**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ**

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛОСТИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 9 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА**

624300 Свердловская область город Кушва, Тел. 8 (34344)6-25-51, ул. Красноармейская,17

E-mail: [dou9\_kushva@mail.ru](mailto:dou9_kushva@mail.ru)

Сайт МАДОУ № 9: <http://dskushva.ucoz.ru/>



**Профилактическое занятие:**

**«СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ, НАПРЯЖЕННОСТИ, ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ**

**В РАБОЧЕМ КОЛЛЕКТИВЕ МЕТОДАМИ АРТ-ТЕРАПИИ»**

**Составитель:** Рычкова Лариса Алексеевна,

педагог-психолог МАДОУ № 9



г. Кушва

**Профилактическое занятие на тему:**

**«СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ, НАПРЯЖЕННОСТИ, ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ В РАБОЧЕМ КОЛЛЕКТИВЕ МЕТОДАМИ АРТ-ТЕРАПИИ»**

Составитель: Рычкова Лариса Алексеевна,

педагог-психолог МАДОУ № 9

**Цель:**укрепление психологического здоровья, развитие профессионального самосознания, индивидуальноличностных и профессионально важных качеств; ознакомление педагогов с приемами саморегуляции.

**Задачи:**

* Обучить педагогов способам регуляции психоэмоционального состояния;
* Снизить уровень тревожности, напряженности, преодоления стрессовых ситуаций педагогов методами арт-терапии.
* Повысить уровень сплоченности педагогического коллектива.

**Материалы и оборудование**: презентация на тему профессионального выгорания, слайд с картинками, листы бумаги, карандаши, ручки, магнитофон, релаксационная музыка, карточки для записи идей, материалы для блокнотов.

**План проведения:**

**1. Вводная часть. Разминка.**

* Выявление стадии профессионального выгорания у коллег-педагогов.

**2. Арт-терапия. Упражнения.**

* Проведение специальных упражнений по арт-терапии в коллективе.

**3. Заключительная часть**.

* Рефлексия. Отношение коллег к проведенным с ними упражнениям и играм арт-терапии.

**Ход занятия.**

В коллективе заранее были определены **стадии профессионального выгорания** педагогов. Из 25 человек:

1 стадия – свойственна 8 педагогам (32%);

2 стадия – свойственна 3педагогам (12%);

3 стадия – свойственна 2педагогам (8%);

Из 25 педагогов детского сада у 13 человек присутствует синдром профессионального выгорания:

– **на первой начальной стадии** – 8 человек. У них наблюдаются отдельные сбои на уровне выполнения функций, произвольного поведения: забывание каких-то моментов (например, внесена ли нужная запись в документацию, задавался ли ребенку планируемый вопрос, сбои в выполнении каких-либо двигательных действий и т. д.)

– **на второй стадии** – 3 педагога. У них наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе дома и с друзьями): «не хочется никого видеть», «в четверг ощущение, что уже пятница», «неделя длится нескончаемо», повышенная раздражительность (любая мелочь начинает раздражать);

– на **третьей стадии** – 2 человека, для которых характерно собственно личностное выгорание, потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, отупение, нежелание видеть людей и общаться с ними, ощущение постоянного отсутствия сил.

Выгорание легче предупредить, чем лечить, поэтому предлагаю различные арт-терапевтические техники и упражнения для профилактики профессионального выгорания.

**Цель упражнений -** укрепление психологического здоровья, развитие профессионального самосознания, индивидуальноличностных и профессионально важных качеств.

**Предлагаемые упражнения предполагают:**

\* освоение разных изобразительных материалов и способов работы,

\* способствуют проявлению спонтанности, позволяющей снизить контроль со стороны сознания в процессе рисования,

\* переключиться на образное мышление.

\* развивают воображение и творческие способности,

\* помогают в установлении доверительных отношений между участниками группового процесса.

**1. Вводная часть. Разминка.** **(10 мин.)**

**Приветствие.**

Я рада вас приветствовать сегодня здесь. Мне очень приятно, что вы пришли. Я надеюсь, что наше занятие пройдет в приятной дружественной обстановке. Тема занятия: «Снижение уровня тревожности, напряженности, преодолении стрессовых состояний в рабочем коллективе методами арт-терапии». Тема для всех нас близкая и знакомая. Для начала давайте разберем почему и из-за чего происходит профессиональное выгорание.

1. **Настрой на занятие.**

*Инструкция.* Изобразите свое настроение в цвете.

- Какое у вас настроение? (плохое или хорошее)

- Что хочется делать, когда у вас такое настроение?

- Что его может улучшить?

- Какой цвет еще хочется добавить?

*Ожидаемый результат*: настрой на работу и взаимодействие.

**2. «Каракули».**

*Инструкция.* Позволить карандашу или шариковой ручке двигаться спонтанно, без какой-либо цели и замысла. Это своего рода «прогулка карандаша по бумаге». Можно использовать различные цвета – поочередно или одновременно.

*Ожидаемый результат*: эмоциональная разрядка педагогов, повышение самооценки педагогов.

**3. «Рисунок на свободную тему»**

*Инструкция*. Выполнить рисунок на свободную тему, затем в рамках группового обсуждения рассказать о нем. Необходимо воздержаться от анализа и оценок с тем, чтобы люди могли почувствовать себя свободными для самовыражения.

*Ожидаемый результат*: сплочение группы.

**2. Арт-терапия. Упражнения. (40 мин.)**

**Цель:** Повышение уровня согласованности внутригруппового взаимодействия.

*Ожидаемый результат*: рефлексия педагогов.

**1). Упражнение на рефлексию собственного времени:**

**«Круг времени»**

*Инструкция*. Нарисовать свое время в виде часов (круга). Разделить его на сегменты. Каждый сегмент отражает время, потраченное на определенные дела, досуг, общение с друзьями и т. д. Раскрасить сегменты разными цветами, в зависимости от восприятия и ассоциаций.

**2). Упражнение, направленное на повышение самооценки, развитие позитивного самоотношения:**

**«Автопортрет-шарж»**

*Инструкция*. Выполнить автопортрет, преувеличив свои наиболее характерные особенности.

**3). Упражнение для работы с конфликтами:**

**«Работа с профессиональной проблемой»**

*Инструкция*. Изобразить свою профессиональную проблему, особенно ту, которая имеет устойчивый характер, в любой доступной художественной форме.

Далее изобразить в рисунке или коллаже те выгоды и неприятности, которые приносит эта проблема.

**4). «Начальник и подчиненный»**

*Инструкция*: Один участник руководит действиями другого: говорит, какие использовать материалы или краски, что и как изображать, какое дать название работе. Затем участники меняются ролями.

Участники делятся на пары. Предлагается нарисовать «Аквариум» и «Земной шар». Один из участников пары даёт пошаговые инструкции другому.

**5). «Глиняные каракули»** Участвуют все желающие

*Инструкция:* Выполнить любую глиняную фигурку. Передать следующему участнику по кругу, который будет работать с ней в течение 1 минуты. В нее можно вносить изменения, но не ломать и не переделывать до неузнаваемости. Передача по кругу продолжается до тех пор, пока к каждому автору не вернется его фигурка.

Далее можно обсудить чувства, возникшие в процессе занятия, принятие или неприятие изменения первичного образа фигурки и коллективное авторство.

**6). Упражнения, направленные на снижение уровня тревожности, напряженности, преодоления стрессовых ситуаций:**

**«Выпускание пара».** Эта техника дает выход сильным чувствам, связанным с конфликтом.

Крупномасштабная работа с использованием малярных кистей, губки, тряпки и др.

*Инструкция.* Разорвать бумагу (газеты) на мелкие клочки, затем склеить из обрывков бумаги скульптуру.

**7). «Планирование».**

*Инструкция*. Создать план парка, в котором Вам было бы приятно спокойно отдохнуть, совершить прогулку. Используйте технику рисунка, коллажа, трехмерные объекты.

**8). Коллаж «Мое прошлое, мое настоящее, мое будущее».**

*Инструкция.* Выполнить коллаж, используя иллюстрированные журналы, затем сделать самоописание – «Я как личность и профессионал в прошлом, настоящем, будущем».

**3. Заключительная часть. (10 мин.)**

*Ожидаемый результат*: рефлексия педагогов.

**3.1. Медитация «Встреча с ребенком внутри себя».**

Начинаем с расслабления. Примите удобную позу. Ваше тело расслаблено. Глаза закрыты. Сделайте несколько глубоких вдохов и медленных выдохов.

Представьте себя в каком-нибудь тихом и уютном месте. Может быть, это будет светлая роща ранним солнечным утром: слышите, как звонко поют птицы? Может быть, это будет маленький песчаный пляж на берегу ласкового синего моря, мягко освещенного закатным солнцем. Волны плавно накатываются одна за другой, тихо шуршат по песку: Попытайтесь вспомнить самое приятное место из своего детства, место, где вы чувствовали себя комфортно.

Теперь вспомните себя таким, каким вы были в детстве, - в три, четыре, пять лет:

Представьте, что этот малыш стоит перед вами. Попытайтесь понять, что он чувствует. Выглядит ли он радостным или печальным? Может быть, он рассержен или обижен на кого-то? Может быть, он чего-то боится?

Погладьте малыша по голове, улыбнитесь ему, обнимите его. Скажите, что любите его, что теперь всегда будете рядом с ним, будете поддерживать его и помогать ему. Скажите: «Я люблю тебя. Я принимаю тебя таким, какой ты есть. Ты прекрасен! Я хочу, чтобы ты был счастлив».

После этих слов представьте, что малыш улыбается вам в ответ и обнимает вас крепко - крепко. Поцелуйте его, скажите, что ваша любовь неизменна и всегда остается с ним: «Я всегда с тобой. Я люблю тебя!». Теперь отпустите малыша, помашите ему на прощание рукой.

Постепенно выйдите из релаксации, сделайте глубокий вдох - выдох, откройте глаза. Скажите себе: «Я совершенна. Я принимаю и люблю себя полностью. Я создаю свой прекрасный мир, наполненный радостью и любовью».

* 1. **«Ассоциации с цветом»**

*Инструкция*. Изобразите свое нынешнее настроение в цвете.

- Изменилось сейчас настроение?

- Какое оно сейчас? (плохое или хорошее)

- Что хочется делать сейчас, когда такое настроение?

- Что еще его может улучшить?

- Какой цвет еще хочется добавить?

* 1. **Рефлексия.** Отношение каждого из участников к упражнениям и играм арт-терапии. Отзывы и пожелания.

**В заключительной части занятия** я узнала мнение коллег о проведенных с ними упражнениях арт-терапии. Большинство высказались о том, что во время упражнений отношения между ними стали более доверительными.

Также за время занятия коллеги смогли немного расслабиться, отпустить стрессовые ситуации, почувствовать себя полными творческих сил и стремлений.