**Мастер-класс «ГАЛЕРЕЯ ЧУДА»**

**Совещание руководителей**

**«Профилактика эмоционального**

**выгорания педагогов»**

***Подготовила Мельнова Н.С.***

***педагог-психолог***

***МБОУ КОНШ-ДС***

***г Куса, Челябинская обл***

**Цель:** Содействие сохранению физического, психологи­ческого, социального здоровья педагогов, формированию позитив­ного мышления.

**Задачи:**

1. Познакомить с теоретическими и практическими подходами в области методов профилактики синдрома эмоционального выгорания.

2.Отработать на практике технологий снятия психоэмоцио­нального напряжения: арт-терапии, медитации-визуализации.

3.Развивать и совершенствовать личностные ресурсы педагогов, способствовать созданию атмосферы сотворчества.

**Участники:** Педагоги, руководители 10-15 чел.

**Используемое оборудование:**

- бейджики с именами, (отчествами по желанию).

-листы бумаги А-4 на каждого; маркеры, фло­мастеры, карандаши; корсажная лента длиной 110-120 см;

-мука; соль; вода; растительное масло; клей ПВА; гуашь; пластиковый стакан (0,5 л);

- ноутбук или компьютер, запись спокойной музыки Emmanuelle, и медитация «Парение в небе».

**Продолжительность**: 30 мин

**Ожидаемые результаты:** Улучшение самочувствия, использование данных методов для профилактики и снятия психоэмоцио­нального напряжения.

Здравствуйте уважаемые педагоги, руководители ОУ! Очень рада Вас всех приветствовать на нашем мастер-классе! (Педагоги сидят на стульях в кругу))

В течение последних трех десятилетий проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении стала особенно острой. Повышаются требования со стороны общества к личности педагога, его роли в образовательном процессе. Такая ситуация потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения человека, что приводит к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний. Профессиональный труд педагога отличает высокая эмоциональная загруженность, и, как следствие этого, с увеличением стажа педагоги испытывают "педагогический кризис", "истощение", "выгорание".

И сегодня на мастер-классе мы с вами научимся некоторым методам снятия психоэмоционального напряжения, в частности : арт-терапия и медитация – визуализация.

**Арт-терапия** давно уже покинула кабинет медика-психотерапевта, а также врача-реабилитолога и вышла в самые широкие народные массы. Она и диагностирует состояние человека, и лечит, и приносит то глубокое позитивное «ощущение себя», которое мы называем «счастьем»... А всё потому, что арт-терапия удовлетворяет самую главную фундаментальную потребность человека — потребность в самоактуализации... Не секрет, что очень многие люди, проживая внешне вполне успешную жизнь, пренебрегают этой базовой потребностью, что вызывает хроническую неудовлетворённость своим бытием-в-мире, попросту — делает нас несчастливыми.

Но самые яркие результаты (видимые сразу же, и невооружённым глазом) арт-терапия даёт тогда, когда к ней прибегают в состоянии сильного стресса. Вот тут ей нет равных, среди прочих психотерапевтических методик.

Однако, как говорится, не надо доводить себя до такого состояния, когда мы уже кидаемся делать с собой хоть что-нибудь (хоть арт-терапию!), лишь бы отступили: депрессия, панический страх, психосоматические симптомы запущенного невроза в нашем любимом теле... Арт-терапию нужно применять регулярно, «за три года до болезни», в качестве постоянной профилактики стресса.

Почему же? Дело в том, что творческая деятельность обладает уникальным свойством: она выносит на поверхность (лист бумаги, к примеру) всё потаённое, что мы не осознаём и что подспудно нас душит...

«Правополушарное» рисование, лепка и пр. обходит ловко цензуру нашего сознания, которое обычно не пропускает негативные мысли, подлинные переживания и вообще всё относящееся к глубоким бессознательным процессам. «Цензура сознания» не пропускает *слова* — но она бессильна перед *образами*, перед выбором цветовых пятен, перед каракулями

* **Первая и главная заповедь арт-терапии**
* Вы должны навсегда забыть стеснительность, выражаемую словами типа: «Я не художник» или «Нарисованную мною корову легко спутать с собакой»! Задача «нарисовать красиво» вообще не ставится и даже противопоказана. Здесь перед нами стоит совсем иная задача: выплеснуть, вырисовать весь накопленный стресс, чтобы улучшить состояние своего здоровья.
* **Вторая заповедь арт-терапии**
* Рисунок (или скульптура или инсталляция) должны анализироваться в первую очередь *самим автором*, а не психотерапевтом. В случае, если Вы работаете одни, то о психотерапевте и его интерпретациях вообще не может идти речи. Почему так? Дело в том, что арт-терапия является так называемой «инсайт-ориентированной» методикой, то есть она нацелена на достижение инсайта. Что же это такое? По-русски психологи перевели слово «инсайт» как «АГА-Эффект». Это значит, что анализируя (то есть попросту — созерцая) своё творение, человек **сам** понимает кое-что такое о себе и своей проблеме, чего ни скажет ему ни за какие деньги никакой, даже самый умудрённый практикой психотерапевт... Более того, считается, что пациент, ну почти ОБЯЗАН сам прийти к такому пониманию.

Это бывает не с первого раза и никогда сразу же после завершения рисунка. Но это бывает всегда. Поэтому созданный «шедевр» нужно откладывать в сторону и возвращаться к нему время от времени, рассматривая с разных ракурсов и в разном настроении.
* **Третья заповедь арт-терапии**
* В любом случае, даже если вы с трудом понимаете: чем и для чего Вы сейчас занимаетесь, даже если до инсайта Вам ещё далеко, — помните, что арт-терапия лечит уже по факту, по факту того, что Вы это делаете. Вы можете не понимать механизм, но после создания рисунка Вам уже станет легче. Помните об этом всегда.

 Наверное, нет человека, который бы не любил сказки. Те из нас, кто не заинтересован классическими вариантами сказочных историй, смотрят боевики, фильмы ужасов, читают детективы, любовные романы, фэнтази. Но что это, если не со­временные сказки?

Именно сегодня я предлагаю вам соприкоснуться с частичкой волшебства. Мы с вами сейчас отправимся в Сказочную Страну, где познакомимся с одним из видов волшебства— творением волшебных красок. Но чтобы попасть в Сказочную Страну, нужно преодолеть сказочное ис­пытание — пройти через волшебный тоннель. Чтобы мы не по­терялись во время путешествия, держитесь крепко за руки».

**Упражнение «Корсажная лента».**

Предлагаю всем участникам встать в круг, взятся за руки. У меня наискосок через плечо висит корсажная лента. Каждому участнику нужно каким-либо образом попытаться передать корсажную ленту рядом стоящему участнику на его плечо. Ленту можно переступать либо перебрасывать через голову, не разъединяя рук. Но по­мощь соседей при этом допускается. Упражнение проходит до тех пор, пока каждый из участников не «пройдет» через ленту и она не вернется к мне с другой стороны круга. Хорошо.

**Арт-терапия «Создание волшебных красок, рисование картин»**

 А сейчас давайте подойдем к столам. Здесь уже есть все необходимое для создания «волшебных» красок.

Вот мы и попали в Сказочную Страну. Мы все превратились в сказочных мастеров и сейчас будем создавать волшебные краски. Именно с помощью волшебных красок можно рассказать миру о том, что чувствуешь, о чем думаешь, к чему стремишься. *Рецепт «волшебных» красок:* 150 г муки, 1 ч. л, соли, 1 ст. л. растительного масла, немного клея ПВА, вода до консистен­ции густей сметаны, гуашь (цвет по желанию).

(Включаю спокойную музыку прил. №3 Emmanuelle, и начинается процесс создания красок)

Поэтому, положив в сосуд для смешивания красок муку перетирая ее между пальцев, мы будем думать о зерне, о хлебе, спасшем жизнь, о наших корнях. Добавив соль и пальцами пере­вивая ее с мукой, вспомним про «соль земли». Капая подсолнечное масло, важно подумать о том, что дела, связанные с вашими созидательными устремлениями, должны идти как по маслу. Постепенно насыщая тесто водой, будем помнить о воде, в которой- возникла жизнь, об «энергии текучести», гибкости. Добавляя в чудесное тесто, клей ПВА, полезно думать о том, как «склеиваются» люди, средства и события, при какой ситуации в нашей жизни приводят к созидательному результату. Мир, который мы творим внутри и вокруг себя, не может быть черно-белым. Он цветной, многогранный, искрящийся, надо помнить об этом, добавляя краски! И смотрите,какая чудесная палитра у нас получилась!

 И сейчас мы поставим все краски в середину круга, на столах лежат чистые листы бумаги и каждый создаст свою картину. Быть может, эта будет внутренний мир, или же что-то подскажет музыка... Когда все картины готовы, они переносятся в специально приготовленное место — «Картинную галерею», — и давайте вернемся из Сказочной Страны, «проходя» через корсажную ленту.

**Обсуждение, рефлексия**

-Что вы чувствовали во время создания «волшебных» красок? Ответы участников.

-Какие чувства испытывали во время рисования? Ответы участников.

-Какой опыт вы сегодня приобрели? Ответы участников.

-Посмотрите, полюбуйтесь какие у нас красивые картины получились! -Какие Вы замечательные волшебники, создали настоящую галерею чуда! Присаживайтесь на стулья в наш круг.

 Второй метод, с которым мы с вами познакомимся - медитация-визуализация. Вы, наверное, слышали, что все в нашем внешнем мире берет начало в вашем внутреннем мире. Все начинается с мысли, с ощущения, желания.

Медитация – это способ расслабления и антистрессового воздействия на организм.

Среди всех видов медитаций можно выделить два основных направления:

1. Медитация на пустоту или «ничто». Предполагает полную остановку потока сознания и мыслей, концентрация на успокоении ума, желаний и чувств. Это классический вид медитации, распространенный среди буддистов и индуистов, верящих в то, что желания приносят страдания, а отказ от желаний ведет к нирване. Это самый неоднозначный вид медитации, поскольку он не несет в себе выраженного положительного воздействия на наше сознание, здоровье и судьбу, и зачастую является лишь способом расслабления.

2. Медитация - визуализация. Эта техника не предполагает полное очищение разума от мыслей и остановку сознания. Медитация-визуализация - это процесс сосредоточения на каком-либо объекте, мысли или чувстве: на любви, на своем Высшем Я, на мире и спокойствии, на гармонии, на Боге.

Суть медитации-визуализации состоит именно в концентрации мысли, в управлении потоком сознания. В отличие от обычной медитации, медитация-визуализация – это творческий осознанный процесс.

 Просто помните, что при медитации- визуализации необходимо:

а) чувствовать свои физические ощущения
б) видеть где вы и что делаете
в) радоваться тому, что вы сделали это!

Итак, сядьте в удобную для Вас позу, расслабьте напряженные мышцы тела, закройте или опустите глаза. Дышите ровно, вдох и выдох через нос, живот слегка округлялся при вдохе и становился плоским при выдохе. Почувствуйте, как с каждым выдохом Вы становитесь спокойнее, посторонние мысли покидают Вас, все внимание сконцентрировано на дыхании, приятно расслабляется все Ваше тело. Достигнув состояния спокойствия и безмятежности, переходим непосредственно к медитации-визуализации «Парение в небе» (Приложение № 4

Включить медитацию <http://www.audiopoisk.com/track/no/mp3/margarita-murahovskaa----parenie-v-nebe-meditacia/>) А сейчас возвращайтесь к нам. Удалось отключиться от проблем и превратиться в орла? Если нет, то что помешало? Ответы участников.

-Послушайте притчу, которую я для Вас подготовила.

 После того как боги сотворили Вселенную - Землю, Звезды, Солнце, после того как они сотворили Природу - горы, моря, океаны, леса и цветы; после того как они сотворили Человека, они создали Истину. Боги не хотели, чтобы Истина досталась человеку даром, без труда. Он должен был сам достичь, открыть ее. И тогда Боги задумались, где спрятать Истину. Сначала они хотели спрятать ее на вершине самой высокой горы, затем - в самом глубоком месте океана, затем на самой далекой звезде, но все эти места казались им слишком доступными для человека.

И тогда они решили: «Спрячем Истину в сердце Человека. Он станет искать ее на Земле и на Небе, в лесах и воде, даже не подозревая о том, что все время носит ее с собой».

 -Я думаю, что сегодня мы с вами еще раз в этом убедились, что как и истина в нашем сердце, так и здоровье, психическое и физическое, находится в наших руках.

-Наш мастер-класс подошел к концу. Надеюсь, что данные приемы сегодня подняли Вам настроение, улучшили самочувствие, и вы будете использовать их для профилактики эмоционального выгорания! Я приготовила рекомендации, которые, я думаю, Вам пригодятся в дальнейшей работе.

- Спасибо за совместную, плодотворную, творческую работу!

Рефлексия участников.

P.S.И в заключение, хочется поздравить Вас с наступающим Новым Годом!

Откроем белый, снежный, Новогодний чистый лист и напишем на нем все то, что хотим воплотить в своей судьбе. Пускай здоровыми будут ваши дети и пусть будут здоровы Ваши родители.

Пусть спорится работа и приносит благополучие в дом и удовлетворение в сердце.

А в душе пусть правит любовь — к близким, к жизни, к миру.

Желаю, чтобы это обязательно сбылось в Новом году!

Литература:

1 Сакович Н.А. Практика сказкотерапии.- Речь.;- 2004г.-224 с

2. Ш к у p и н с к а я E. А. Профилактика эмоциональных нагрузок в педагогическом коллективе /авт.-сост. Е. А. Шкуринская. -- Волгоград: Учитель,1008.-158с.

 Интернет-ресурсы:

<http://psy-kontakt.pro/?q=content/art-terapiya> -Психологический центр «Контакт» Сергиев Посад

<http://www.audiopoisk.com/track/no/mp3/margarita-murahovskaa----parenie-v-nebe-meditacia/> Медитация парение в небе.

**Приложения**

**Приложение №1 Методы снятия психоэмоционального напряжения (техника визуализации)**

***Техника визуализации***

Просто помните, что при визуализации необходимо:

а) чувствовать свои физические ощущения
б) видеть где вы и что делаете
в) радоваться тому, что вы сделали это!

***Поплавок в океане***

Займите удобное положение, расслабьтесь, закройте глаза. Вообразите, что вы маленький поплавок в огромном океане... у вас нет цели, компаса, карты, руля, весел... вы движетесь туда, куда несут вас ветер и океанские волны... большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность... попытайтесь ощутить эти толчки и вынырива­ния... ощутите движение волны... тепло солнца... капли дождя, подушку моря под вами, поддерживающую вас... посмотрите, какие ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане.

***Маяк***

Хорошо помогает при чувстве беззащитности, уязвимости, покинутости.

Расслабьтесь,... представьте маленький скалистый остров вдали от континента... на вершине острова высокий, крепко по­ставленный маяк. Вообразите себя этим маяком, стоящим на скалистом острове... ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачнуть вас. Из окон вашего верхнего этажа вы днем и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов... помните о той энергетиче­ской системе, которая поддерживает постоянство вашего свето­вого луча, скользящего по океану, предупреждающего морепла­вателей о мелях и являющегося символом безопасности для лю­дей на берегу...

Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе, света, который никогда не гаснет.

Важно, чтобы всё, что вы делаете, было искренним, так как вы делаете это не для кого-то, а только для себя. Главное, по­зволить себе принять помощь от самого себя и поверить в то, что эта помощь может быть конструктивной и эффективной.

***Храм тишины***

Вообразите себя гуляющим по окраине многолюдного и шумного города... постарайтесь ощутить, как ваши ноги ступа­ют по мостовой... Обратите внимание на других прохожих, вы­ражения их лиц, фигуры... заметьте, одни выглядят встрево­женными, другие спокойны и радостны,... обратите внимание на транспорт, его скорость, шум... гудят автомобили, визжат тормоза... Может быть, вы слышите другие звуки? Обратите внимание на витрины магазинов... булочную... цветочный ма­газин... Может быть, вы увидели в толпе знакомое лицо? Вы подойдете и поприветствуете этого человека? Или пройдете ми­мо?.. Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной и деловой улице? Теперь поверните за угол и прогуляй­тесь по более спокойной улице. Пройдя немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от всех других. Большая вывеска гласит: «Храм тишины». Вы понимаете, что этот храм - место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь окруженным полной и глубокой тишиной...

Когда вы захотите покинуть здание, толкните деревянные двери, и вы выйдете на улицу. Как вы себя теперь чувствуете? Запомните дорогу, которая ведет к «храму тишины», чтобы вы могли, когда захотите, вновь вернуться туда.

**Приложение №2 Методы снятия психоэмоционального напряжения (арт-терапия)**

 **Виды арт-терапии:**

* Упражнения арт-терапии с цветами
* Упражнения арт-терапии с каракулями
* Упражнения арт-терапии с чернильными пятнами
* Упражнения арт-терапии с глиной, воском, тестом или пластилином
* Упражнение арт-терапии «Автопортрет в натуральную величину»

**Рекомендации по арт-терапии**

 Во-первых, если Вас душит агрессия и другие очень негативные, разрушительные эмоции — Вам всегда стоит предпочесть — лепку. В этом случае рисунок будет Вас только раздражать, а вот лепка, наоборот — успокоит.

 Во-вторых, всегда (особенно на первых порах) предпочитайте рисунок наклеиванию коллажей, вырезанных из журналов. Создание коллажей — это последняя, самая высшая и заключительная стадия арт-терапевтической работы, когда вся основная «чёрная работа» уже сделана и можно наслаждаться чистым созерцанием при минимуме творческих усилий. Начинают с рисунка.

 В третьих, всегда имейте самый широкий выбор цветовой палитры — карандашей, красок или фломастеров. Однако, предпочитайте краски. Потому что кисть более пластична и свободна. Усилие нажима и строгость линии, которых требует карандаш, менее способствуют раскрепощению, особенно на первых порах.

 В четвёртых, для создания рисунков не пользуйтесь линейкой, циркулем и прочими приспособлениями для получения более «красивого» изображения. Все арт-терапевтические рисунки нужно выполнять от руки.

 В пятых, занимаясь арт-терапией, Вы можете создавать «программные» рисунки или же «невесть что». Если Вы хотите рисовать «программные рисунки», то воспользуйтесь традиционной тематикой проективных тестов. Проективные тесты основаны всё-таки на общечеловеческих архетипах.

Заново создавая такие традиционные архетипы как «дом», «дерево», «человек», Вы легче достигнете инсайта — то есть найдёте общий язык со своим бессознательным, поймёте исходящие от него сигналы.

Создавайте следующие тематические рисунки:

* Рисунок самого себя,
* Рисунок своей (можно воображаемой) семьи,
* Рисунок человека вообще,
* Рисунок «Дом, дерево, человек» (ДДЧ)