

Мастер – класс для педагогов по профилактике эмоционального выгорания «Сосуд – дом моей души»

Цель: раскрытие возможностей использования арт-терапии в преодолении эмоционального выгорания педагога.

Задачи:

- познакомить с техникой «Сосуд- дом моей души», обеспечивающей гармонизацию внутреннего мира за счёт скрытых ресурсов личности, снижение уровня тревожности, психоэмоционального напряжения;
- создать условия для повышения уверенности в себе, развития самосознания, повышения самооценки, формирования позитивного восприятия мира;
- обеспечить возможность творческого самовыражения.

Ожидаемые результаты:

1. Практическое освоение педагогами техники в арт-терапии, предлагаемых педагогом на мастер-классе.
2. Повышение уровня профессиональной компетентности педагогов в области арт-терапии.

Необходимые материалы:

Проектор для презентации, предметы круглых форм (15-20 шт.), листы формата А – 4 по числу участников, карандаши, подготовленные изображения сосудов.

Ход мастер-класса:

Здравствуйте, коллеги. Вашему внимаю я хочу представить мастер – класс «Сосуд - дом моей души». Я покажу технику, которую применяю в своей работе для профилактики эмоционального выгорания.

В современном мире возросли требования со стороны общества к личности педагога, т.к. данная профессия обладает огромной социальной важностью. Профессиональный труд педагога отличается высокой эмоциональной загруженностью. Учителя одни из тех, кто в большей степени подвержены «выгоранию».

Я хочу вам рассказать про удивительного и творческого человека – Соню Делоне. Ее талант поистине многогранен: она писала картины, разрабатывала дизайн одежды и обуви, создавала театральные костюмы, занималась тюнингом автомобилей. Соню Делоне считают основоположницей нового направления в авангардной живописи – орфизма. Она определяла его как «движение цвета в свете». Ее творчество расширило понимание того, как цвет воздействует на человеческое восприятие. А сама психология цвета стала одним из важных инструментов в современной психологии. С помощью переплетения геометрических фигур и концентрических «солнечных кругов» она создавала яркие и динамичные композиции, передающие энергию движения и все тонкости цветовых сочетаний.

Я предлагаю каждому из вас побыть в роли Сони Делоне и поработать в ее технике.

Итак, перед вами есть предметы круглых форм, но разных диаметров. Выберите себе 5 предметов. Ваша задача заполнить пространство листа кругами. Пересечение кругов может быть любое. Здесь свобода вашей фантазии.

А теперь доверьтесь своей интуиции и раскрасьте круги. Вы можете использовать разные узоры, штриховку и т.д. Во время раскрашивания подумайте о своем настроении. Какое оно? Что вы чувствуете? Предлагаю на время отложить ваше творчество и ответить на вопрос:

Скажите, а когда вы слышите слово «сосуд», какие ассоциации у вас возникают? (емкость, посуда, ваза, контейнер, вместилище, хранилище).

Наша душа подобна сосуду. Она является вместилищем, хранилищем. Что хранится в нашей душе? (участники высказывают свои предположения) Действительно, ее наполняют наши мысли, переживания, чувства, эмоции, увлечения, желания, события. Оставляют в ней след наши поступки и действия.

Какой будет «сосуд» нашей души зависит от нас самих.

Представьте себе, что каждому из нас при рождении даётся сосуд души. Этот сосуд хрупок и пуст. И всю свою жизнь мы наполняем его. И от того, чем мы его будем наполнять, зависит каким будет наш внутренний мир, как будет формироваться наш характер.

Сосуд, наполненный или опустошенный, - распространенная метафора о духовном, эмоциональном, интеллектуальном состоянии человека.

Какие фразы вы используете для описания своего эмоционального состояния? («Я чувствую себя наполненным», «это событие меня опустошило», «это последняя капля», «чаша переполнена», «во мне все кипит»).

Перед вами шаблоны сосудов. Возьмите тот, который вам хочется взять, тот который по душе. Рассмотрите его внимательно и ответьте на вопрос: *«Почему вы выбрали этот сосуд?»*

Соедините его со своим рисунком, и расскажи о том, как вы себя чувствуете с таким наполнением. Сегодня каждый увидел «сосуд» своей души. Очень редко бывает, что человек полностью удовлетворен результатом. Эта техника дает возможность заглянуть в свой внутренний мир, попытаться проанализировать свое эмоциональное состояние. Я желаю вам наполняться идеями и впечатлениями, не расплескивать себя и быть открытыми новому!

Техника «Сосуд - дом моей души» помогает не только в профилактике эмоционального выгорания, но и в его выявлении через анализ цвета, штриховки, формы сосудов и самоанализ личности.

В своей работе я применяю не только арт-терапию, но и песочную терапию, метафорические ассоциативные карты. Эти приемы помогают снять психоэмоциональное напряжение и обеспечивают гармонизацию внутреннего мира за счёт скрытых ресурсов личности, а так же в преодолении эмоционального выгорания.