через расширение представления детей об отрицательных и положительных героях знакомых сказок;

Цель (для обучающихся): осознание своих эмоций, чувств и переживаний, состояний других, посредством арт-терапевтических методов.

Задачи:

- создать условий для эффективной работы на занятии;
- выполнить практических заданий/упражнений (арт-терапия).

Методы: словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический.

Деятельность обучающихся	Деятельность педагога	Примечание
<p>- Да. <i>Дети называют сказки.</i></p> <p>- Все жили долго и счастливо, хорошо и др...</p> <p>-Сказки заканчиваются хорошо, потому что добро побеждает зло.</p> <p>- В сказках всегда помогают главным героям и др.</p> <p>- Да.</p> <p><i>Дети закрывают глаза и выполняют действия, которые произносит педагог-психолог</i></p> <p><i>Дети смотрят на экран.</i></p> <p>- Это заяц. Из сказки «Заюшкина избушка».</p>	<p>П-п.: Ребята, а вы любите сказки?</p> <p>-А какие сказки вы знаете?</p> <p>- А как заканчиваются сказки?</p> <p>-Правильно. В каждой сказке бывает счастливый конец. А как вы думаете, почему у сказок всегда хорошее окончание?</p> <p>- Молодцы! Верно. В каждой сказке есть положительные и отрицательные герои. И у тех, кто добр, верен, отзывчив, справедлив, бывают друзья. Вот они то и помогают победить зло.</p> <p>- А вы бы хотели попутешествовать по сказкам и помочь героям?</p> <p>-Сейчас я произнесу волшебное заклинание. Вы должны выполнять все, что я буду говорить.</p> <p style="text-align: center;"><i>Вход в сказку:</i></p> <p>- Мы глаза закроем дружно, Хлопнуть нам три раза нужно. Топнуть левою ногой, Покрутить раз головой. Сказать вместе-раз, два, три. Сказка волшебная дверь отвори. Теперь можете открыть глаза.</p> <p>- Посмотрите, нас уже кто-то встречает. Кто же это? В какую сказку мы попали? <i>на экране изображение зайца из сказки «Заюшкина избушка»</i></p>	<p>Презентация, слайд 2</p>

<p>- Он грустный, печальный, плачет.</p> <p>- Его лиса выгнала из избушки, ему негде жить.</p> <p>- Да.</p> <p><i>Ответы детей...</i></p> <p><i>Дети приступают к работе.</i></p> <p><i>Ответы детей...</i></p> <p>- Да.</p> <p>- Он улыбается.</p> <p>- Веселое, радостное.</p> <p>- Да.</p> <p><i>Дети выполняют пальчиковую гимнастику.</i></p> <p>- Да. «Буратино»</p>	<p>-А как вы думаете, какое у зайца настроение?</p> <p>- А почему он плачет?</p> <p>- Правильно, заяц остался без избушки. А у вас бывает грустное настроение?</p> <p>-А когда вы печалитесь, плачете и грустите? Из-за чего?</p> <p style="text-align: center;"><i>обсуждение...</i></p> <p>-Ребята, а давайте поможем зайцу построить избушку! Перед вами детали, сделаем избушку на большом листе. Сначала разложите как должно быть, а затем приклейте. При работе с клеем-карандашом помните, что работать нужно аккуратно. Работайте дружно, учитесь договариваться. Каждый из вас должен поучаствовать в выполнении задания. Приступаем.</p> <p style="text-align: center;"><i>После окончания работы проводится обсуждение.</i></p> <p>- Как вы думаете, нашему зайчику будет комфортно там жить, удобно? В избушке есть крыша, окно? Что еще есть в вашей избушке?</p> <p>-Здорово! Мне понравилась ваша работа.</p> <p style="text-align: center;"><i>Педагог-психолог размещает рядом с избушкой картинку зайца</i></p> <p>- Посмотрите на нашего зайку. Как вы думаете, ему нравится новая избушка?</p> <p>- А как вы догадались?</p> <p>- Значит у него какое настроение?</p> <p>- Вот и помогли мы зайцу. А вы еще готовы кому-нибудь помочь?</p> <p>- Тогда мы отправляемся в следующую сказку. Но прежде выполним пальчиковую гимнастику «Зайка»: Зайка по лесу скакал, (пальчики "скачут" по столу) Зайка корм себе искал. (пальчиками обеих рук поочерёдно перебираем по столу) Вдруг у зайки на макушке Поднялись, как стрелки, ушки. (изображаем ушки ручками) Шорох тихий раздается: Кто-то по лесу крадется. (пальчики медленно идут по столу) Заяц путает следы, убегает от беды. (пальчики быстро-быстро бегают по кругу на столе).</p> <p>- Посмотрите на экран. Вы узнали эту сказку?</p> <p>-Правильно. Это «Сказка Золотой ключик, или</p>	<p>Раздаточный материал: ватман, детали избушки, клей</p> <p><i>Звучит тихая музыка.</i></p> <p>Презентация.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>- Задумчивое.</p> <p>- Он думает, как выбраться из чулана.</p> <p><i>Ответы детей...</i></p> <p>-Да.</p> <p><i>Ответы детей...</i></p> <p><i>Дети имитируют стихотворение, выполняя движения.</i></p> <p>-Да.</p> <p>- Это Баба Яга.</p> <p>-Злое.</p> <p>-Да.</p> <p><i>Ответы детей...</i></p> <p><i>Дети повторяют за педагогом</i></p>	<p>Приключения Буратино» - автор Алексей Николаевич Толстой</p> <p>- Скажите, а какое настроение у Буратино?</p> <p>- Как вы думаете, о чем он задумался?</p> <p>- А когда у вас бывает задумчивое настроение?</p> <p>- Поможем Буратино выбраться из чулана?</p> <p>- Для этого нам нужно проявить смекалку, быть внимательными. Мальвина обещала выпустить Буратино, если он отгадает ее сказочные загадки.</p> <p><i>Педагог-психолог зачитывает загадки</i></p> <p>- Молодцы! Вы справились с этим заданием. Посмотрите Буратино на свободе.</p> <p>- Поиграем с Буратино в саду и выполним веселую физкультминутку: Буратино потянулся, Раз - нагнулся, Два – нагнулся. Руки в сторону развел, Ключик, видно, не нашел. Чтобы ключик нам достать, Нужно на носочки встать.</p> <p>- Путешествуем дальше?</p> <p>- Посмотрите на экран. А это кто?</p> <p>- Как вы думаете, какое у нее настроение?</p> <p>- А Баба Яга всегда в сказках злая?</p> <p>- А у вас бывает злое, агрессивное настроение? Что вы делаете, когда злитесь?</p> <p><i>Обсуждение</i></p> <p>- Я сейчас вам покажу несколько способов, как побороть злость не причиняя никому вреда и никого не обижая:</p> <p><u>1 способ.</u> Стоя вы должны крепко-крепко сжать кулаки и задержаться в этом положении несколько секунд, а затем расслабить кисти рук. Повторить это упражнение несколько раз.</p> <p><u>2 способ.</u> Стоя, ноги на ширине плеч. Сомкнутые руки на вдох поднять вверх, резко опустить руки вниз, выдохнув со звуком Уууух. Повторить несколько раз.</p> <p>- Здорово!</p>	<p>Слайд № 3 <i>Буратино в чулане</i></p> <p>приложение 2</p> <p>Презентация. Слайд № 4 <i>Буратино в саду</i></p> <p>Презентация. Слайд № 5 <i>Картинка Бабы Яги</i></p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p><i>Ответы детей...</i></p> <p><i>Дети строят в песочнице лес, полянку, ставят деревья и цветы, лесных жителей, избушку.</i></p> <p>-Радостное, веселое.</p> <p><i>Дети выполняют</i></p>	<p>- А как вы думаете, что может поднять настроение нашей Бабе-Яге?</p> <p>- Посмотрите, в каком мрачном лесу она живет, без друзей, совсем одна. Я думаю, мы ее порадуем, если сделаем ее место жительства более ярким и чистым. Перед вами песочница, построим для Бабы-Яги новое место для жилья.</p> <p style="text-align: center;"><i>(Звучит тихая музыка).</i></p> <p>- Какие же вы молодцы!</p> <p>-Посмотрите на Бабу Ягу, она тоже улыбается. Какое у нее настроение?</p> <p>- А сейчас нам надо возвращаться обратно в наш кабинет, закроем глазки и повторяем:</p> <p style="text-align: center;"><i>Выход из сказки:</i> Мы топаем ногами, Мы хлопаем руками, Киваем головой И кружимся потом. Мы руки разведем И в наш кабинет попадем.</p>	<p><i>Коробка с песком, пластмассовые игрушки: цветы, лесные жители, избушка</i></p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------

5. Заключительный этап (5 мин.)

Цель, которая должна быть достигнута обучающимися:

-- подведение итогов работы;

Цель, которая должна быть достигнута педагогом-психологом:

- подведение итогов работы.

Задачи:

- отслеживание обратной связи от обучающихся;

- подведение итогов занятия.

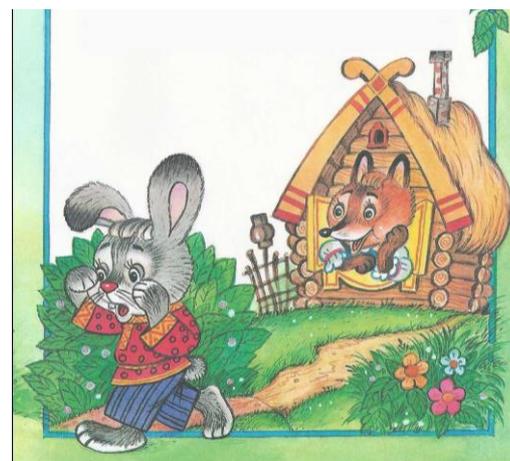
Деятельность обучающихся	Деятельность педагога	Примечание
<p>- Фея, волшебница... и др.</p> <p>- С радостным.</p> <p><i>Ответы детей...</i></p> <p>- Зайке. Буратино. Бабе-яге</p>	<p>- Ой, ребята, а это кто?</p> <p>-Это волшебница сказок. Посмотрите, с каким настроением она нас встречает?</p> <p>- А чему она может радоваться?</p> <p>- Она благодарна, что мы помогли сказочным героям. Вы были дружными, умелыми, проявили смекалку и доброе отношение. А вы помните, каким героям мы с вами сегодня помогли?</p> <p>-И за вашу помощь волшебница сказок дарит вам вот эту волшебную шкатулку с сюрпризом. Она желает, чтобы вы росли всегда добрыми,</p>	<p>Презентация. Слайд № 6 <i>Волшебница сказок</i></p> <p><i>Шкатулка с конфетами</i></p>

<p><i>Ответы детей...</i></p>	<p>отзывчивыми, дружными.</p> <p><i>Педагог-психолог показывает шкатулку</i></p> <p>-Ребята, кто из вас считает, что старались и поработали максимально возможно – возьмите конфеты в зеленой обертке. А те кто считает что могли бы еще кому-нибудь помочь, и приложить больше усилий – возьмите конфеты в желтой обертке.</p> <p><i>Дети выбирают конфеты</i></p> <p>- Вот и закончилось наше путешествие по сказкам. С каким настроением вы оттуда вернулись?</p> <p>- У меня тоже веселое настроение. Я благодарю вас всех за занятие!</p>	
-------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Слайд 1



Слайд 2



Слайд 3





Загадки:

1. Нет ни речки, ни пруда.

Где воды напиться?

Очень вкусная вода

В ямке от копытца.

(сестрица Аленушка и братец Иванушка)

3. Отыскала мама дочку

В распустившемся цветочке.

Кто читал такую книжку,

Знает девочку-малышку.

(Дюймовочка)

5. Я на балу никогда не бывала.

Чистила, мыла, варила и пряла.

Когда же случилось попасть мне на бал,

То голову принц от любви потерял.

А я башмачок потеряла тогда же!

Кто я такая? Кто тут подскажет?

(Золушка)

6. Он был очень некрасивым в детстве. Так ему казалось. Но пришло время, и он превратился в прекрасного лебедя.

(«Гадкий утенок»)

7. Упал он на колени перед чудищем мохнатым и возговорил жалобным голосом «Не губи ты души моей христианской. Есть у меня три дочери. Ты прости мне, неразумному и глупому, отпусти меня к моим дочерям родимым и подари мне цветочек аленький для гостинца моей меньшей, любимой дочери. Заплачу я тебе казны золотой, что потребуешь»

(«Аленький цветочек»).

2. Из леса птицы прилетают,
Детишек малых забирают,
К Яге в избушку их несут
И в детской сказочке живут.
(Гуси-лебеди)

4. Я красив, силен, могуч,
Я грознее грозных туч,
Я умнее всех, нет слов, —
Много у меня голов.
(Змей Горыныч)

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества»

План-конспект занятия для родителей
«Арттерапия в развитии детей»

Составила: педагог-психолог,
Калинина Светлана
Александровна

Бийск
2024

Цель: знакомство родителей с методами арт-терапии, развивающими ребенка и формирующими доброе отношения в семье.

Задачи:

- познакомить родителей с арт-терапевтическими методами;
- способствовать созданию доверительных отношений с детьми;
- выработка навыков сотрудничества и позитивным способам общения с ребенком.

Тип занятия: изучение нового материала.

Форма проведения: тренинг с элементами арт-терапии.

Методы: словесный, наглядный, практический.

Формы организации познавательной деятельности: фронтальная, групповая.

Оборудование и материалы: столы, стулья, доска, ноутбук, проектор, колонки, наглядный материал: макет сердца из бумаги, ручки, цветная бумага, клей, ножницы, прозрачная ваза.

Структура занятия:

1. Организационный этап – 5 мин.

2. Основной этап – 30 мин.

Теоретическая часть - 10 мин

Практическая часть - 20 мин

3. Итоговый этап. Рефлексия – 5 мин.

Подготовительный этап (до начала занятия)

Проветривание помещения.

родителей	педагога-психолога	
<p><i>Слушают, смотрят слайды презентации</i></p>	<p>- Итак, Арт-терапия — направление в психотерапии и психологической коррекции, основанное на применении для терапии искусства и творчества.</p> <p>Арттерапия многообразна в направлениях так же, как многообразны виды искусства. Обратим внимание на следующие виды арттерапии: имаготерапия опирается на теоретическое положение об образе и единстве личности и образа; куклотерапия основана на идентификации с образом любимого героя (сказки, мультфильма, игрушки); образно-ролевая драмтерапия, где осуществляется «реконструкция поведенческой реакции»; изотерапия (рисунок, лепка) – лечебное воздействие, коррекция посредством изобразительной деятельности. Библиотерапия является самой доступной из всех методов арттерапии. Если ребенок категорически отказывается читать и даже слушать художественные произведения, альтернативной библиотерапии может стать мульттерапия. Изотерапия - вариантов множество: рисование при помощи оттисков, печатей (пробок, овощей, листьев и пр.), монотипия, кляксография, каракулеграфия, рисование ниткой, ластиком, ватными палочками, ладошками, рисование на стекле, рисование мятой бумагой, губкой, ватой, жесткой щеткой, создание пластилиновых картин с помощью различных видов круп, рисование манкой на черном листе, линогравюры, гратаж и пр. Предложения по новому использовать изобразительные материалы создают почву для общего укрепления эмоциональной сферы, уменьшения зависимости от стереотипов, повышения настроения, развития воображения,</p>	<p>Слайды презентации</p>

<p>- Родительская любовь принесет ребенку гораздо больше счастья, если он будет постоянно ее чувствовать.</p> <p><i>Ответы родителей...</i></p>	<p>адаптационных способностей.</p> <p>- А сейчас предлагаю выполнить упражнения «Ладочки»: Закройте глаза, положите руки перед собой ладонками вверх. Вспомните самые нежные, самые ласковые и добрые слова. Мысленно пошлите их самым родным на свете людям - своим детям. Улыбнитесь и пошлите эту улыбку своему ребенку.</p> <p><i>Педагог подходит к любому родителю, кладет свои ладони на его ладони. Потом переходит к другому(подойти к 3-4 родителям).</i></p> <p>- А сейчас поделитесь своими ощущениями те, к кому я подходила. Как изменялось ваше состояние в этот момент?</p> <p>-Чему может научить нас это упражнение?</p> <p>- Да, для детей очень важно почувствовать прикосновения близких людей, ощутить внимание к себе со стороны взрослых. Наша задача — научиться проявлять любовь к ребенку, согревать его своей душевной добротой. Согласны?</p>	<p><i>Звучит красивая, спокойная музыка</i></p>
<p>Практическая работа (20мин)</p>		
<p>Деятельность родителей</p>	<p>Деятельность педагога-психолога</p>	<p>Примечание</p>
<p><i>родители выполняют задание</i></p>	<p>- Предлагаю вам, родители, сегодня самим попробовать использовать попрактиковать различные упражнения/ варианты арт-терапии. Начнем</p> <p><i>Упражнение «Ребенок в лучах солнца»</i></p> <p>- В центре листа нарисуйте круг и напишите имя вашего ребенка. Нарисуйте лучики. Напишите на лучиках, какой ваш ребенок, его черты</p>	<p><i>звучит спокойная музыка. Раздаются белые листы, цветные карандаши.</i></p>

<p><i>слушаем всех, кто хочет высказаться...</i></p> <p><i>Родители выполняют</i></p> <p>- Мы служим примером для детей.</p> <p><i>Ответы родителей...</i></p> <p>- Вести себя так, чтобы другим было приятно с вами.</p> <p>- Помогать слабым, больным, старым, а также тем, кто попал в беду и т.д.</p>	<p>характера.</p> <p>- А сейчас попробуем проанализировать, что у нас получилось. Кто желает рассказать о своем ребенке?</p> <p>- А теперь каждый посмотрите на свой рисунок, это ваш ребенок, ваше солнышко. И каждый из вас должен его любить просто за то, что он есть, безусловной любовью.</p> <p>- Сейчас мы с вами разделимся на 3 группы, каждая группа получит свое задание. <i>Группы получают конверты с заданиями.</i></p> <p>- Давайте обсудим ваши ответы: <u>Задание для 1 группы:</u> <i>Завершите предложения. И сделайте вывод.</i></p> <p>- Да, делая добрые поступки сами, мы этому учим детей. Делайте хорошие поступки вместе. Пусть ребенок увидит, что кому-то помогать – это здорово, это приятно, это поднимает настроение.</p> <p><u>Задание для 2 группы:</u> <i>Определите «помощников» и «врагов» душевных качеств человека. Составьте ассоциативный ряд.</i></p> <p><i>Вопросы родителям:</i></p> <p>- Какие душевные качества вы цените в людях? Каких качеств больше у наших современных детей? Почему?</p> <p><u>Задание для 3 группы:</u> <i>Создайте несколько «Добрых советов – помощников в воспитании ребенка».</i></p> <p>- Предлагаю выполнить следующее Упражнение «Душа ребенка»:</p> <p>- На листе цветной бумаги нарисуйте сердечко и вырежьте его.</p> <p>- Напишите на нем качество,</p>	<p>Приложение 1</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------

<p><i>Родители выполняют упражнение</i></p> <p><i>Ответы родителей...</i></p>	<p>которым вы хотите наделить вашего ребёнка, и поместите его в вазу.</p> <p>- Посмотрите, какая яркая, красивая душа у ребенка! И такими же должны быть взрослые люди, среди которых живет ребенок, чтобы эта чаша не расплескалась, не разбилась, не потускнела, а стала еще богаче?</p> <p style="text-align: center;"><i>Обсуждение</i></p>	
-------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

3. Итоги занятия. Рефлексия (5мин)

Цель, которая должна быть достигнута участниками:

-- подведение итогов работы.

Цель, которая должна быть достигнута педагогом-психологом:

- подведение итогов работы.

Задачи:

- отслеживание обратной связи от участников;

- подведение итогов тренинга.

Деятельность родителей	Деятельность педагога-психолога	Примечание
	<p>- А сейчас на листе цветной бумаги обведите свою ладошку и вырежьте ее. Напишите на ладошке ответ на вопрос: «Что Я делаю для того, чтобы мой ребенок стал СЧАСТЛИВЫМ?» Подписанные ладошки прикрепите к нашему родительскому сердцу.</p> <p>- Давайте взглянем на наши результаты! Посмотрите, какое наше родительское сердце большое, доброе, яркое! Оно щедро дарит нашим детям свое тепло, ласку, любовь, не выбирая время и место для этого. А наши ладошки – это руки, которые мы протягиваем нашим детям, чтобы поддержать их, помочь им или просто обнять. И очень хочется, чтобы такое сердце было в каждом доме и в каждой семье.</p> <p>— Давайте возьмемся за руки и мысленно поблагодарим друг друга за нашу работу, которая помогла нам вспомнить самые простые</p>	<p><i>Плакат с сердцем</i></p>

<p><i>Предположительные ответы:</i> - познакомились с арт-терапией...</p>	<p>вещи, но которые так необходимы нашим детям: доброта, любовь, внимание, понимание, уважение. -Что интересного и полезного вы сегодня заберете с собой с нашей встречи? <i>Обсуждение проведенного занятия.</i></p> <p><i>В завершении педагог-психолог зажигает свечу.</i></p> <p>- Существует древняя притча: «Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусочек. - Что еще тебе слепить? - спросил Бог. - Слепи мне счастье, - попросил человек. Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины». - Всё в наших руках. И счастье наших детей тоже в наших руках.</p> <p>-Я хочу, чтобы пламя этой свечи уничтожило все ваши печали и невзгоды, тепло этой свечи согрело ваши сердца и души, её свет озарил ваши лица улыбкой и любовью. А кусочек этого большого родительского сердца был в вашем доме всегда! <i>Педагог-психолог дарит каждому родителю маленькое сердечко-магнит, как напоминание о встрече.</i></p> <p>- Благодарю за вашу работу! До новых встреч!</p>	<p><i>сердечко-магнит</i></p>
-------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------

Задание для 1 группы. Завершите предложения:

Добрые поступки – это ...

Добро - это ...

Добро ассоциируется с ...

Добрый человек похож на ...

Вывод: Мы служим примером для детей. Делая добрые поступки сами, мы этому учим детей. Делайте хорошие поступки вместе. Пусть ребенок увидит, что кому-то помогать – это здорово, это приятно, это поднимает настроение.

Задание для 2 группы.

Определите «помощников» и «врагов» душевных качеств человека. Составьте ассоциативный ряд.

«Помощники» - это....

«Враги» - это

(«Помощники» - щедрость, помощь, благодарность, понимание ...

«Враги» - жадность, зависть, злость, безразличие ...)

«Помощники душевных качеств» - душевная теплота, взаимопонимание, доверие – все это создает благоприятную среду для эмоционального и нравственного формирования личности.

«Враги» – безразличие членов семьи друг к другу, равнодушное отношение делают ребенка жестокими, агрессивными, тревожными и т.д.

Вывод: в каждой семье ребенок должен видеть тепло, любовь и уважение.

Что же делает ребенка добрым, душевным, благородным, щедрым мы узнаем от 3 группы, которые создавали «Добрые советы – помощники в воспитании ребенка»

Задание для 3 группы.

Создайте несколько «Добрых советов – помощников в воспитании ребенка».

- Вести себя так, чтобы другим было приятно с вами.

- Помогать слабым, больным, старым, а также тем, кто попал в беду и т.д.

Слайд презентации



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества»

План-конспект практического занятия
тренинг для педагогов
«Профилактика эмоционального выгорания»

Составила: педагог-психолог,
Калинина Светлана Александровна

Бийск
2024

Цель: создание условий, способствующих укреплению психического здоровья и профилактике эмоционального выгорания педагогов с помощью позитив-технологии и арт-терапевтических методов.

Задачи:

- способствовать развитию психологической устойчивости и позитивного мышления педагогов;
- помочь осознанию особенностей своего эмоционального состояния и других людей;
- мотивировать педагогов к самопознанию;
- совершенствовать навыки самодиагностики;
- снизить психоэмоциональное напряжение.

Форма: практическое занятие-тренинг

Используемые методы:

- Словесные (сообщение);
- Наглядные (презентация);
- практические (игровые упражнения);
- проективная диагностика (рисуночный тест);
- арт-терапевтические методы (изотерапия, музтерапия, пескотерапия).
- позитив-технологии.

Материалы:

- портрет З. Фрейда, метафорические карты «Вопрос-ответ»;
- чистые листы бумаги А-4 (по числу участников);
- ручки, карандаши;
- упаковка бумажных салфеток;
- раздаточный материал к упражнениям: «Ресурс», «Калоши счастья» (Приложение 1, 3),
- памятка для пдо (Приложение 2);
- карточки основных цветов;
- дидактический материал «Еловая ветвь», стикеры нескольких видов;
- набор «Песочная фреска».

Оборудование:

- столы, стулья по количеству человек;
- компьютер, фоновая спокойная музыка;
- проектор с презентацией «Профилактика эмоционального выгорания».

Этапы занятия:

1. Предварительный – перед занятием.
2. Организационный момент – 5 мин.
3. Основной – 60 мин.:
 - игровые упражнения – 25 мин.
 - практикум по самодиагностике – 20 мин.
 - практикум по пескотерапии – 15 мин.
4. Заключительный – 5 мин.

Ход занятия:

2. Предварительный этап

Цель, которая должна быть достигнута слушателями:

- положительный настрой на занятие, поднятие настроения.

Цель, которая должна быть достигнута педагогом-психологом:

- встреча участников, создание психологического настроения на работу и доброжелательной атмосферы.

Задача:

- настрой на работу на тренинге.

Методы: словесный, наглядный (метафорические карты)

Деятельность участников	Деятельность педагога-психолога	Примечание
<p><i>Участники собираются в аудитории</i></p> <p><i>Участники «задают вопросы Фрейду», по желанию обсуждают</i></p>	<p>Педагог-психолог (П-п.): Здравствуйте, уважаемые коллеги! Рада вас приветствовать. Пока ожидаем остальных участников, можете подойти к «гуру» психологии З.Фрейду, задать вопрос и получить ответ с помощью метафорических карт.</p> <p style="text-align: center;"><i>Педагог-психолог при необходимости комментирует</i></p>	<p><i>Метафорические карты «Вопрос-ответ»</i></p>

3. Организационный момент (5 мин.)

Цель, которая должна быть достигнута слушателями:

- формулирование темы и цели тренинга.

Цель, которая должна быть достигнута педагогом-психологом:

- организация начала тренинга, активизация внимания, установка на взаимодействие.

Задачи:

- подготовка к работе;

- организация рабочего пространства;

Методы: словесный (монологический, диалогический), наглядный.

Деятельность участников	Деятельность педагога-психолога	Примечание
<p><i>Участники высказываются.</i></p> <p>Предположительные ответы (П.о.): ...здоровье, эмоции, выгорание, педагог ...</p>	<p style="text-align: center;"><i>Педагог предлагает занять места</i></p> <p>П-п.: коллеги, благодарю, что вы пришли на занятие. Приступим к работе. Посмотрите, пожалуйста, на экран и сформулируйте тему. Она представлена в виде кроссенс, это ассоциативная головоломка нового поколения. Название технологии обозначает «пересечение смыслов» и придумано по аналогии со словом кроссворд. Основная цель использование кроссенс – технологии придумывание и решение загадок, головоломок, ребусов. Итак, ваши предположения?</p> <p style="text-align: center;"><i>Психолог комментирует.</i></p> <p>П-п.: Да, ваши ответы верны, тема нашей сегодняшней встречи «Профилактика</p>	<p>Презентация, слайд в виде «Кроссенса»</p>

	<p>эмоционального выгорания педагогов».</p> <p>А цель: способствовать укреплению психического здоровья и профилактика эмоционального выгорания, с помощью позитив-технологий и арт-терапевтических методов.</p> <p>Надеюсь, тренинг будет для вас полезен. Наша работа предполагает некоторые правила, а именно:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Доверительный стиль общения; • Активное участие в происходящем; • Уважение к тому, кто высказывает своё мнение. <p>А сейчас начнем нашу работу.</p>	Презентация, слайды
4. Основной этап (60мин.)		
Игровые упражнения – 25 мин.		
<p>Цель, которая должна быть достигнута участниками:</p>		
<p>- повышение психолого-педагогической компетенции.</p>		
<p>Цель, которая должна быть достигнута педагогом-психологом:</p>		
<p>- активизация внимания участников;</p>		
<p>- создание условий для повышения психологической компетентности участников;</p>		
<p>-обеспечение условий для повышения мотивации на развитие эмоциональной устойчивости.</p>		
<p>Задачи:</p>		
<p>- создание условий для эффективной работы на тренинге;</p>		
<p>- освещение особенностей саморегуляции (самовосстановления).</p>		
<p>- выполнение практических заданий/упражнений (позитив технология).</p>		
<p>Методы: словесный, наглядный, практический.</p>		
Деятельность участников	Деятельность педагога-психолога	Примечание
	<p>П-п.: Считается, что профессия педагога – одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты. И сохранения психического здоровья педагогов особенно актуальной. Современный мир диктует свои правила: выросли требования к личности педагога. Приветствуется творческий подход к работе, новаторство, проектная деятельность, использование ЦОР и образовательных платформ. Увеличивается не только воспитательная нагрузка, но и вместе с ней растет нервно-психическое напряжение личности, переутомление. Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными страхами: страх, не найти поддержки; страх перед контролем и др., такая ситуация достаточно быстро приводит к эмоциональному истощению/выгоранию педагогов. Синдром эмоционального выгорания – это неблагоприятная реакция специалиста на рабочие нагрузки, включающая</p>	Презентация, слайд

<p><i>Слушатели поочередно выполняют упражнение.</i></p>	<p>в их жизни чего-то не достает. Им на помощь поспешила фея. Она вручила героям истории калоши счастья. Стоит только их надеть, как сбываются все мечты. Человек, который обувал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам поочередно (по парам)обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Один из пары зачитывает вам различные ситуации, а другой - надев эти калоши, старается найти в предложенной ситуации, позитивные стороны. То есть, посмотреть на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста. Остальные дополняют по желанию.</p> <p><i>Психолог комментирует.</i></p> <p>П-п.: сейчас обобщим/вспомним, структурируем имеющиеся знания/навыки о способах профилактики эмоционального выгорания.</p> <p><i>Демонстрация слайда</i></p>	<p>«Калоши» (Приложение 3)</p> <p><i>Презентация</i> (Приложение 4)</p> <p>Памятка для педагогов(Приложение 2).</p>
----------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Практикум по самодиагностике (20 мин.)

Цель, которая должна быть достигнута участниками:

- развитие навыков обработки психологической диагностики и интерпретации результатов.

Цель, которая должна быть достигнута педагогом-психологом:

- создание условий для повышения психологической компетентности участников в самодиагностике.

Задачи:

- проведение психологического теста;
- развитие умений по интерпретации результатов тестирования.

Методы: словесный, наглядный, практический.

Деятельность участников	Деятельность педагога-психолога	Примечание
	<p>П-п.: Итак, продолжим. Древние мудрецы говорили, что, «изучая себя, мы изучаем мир». Зная свои достоинства и недостатки, мы можем использовать их себе во благо: в нужный момент обойти препятствие, избежать конфликта, сэкономить силы и нервы, не «рвать» понапрасну сердце, а постигать новое и продуктивно работать, отдыхать, расслабляться и т.д.</p> <p>А поработать со своим психоэмоциональным состоянием, очень эффективно именно через проективные методики, такие как рисуночные. Они очень разнообразны, например, нейрографика, это творческий метод, который помогает осознать свою проблему и найти ее решение через рисование по специальному</p>	

	<p>алгоритму. Метод был предложен психологом П. Пискаревым в 2014 году. По задумке автора, с помощью рисования определенных линий и фигур человек лучше понимает свои неосознаваемые мысли, чувства, идеи и постепенно приходит к решению проблемы.</p>	
<p><i>Участники рисуют и анализируют получившиеся результаты.</i></p>	<p>Мы не будем сильно углубляться в какой-то определенный метод, а проведем рисуночный тест. Возьмите карандаш и листок бумаги, нарисуйте себя в виде растения и животного. Рисуйте, как получится, никто не собирается оценивать ваши художественные способности.</p> <p><i>Психолог проводит тест «Если бы вы были растением и животным, то каким?». Обсуждает особенности обработки теста и варианты интерпретации результатов диагностики, ее качественного анализа.</i></p> <p>П-п.: Существует еще более объемная категория проективных методик, это цветовые тесты, например, цветовой тест М.Люшера, который отличается продолжительностью и проведения и анализа результатов. Каждый цвет вызывает подсознательные ассоциации, способные повлиять на эмоции человека. Психология цвета объясняет, как тот или иной оттенок, яркость цветовой палитры влияют на человека: как вызывают ассоциации и формируют эмоции, существует зависимость между цветовым тоном и восприятием. Мы сейчас проведем упрощенный вариант: выберите по наибольшему предпочтению цвета (Красный, Желтый, Синий).</p>	<p>(Приложение5)</p>
<p><i>Участники смотрят таблицу цветов.</i></p>	<p><i>Демонстрация слайда</i></p>	<p><i>Презентация (Приложение6)</i></p>
<p><i>Участники анализируют результаты теста, обсуждают итоги.</i></p>	<p>П-п.: Почему вы выбрали такой цвет? <i>Психолог рассказывает про интерпретацию цветов, объясняет, организует обсуждение результатов с участниками.</i></p>	
<p>Практикум по арт-терапии(15мин.)</p>		
<p>Цель, которая должна быть достигнута участниками:</p> <ul style="list-style-type: none"> - снижение эмоционального напряжения и знакомство с различными методами арт-терапии. 		
<p>Цель, которая должна быть достигнута педагогом-психологом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - создание условий для снижения эмоционального напряжения и повышения психологической компетентности участников в области арт-терапии с помощью пескотерапии. 		
<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с арт-терапией; - проведение практикума. 		
<p>Методы: словесный, наглядный, практический.</p>		

Деятельность участников	Деятельность педагога-психолога	Примечание
	<p>П-п.:С влиянием цвета мы познакомились поближе, существует целое направление – цветотерапия. Сейчас все более и более популярным становится арт-терапия. Это стремительно развивающиеся направление современной психотерапии, привлекающим к себе все большее внимание. Какие из методов арт-терапии вам знакомы?</p>	
<p><i>Участники высказываются.</i> Предположительные ответы (П.о.):...изо,музыка, танцы...</p> <p><i>Участники выбирают материалы и занимают свои места.</i></p>	<p><i>Психолог показывает слайд и рассказывает о методах арт-терапии.</i></p> <p>П-п.: сейчас мы займемся очень эффективной методикой, знакомой нам с детства, мы просто не знали что так называется, это пескотерапия. Для дальнейшей работы нужно разделить на 2 группы. Предлагаю каждой группе взять материал и приступить к выполнению практического задания «Песочная фреска».</p> <p><i>Психолог инструктирует, комментирует.</i></p>	<p><i>Презентация (Приложение7)</i></p> <p><i>«Песочная фреска»</i></p> <p><i>Музыкальное сопровождение</i></p>
<p>5. Заключительный этап (5 мин.)</p> <p>Цель, которая должна быть достигнута участниками:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- подведение итогов работы; - совершенствование навыков рефлексии. <p>Цель, которая должна быть достигнута педагогом-психологом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подведение итогов работы. <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отслеживание обратной связи от участников; - подведение итогов тренинга. 		
Деятельность участников	Деятельность педагога-психолога	Примечание
<p><i>Участники делятся</i></p>	<p>П-п.: Наш тренинг подходит к концу, мы сделали с вами большой объем работы: обговорили и попрактиковали коррекцию эмоциональных состояний с помощью различных методов приемов. Прошу высказаться, мне хочется услышать от вас впечатления от вашей работы. Какие упражнения/методы, использованные сегодня, были полезны? Какие вы возьмете для применения? Предлагаю: если вы возьмете на вооружение упражнения из позитив-технологии, то украсьте веточку елочными игрушками в виде сладостей, если рисуночные методы вам ближе, то повесьте елочную игрушку в виде шара, если песочная терапия, то украсьте стикером в виде зверушки или птички,</p>	

<p><i>впечатлениями.</i></p> <p><i>Выполняют задание</i></p>	<p>а если для вас не приемлемы предложенные сегодня методы, и вы пока что не готовы их применять, то «снежинку».</p> <p><i>Упражнение «Нарядить веточку ели», психолог выслушивает участников, дает комментарии. Благодарит участников.</i></p> <p>П-п.: На этой позитивной ноте, мы завершаем нашу с вами сегодняшнюю встречу, благодарю всех за работу, буду рада дальнейшему сотрудничеству.</p>	<p>(Приложение 7)</p>
--------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------

6-ти-канальный метод самовосстановления (разрядки):

Ч – чувства, эмоции (музыка, книги, все, что питает наши органы чувств);

У – ум (рефлексия, анализ, обдумывание, построение стратегии; подходит для рациональных людей);

В – вера (обращение к к-л философскому учению, к «высшему я», совершение определенных действий (аффирмации, медитации);

С – социум (общение, взаимодействие);

Т – тело (здоровье, закаливание, спорт, прогулки на природе, СПА)

ВО – воображение (творчество, фантазирование, мечтательное планирование).

«Мои ресурсы»:

Что, какие действия больше всего вас радуют и вдохновляют?	Насколько часто используете: Часто: 2, Редко: 1, Не использую: 0.	Ресурсы для самопомощи
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Упражнения «Калоши счастья»

1. Директор отчитал вас за плохо выполненную работу.
 - Я сделаю соответствующие выводы и постараюсь не допускать ошибок.
 - В следующий раз постараюсь выполнять свою работу лучше.
2. У Вас в д/о набрались очень «слабые» дети.
 - Есть возможность попробовать свои силы в работе с такими обучающимися.
 - Это хорошая возможность освоить новые методы работы с детским коллективом.
3. На работе задержали зарплату.
 - Можно сэкономить на чем-то.
 - Можно теперь сесть на диету.

4. Обучающихся очень слабо поучаствовали в конкурсе.
- Хорошая возможность проанализировать, какой материал дети недостаточно хорошо усвоили.
5. Вы внезапно заболели.
- Хороший повод отдохнуть.
- Заняться наконец-то своим здоровьем.
6. По дороге на работу вы ломаете каблук
- Сегодня мои ноги будут отдохнувшими
- Очень хороший повод для визита в любимый магазин
7. Не готов дома ужин
- Разгрузочный день для семьи
- Есть желание приготовить что-то новое и быстрое.
8. Ехать на другой адрес проверять олимпиадные работы
- встречу с коллегами
- Хоть 1 день пройдет вне базы
9. Рано просыпаюсь в выходной
- Столько можно всего сделать за день! И для себя любимой время останется.
10. У вас большое количество детей в группе.
11. Обучающихся показали слабые результаты диагностики.
12. Вы проспали работу.
13. У Вас внезапная проверка.
14. Дети из д/о испортили Вам сотовый телефон.
15. У вас сломался флешноситель со всей документацией.

Приложение 4

«Коррекция профессиональной деформации педагогов»

слайд

Профессия педагога обладает огромной социальной важностью, так как на него ложится большая ответственность не только за обучение, развитие, воспитание ребенка, но, и за его психическое здоровье. От здоровья педагога во многом зависит и здоровье обучающихся. Действие многочисленных эмоциональных факторов приводит к накоплению усталости, что ведёт к выгоранию самого педагога.

Синдром эмоционального выгорания – это неблагоприятная реакция специалиста на рабочие нагрузки, включающая в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты.

Профилактика этой проблемы педагога может происходить в участии в психологических тренингах. Именно поэтому вашему вниманию представлена разработка занятия с элементами тренинга для педагогов.

Способы преодоления профессиональных деформаций педагога:

1. Повышение компетентности (социальной, психологической, общепедагогической, предметной).
2. Диагностика профессиональных деформаций и разработка стратегии преодоления.
3. Прохождение тренингов личностного и профессионального роста (трансформационные игры, цель: смена социальных ролей, сброс агрессии).
4. Рефлексия профессиональной биографии и разработка альтернативных сценариев дальнейшего личностного и профессионального роста.
6. Овладение приемами, способами саморегуляции эмоционально-волевой сферы и самоанализа.

7. Индивидуальная работа с психологом в форме консультирования, психотерапии, психокоррекции.

Цель: снижение уровня агрессивности, повышение эмоциональной стабильности, диалогизация общения, адекватная самооценка, преодоление других проявлений профессиональных деформаций.

слайд

Комплексная профилактика и коррекция процесса профессиональной деформации личности педагога должна включать уровни:

1. Телесный. Занятия спортом, снятие мышечного напряжения (мышечный панцирь), усталости, головной боли, бессонницы и т.д.
2. Эмоциональный. Снятие эмоционального напряжения, снижение уровня беспокойства, тревожности, подавленности, апатии.
3. Смысловой (рациональный). Переосмысление своей профессиональной деятельности, снятие негативного отношения к своей работе, формирование/реконструкция позитивного образа учителя, улучшение самопонимания и самопринятия.
4. Поведенческий. Устранение стереотипов профессиональных действий, освоение новых более адаптивных и результативных форм поведения на работе.

Приложение 5

Тест-ассоциация: какой вы цветок и на какое животное похожи

«Если бы вы были растением, то каким?» Возьмите карандаш и листок бумаги. Нарисуйте себя в виде растения и животного. Причем рисуйте, как получится, никто не собирается оценивать ваши художественные способности.

Растение

Рисунок показывает ваше отношение к процессу личностного роста и развитию. Также ассоциация отражает умение использовать имеющиеся в наличии ресурсы без необходимости смены ситуации, поскольку растение не может передвигаться.

Если вы представили растения в образах, навязанных обществом, например, нарисовали березу как «символ женственности» или изобразили цветы к 8 Марта (да еще и подписали «С 8 Марта!»), это означает, что вы не хотите в данный момент анализировать свои проблемы, что-то вспоминать, и потому вам проще нарисовать что-то типа открытки с готовым, всем известным содержанием. В этом случае тест следует повторить позже, как появится реальный, спокойный интерес к своим проблемам.

Если вы нарисовали цветок в траве, это свидетельствует о вашей самостоятельности, вы активно стремитесь к развитию и самореализации. Вы полны жизненных сил и энергии.

Если вы изобразили только молодую зеленую травку (без цветов), это свидетельствует о вашем стремлении к самореализации и активности, но вы часто устаете, поскольку «хрупки», как нежная молодая трава. Вам некомфортно жить и работать в одиночку, поэтому вы всегда находитесь в поиске комфортного окружения.

Если вы нарисовали комнатные растения в горшках, это означает нежелание выходить из семейной, обычной детско-родительской ситуации. Другими словами, у вас нет особого желания развивать в себе качества, характерные для независимого человека.

Если вы нарисовали полезные растения – овощи, фрукты, ягоды, листья чая, специи, лук, укроп и другую зелень, вы идентифицируете себя с ролью кормильца в семье.

Букет в вазе интерпретируется в зависимости от вашего отношения к рисунку. Если, рисуя букет, вы думали о том, какие «бедные цветочки, их сорвали, они скоро завянут», – это свидетельствует о хандре или упадке сил. Если же вы, рисуя цветы,

вспоминали о том приятном моменте, когда вам дарили похожий букет, – это говорит о гармонии в отношениях с самой собой.

Деревья с висящими плодами «намекают» на желание родителя остановить процесс сепарации своих детей. Колючие растения (чертополох, кактусы) показывают агрессию к миру и наращивание средств обороны против него. Если вы изобразили дерево без верхушки, это означает, что вас беспокоит чувство неуверенности в завтрашнем дне.

Животные

Домашние животные. Собака показывает вашу зависимость, подчинение кому-либо. Если вы изобразили кошку, это означает, что вы испытываете сильную потребность в тактильном контакте и невербальном общении (хотите получше узнать язык жестов и эмоций, чтобы сканировать людей «без слов»).

Изображенные птицы в клетках, рыбки в аквариуме говорят о подавлении сигналов своего тела. Вам свойственно не обращать внимания на плохое самочувствие, многие болезни вы предпочитаете переносить «на ногах», чем зачастую ухудшаете состояние своего здоровья. Также вы часто подавляете свои желания, склонны идти на поводу у других, предпочитая согласиться с ними, лишь бы не отстаивать свои интересы.

Корова и другие полезные животные, которые являются для нас источником питания, также говорят об идентификации себя с ролью кормильца в семье. Вы склонны больше отдавать, чем получать.

Дикие животные. Если вы изобразили хищника (волка, змею, скорпиона и т. д.), это означает, что вы видите свою жизнь непредсказуемой, в угрожающих обстоятельствах.

Если ваше животное символизирует силу, власть или особые способности (лев, тигр, орел), это свидетельствует об отношении к жизни как к источнику позитивной энергии, силы и особых ресурсов.

Если вы изобразили общественно презираемых, а также подземных и ночных животных (крысу, червяка, летучую мышь), это говорит о том, что вы многое отрицаете в себе, а также много думаете о себе в негативном русле.

Если вы нарисовали персонажей книг, фильмов, мультфильмов, это говорит о нежелании сейчас анализировать свою жизнь. В таком случае тест можно повторить через некоторое время.

Если вы изобразили животное, живущее у вас, это означает, хотите обрести качества, которыми он обладает. Если вы предприняли попытку объединить оба изображения в целостный сюжет, вы склонны к самопознанию, всегда стремитесь осознавать свои проблемы, находить их корень и разрешать по мере возможностей.

Интерпретация цветов:

Жёлтый цвет напоминает солнце, символизирует активность, вызывает радость, прилив сил, помогает сосредоточиться, повышает творческую активность.

Красный цвет повышает активность. Но в больших количествах может привести к раздражению, отрицательным чувствам, даже агрессии.

Синий цвет – это море и небо, цвет мечты и размышлений. Снимает напряжение, вызывает ощущение покоя, расслабленности. Пробуждает воображение, интерес к неизведанному.

метод арт-терапии включает в себя различные приемы:

- Конструирование;
- лепка;
- аппликация из различных видов материалов;
- Бумагопластика;
- Рисование на различных поверхностях;
- Куклотерапия, а также изготовление кукол для занятия из различных материалов;
- Сказкотерапия по изготовленным аппликациям, рисункам, коллажам;
- коллаж;
- двигательная терапия;
- музыкотерапия.



Анкета «Обратная связь»

Вопрос	Ответ
Что вам понравилось, было интересно?	
Что вам не понравилось, не вызвало интереса?	
Ваши пожелания	

