



**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ВЕРХ-ИСЕТСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА № 486**

Мастер-класс «Техники арт-терапии для сохранения психологического здоровья педагогов»

Ведущие мастер-класса:
Л.В.Качалкова, педагог-психолог,
А. А. Бриславская, учитель-дефектолог

г.Екатеринбург, 2025 г.



1

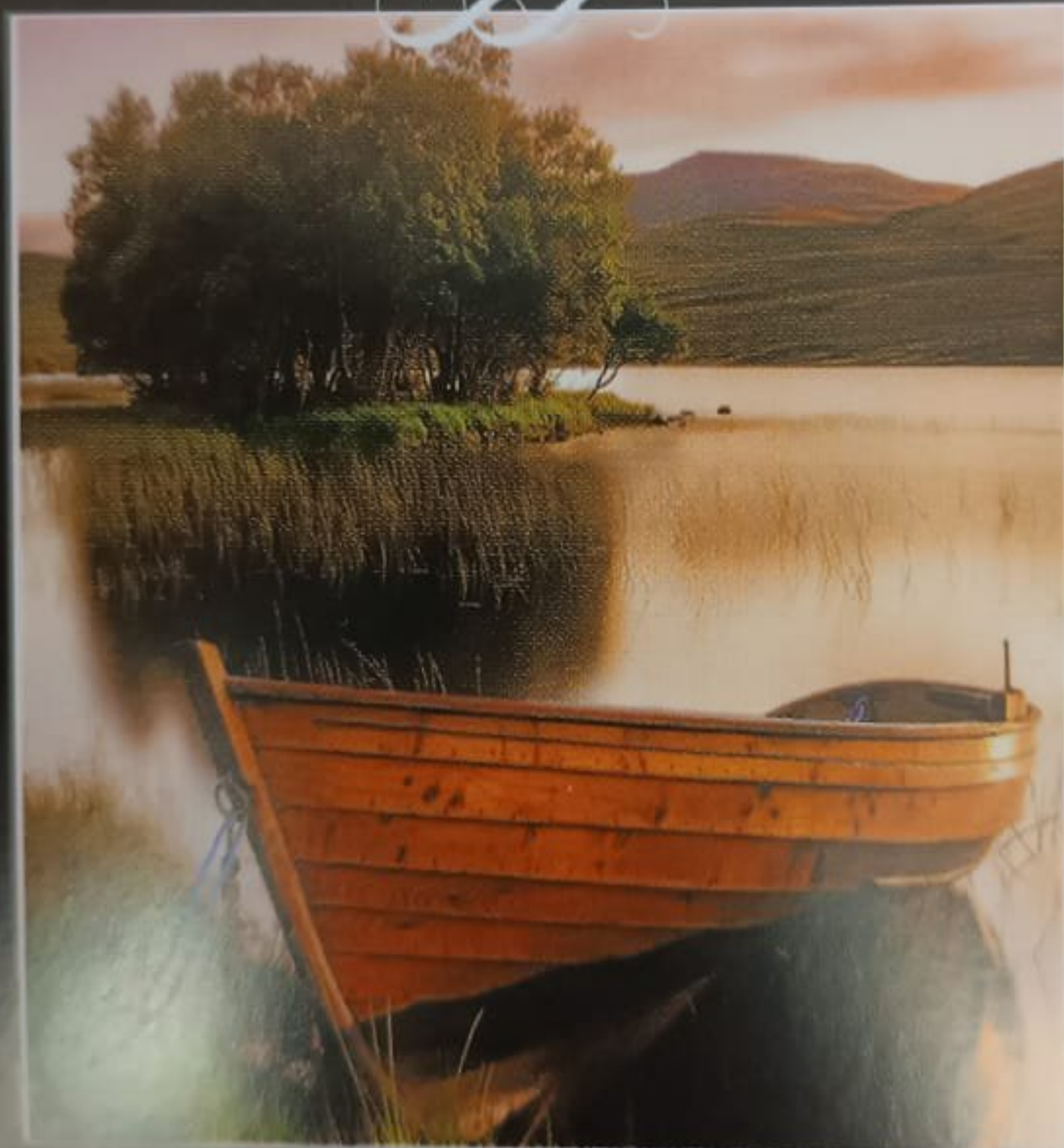
2

3



1

СЕЙЧАС МНЕ ВАЖНО ОТВЛЕЧЬСЯ



Остановись. Отдышись. Никуда не беги.
Отвлекись и дай себе время. Уже скоро
все случится.

2

СЕЙЧАС МНЕ ВАЖНО ПОПРОСИТЬ О ПОМОЩИ



Просить о помощи - это великая сила,
которая доступна не каждому. Но помни -
невозможно помочь человеку улыбнуться,
пока он сам не поймет зачем ему это нужно.

3

СЕЙЧАС МНЕ ВАЖНО ВЫБРОСИТЬ ВСЕ ЛИШНЕЕ



Очисти свое пространство и мысли от
ненужного хлама. Свободное
место откроет дорогу новому.

На что похоже у Вас настроение?

1.



3.

5.

2.



4.

6.

Особенность работы педагогических специалистов в системе образования

- «Учитель - это первый, а затем и главный Светоч в интеллектуальной жизни ребенка, он пробуждает у ребёнка жажду знаний, уважение к науке, культуре, образованию» (В.А.Сухомлинский)
- Большая нагрузка на педагогов, требования предъявляемые к выполнению деятельности;
- Педагог должен находить нестандартные, новые формы способы деятельности;
- Педагог должен реализовывать образовательные потребности каждого участника образовательных отношений что говорит об эффективности управления их деятельностью;
- Успех деятельности педагога связан с его психолого-педагогической компетентностью, уровнем психологического здоровья.



Для обогащения своего
внутреннего мира в бережном
арт-пространстве

АРТ-
ТЕРАПИЯ

Для сохранения и укрепления
психологического здоровья мы
предлагаем использовать техники
позитивной психологии и арт-терапии



История появления позитивной психологии

- «Цель позитивной психологии- перевести вектор психологии с занятия исключительно исправлением того, что в жизни плохо, на строительство того, что может быть лучше»
Мартин Селин на.
- Акцент **на позитивное мышление**
- **Факторы благополучия**
- **Позитивные аспекты и позитивные эмоции личности педагога**



Упражнение «Люблю свою работу»

Цель: развитие саморефлексии, самопонимания, позитивно-окрашенные эмоции



Упражнение «Ассоциации»

Какие ассоциации у вас
возникают когда вы
слышите слово
«Здоровье»?

Что такое СТРЕСС 😱

Стресс - нормальная реакция организма на угрозу, изменение внутреннего состояния, нарушения внутреннего равновесия.

Виды стресса:

1. Эустресс - это стресс, вызванный положительными стрессорами. Он активизирует и мобилизует внутренние резервы человека, добавляет интереса к жизни, заставляет действовать более интенсивно.

2. Дистресс - вызванный негативными стрессорами. Это разрушительный процесс, который дезорганизует поведение человека, активизирую глубинные адаптационные резервы организма. Такой длительный стресс может перерасти в невроз или психоз.



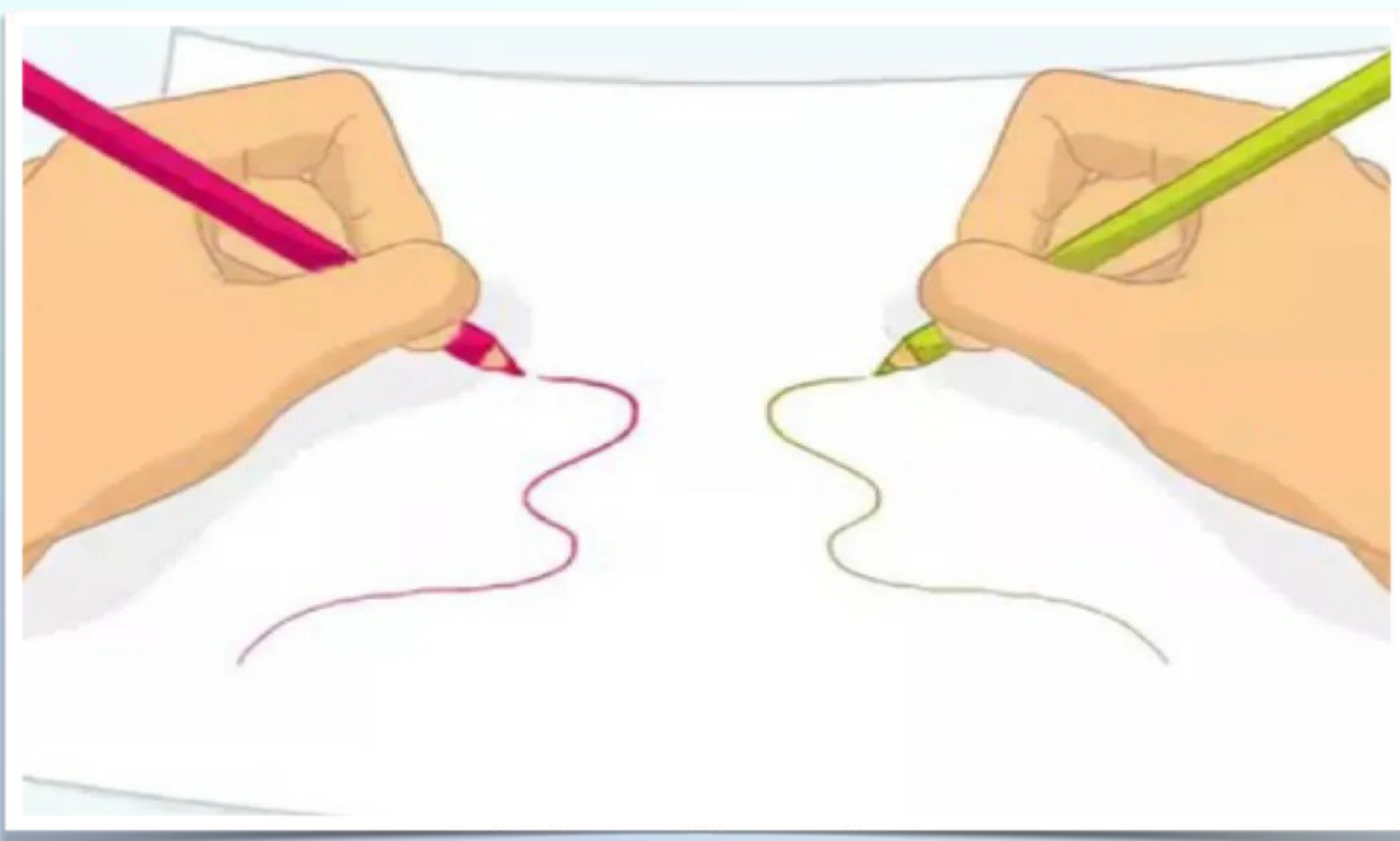
Упражнения для снятия напряжения

Упражнение «Лимон»

Основная цель:
Умение снимать мышечные зажимы,
снять нервно-психическое напряжение.

Упражнение «Двойные рисунки»

Расслабление и стабилизация
эмоционального, физического состояния



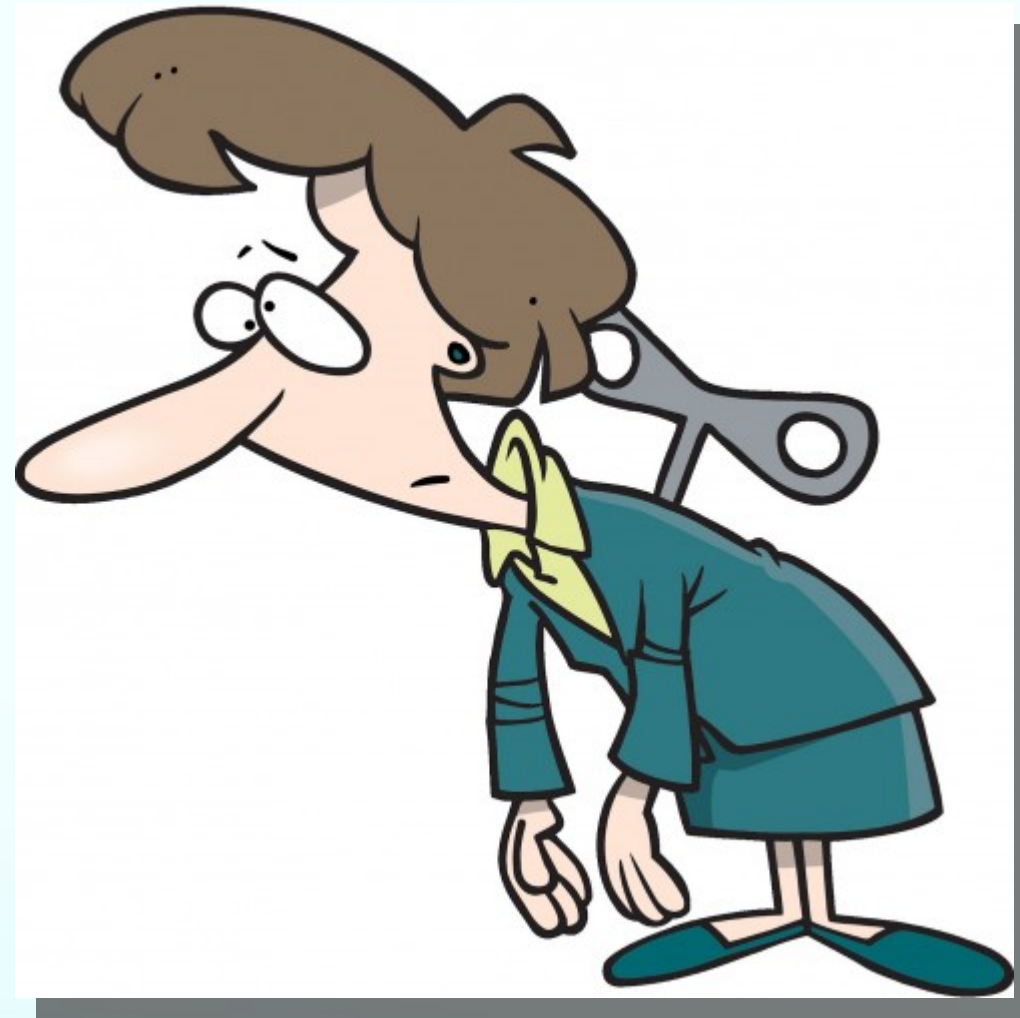
Упражнение «Перекрестные шаги»

Упражнение ««Камешек в ботинке»»



Как думаете, как мы эту ситуацию можем связать с жизненными ситуациями?

Педагогическое выгорание может быть вызвано различными факторами, среди которых:



Личностные особенности



Организационные факторы



Ситуативные факторы

Симптомы эмоционального выгорания



Симптомы эмоционального выгорания



скудность
рабочего дня

дистанция с
коллегами,
детьми,
родителями

стремление
пораньше уйти
домой

неприязнь к
исполнению
профессионал-
ьных
обязанностей

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ

Симптомы эмоционального выгорания



Упражнение «Источник радости»

Её суть в том, чтобы в зоне свободного воображения увидеть источник своей радости. Бессознательное подскажет образ этого источника — это может быть луч света, фонтан воды или энергии, но обязательно что-то природное, настоящее и очень ценное.



Все СУЩЕСТВУЕТ, что
существующим сам
почитаешь ты!

Упражнение «Ваша карта жизни»

- Нарисуйте на бумаге материк.
- Что есть у Вас на материке: реки, островки, леса. Может быть здесь есть и болото, и даже возвышенности.
- Ваша задача - проложить дорогу через весь материк.
- А во-вторых, вам нужно будет дать название всем рекам, лесам, островкам, мысам и заливам. Придайте карте завершённый вид.

Ключ к тесту:

- Каждая нарисованная картинка - это маленькая история
- 1. Первый рисунок символизирует то, как вы видите самого себя.
- Второй рисунок символизирует то, как, по вашему мнению, вас воспринимают окружающие.
- Третий рисунок символизирует то, что вы думаете о жизни вообще.
- Четвертый рисунок символизирует то, как вы видите свою духовность.
- Пятый рисунок символизирует то, как вы относитесь к своей семье.
- Шестой рисунок символизирует то, что вы думаете о своей любви.

Рефлексия

Как думаете, важно ли любить себя?



Упражнение «Календарь радости»

- Для того чтобы стать счастливым и везучим, надо увидеть светлые стороны своей души, почувствовать гармонию жизни!
- Вечером возьмите чистую тетрадь, ручку и на обложке напишите: «Календарь радости».
- Затем вспомните все радостное, что произошло с вами за прошедший день. Это может быть ласковое слово, которое вы слышали или сказали кому-то, а может быть, маленькая удача, или музыка, или мечта!
- . Надо научиться удерживать хорошие впечатления, чтобы брать из них положительную энергию. Когда есть цель все записать, вы сознательно будете обращать внимание и запоминать все радостное, а раньше бы это ушло в песок.
- Таким образом, радость будет сохраняться и накапливаться.



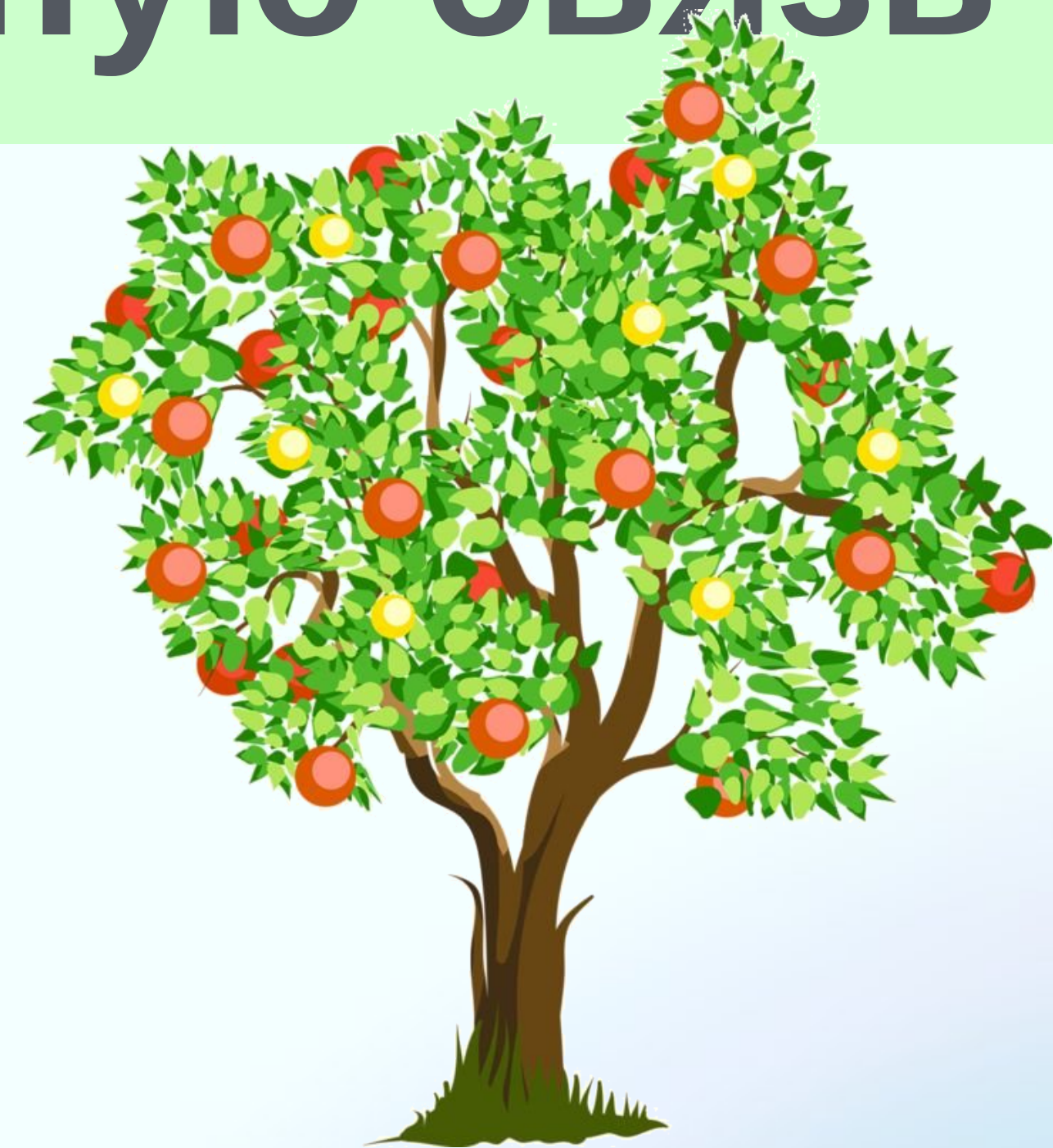
Оставь для нас обратную связь



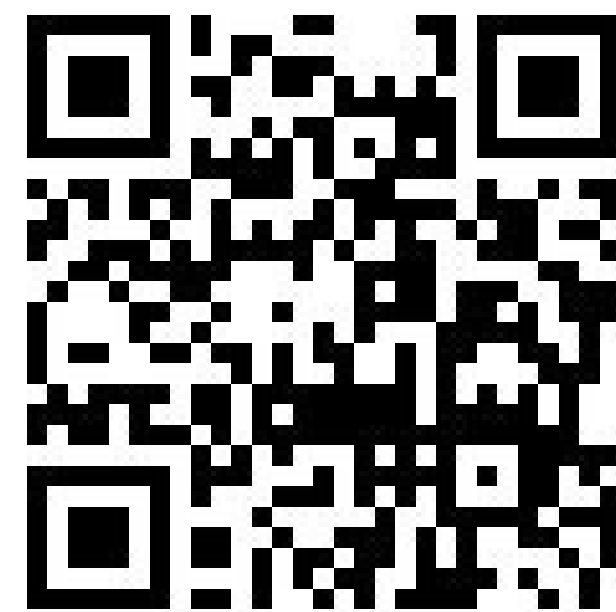
По ссылке



или



На фруктовом дереве



ссылка на материалы