**Развитие профессионально значимых компетенций у педагогов ДОУ средствами арт-терапии**

**(в соответствии с профессиональным стандартом педагога).**

**Цель:**

* Снятие психоэмоционального напряжения и получение психологической поддержки.
* Развитие эмоционального интеллекта и активизация творческого ресурса.

**Задачи:**

* Формирование навыков саморегуляции, управление собственным психоэмоциональным состоянием;
* развитие способностей к самовыражению;
* развитие творческого воображения, рефлексии.

**Материалы и оборудование:**

* Цветные карандаши для каждого участника;
* мольберт;
* Бумага формата А4, ручки (по количеству участников);
* Листы плотной бумаги (формат А3, А4).
* Музыкальное сопровождение;
* Карточки с цветами;
* флаконы мыльных пузырей по числу участников.

**Теоретическая часть. (Презентация)**

**1 слайд.**

**Термин "арт-терапия"** был введен художником Адрианом Хиллом в 1938 г.

Работая с больными, он заметил, что творческие занятия отвлекают пациентов от переживаний и помогают справляться с болезнью.

Сочетание слов "**арт-терапия**" (аrt (англ.) — искусство, therapеia (греч.) — забота, лечение) понимают как заботу о психологическом здоровье и  эмоциональном самочувствии человека посредством творчества.

**2 слайд**.

 **Арт-терапия** — это скорее обретение **гармонии**, **развитие личности**, чем лечение. Сколько существует направлений в искусстве, столько же можно выделить и направлений в арт-терапии.

**3 слайд. Виды арт-терапии:**

* Сочинение сказок,
* живопись,
* танцы,
* игротерапия,
* маскотерапия,
* песочная терапия,
* цветотерапия,
* создание кукол,
* фототерапия,
* музыкотерапия

Мандалатерапия и т.д

**4 слайд.**

**Основные задачи программы.**

1. Снятие негативных переживаний и трансформация их в положительные эмоциональные состояния.
2. Ознакомление с техниками саморегуляции эмоциональных состояний с целью предупреждения возможных последствий психического перенапряжения, оптимального уровня психических состояний в условиях профессиональной деятельности.
3. Открытие творческого потенциала, повышение работоспособности и укрепление позитивного отношения к профессии

**5 слайд.**

В. В. Бойко под эмоциональным выгоранием понимает "выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия".

**6 слайд.**

* **«Напряжение».**
Переживание психотравмирующих обстоятельств;
Неудовлетворенность собой;
«Загнанность в клетку»;
Тревога и депрессия.
* **«Резистенция».**
Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование;
Эмоционально-нравственная дезориентация;
Расширение сферы экономии эмоций;
Редукция профессиональных обязанностей.
* **«Истощение»**.
Эмоциональный дефицит;
Эмоциональная отстраненность;
Личностная отстраненность (деперсонализация);
Психосоматические и психовегетативные нарушения.

**7 слайд. Дополнительные методики**

* «нарисуй характер»;
* «геометрия личности»;
* «сказка для педагогов» — автор Т. Зинкевич-Евстигнеева;
* «психологические карты – Сокровищница жизненных сил» — автор Т. Зинкевич-Евстигнеева;
* «волшебная страна чувств» - Т. Зинкевич –Евстигнеева;
* «Колесо жизни».

**8 слайд.** Познакомились со способами саморегуляции.

Настрой на занятие.

***Приветствие «Какой цветок?»* (***Упражнение выполняется по кругу)*

Психолог. Правила этой игры очень просты. Я начну, вы по очереди будете продолжать. Например:

« Я думаю, что Ольга Александровна похожа на ромашку, она такая же простая и красивая», а Ольга Александровна, например, добавляет: «а еще я веселая». Затем продолжает следующий участник, и так по кругу.

***I часть с педагогами ДОУ***

***Тема нашей встречи: «Счастье»***

- Что для вас есть счастье? *Ответы*

- Мы сами решаем, счастливы мы или нет. Для одного человека счастье, если он может видеть, слышать, что у него есть руки и ноги и т.д. Для другого – если есть деньги, золото, бриллианты. Для третьего – это положение в обществе, карьерный рост.

Как научиться быть счастливыми просто так, без каких-либо предварительных условий, без всяких «если»?

Как человек себя настраивает, так он себя и ощущает. Тот, кто считает себя несчастным, несчастлив на самом деле. А стоит сказать себе: «Я счастлив!» - как счастье выбирает именно его. Все просто! Как с часами – чем проще механизм, тем надежнее.

Счастливый человек счастлив всегда. Везде. При любых обстоятельствах. Счастье это то, что заставляет радоваться, когда рассудок говорит, что для радости ровным счетом нет никаких причин.

Подтверждается банальная истина: счастье человека не снаружи! Оно внутри каждого!

 Понятие счастье для всех разное. У каждого оно свое и его хватает на всех. Свое счастье мы собираем сами, и сегодня мы будем собирать символ нашего счастья – топиарий. Еще его называют деревом счастья. У дерева есть корни – это то, как твердо и уверенно мы стоим на земле. Ствол – это наши возможности. Крона – это зона контакта между вами и окружающей средой.

У нас на столе лежат все необходимые для этого вещи, которые мы делали на предыдущих встречах, а именно, заготовка дерева, шарики и цветы.

 ***Изготовление дерева счастья (топиарий)***

Психолог. На ваших деревьях есть разные цветы. Они у всех разные и по форме и по цвету. В те минуты вашей жизни, когда у вас будут трудности, конфликтные ситуации или не будет хватать жизненных ресурсов, ваше дерево напомнит вам, что Вы – Творец! Творец своего счастья! Что у вас все получается! Это и будут плоды вашего дерева счастья, оно будет вашим ресурсом в сложные моменты вашей жизни. – А сегодня я хочу предложить вам воспользоваться мудростью, которую несут нам цветы. Для этого мы отправимся на волшебную полянку. Здесь нам может помочь вера в чудеса как у детей.

***«Мыльные пузыри»***

Человек может долго смотреть на три вещи, это огонь, вода и звезды на небе. Мне хочется сюда добавить еще и мыльные пузыри. Они заряжают нас позитивом, и помогают снять напряжение. Давайте окунемся в это волшебное состояние. *Педагоги пускают мыльные пузыри.*

- Как настроение? - Получили заряд хорошего настроения?

***Упражнение «Цветочная полянка»***

Вот мы с вами оказались на волшебной полянке. Здесь растет много цветов, они все похожи друг на друга. Посмотрите на них и возьмите в руки тот цветок, который вам понравился. Прочитайте, какое послание он вам принес.

*Рефлексия*

- С чем уходите? - Что Вы ощущаете, как чувствуете себя сейчас? - Оправдались ли Ваши ожидания?

На этом наше занятие подошло к концу. Спасибо всем за работу.

***Перерыв (кофе-пауза)***

***II часть***

***«Волшебный цветок счастья» мастер-класс (работа с психологами)***

Материалы:

* вырезанные из ткани детали цветка из ткани покрытой желатином
* нитки, ножницы
* шпажка, скотч, гофрированная бумага зеленого цвета
* кусок ткани.

**В поисках счастья, любви и удачи**

**Ткет человечество тысячи лет**

**Шелк, гобелен, сатин и вельвет.**

**Каждый прядильщик, ткач и портной**

**Втайне мечтает о жизни иной:**

**«Вот бы нам выпрясть нити удачи,**

**Выткать бы ткань и сшить из нее**

**Счастья костюм иль надежды пальто!**

**В этом наряде любой человек**

**Будет удачлив и счастлив весь век!»**

**Только пока не понятно где взять**

**Нити удачи, чтоб ткань из них ткать.**

**Это под силу, скажу по секрету**

**Только мечтателю, или тому,**

**Кто верит в сказку, мечту, доброту**

**Осуществим же мы эту мечту!**

Для того, чтобы начать работу, закройте глаза и представьте, что вы создали «Полотно счастья», которое может выполнить любое ваше желание. Представьте, как вам вручают нобелевскую премию в области Волшебства и Чародейства. Ваше имя записали в книгу рекордов Гиннеса!

-Что вы чувствуете сейчас?

-Где вы находитесь?

-Какое это место?

-Как выглядит ваше полотно?

-Какое оно на ощупь? Мягкое, жесткое, нежное, пушистое, воздушное? Какое? Какого оно цвета? Рассмотрите его повнимательнее и когда вы вернетесь в состояние здесь и сейчас, вы сохраните его в своей памяти и будете точно знать какое оно и сможете его отыскать наяву. Теперь можете открыть глаза.

Перед вами лежат кусочки моего полотна счастья, которое создала я и которым я хочу поделиться с вами. Из этих кусочков ткани мы будем делать цветок счастья. Это значит, что цветок у нас получится не простой, а самый волшебный! Если вы загадаете желание, прежде чем приступить к работе и во время работы будете думать о своем желании, то цветок вам обязательно поможет его исполнить. Приступаем к работе.

***Притча «Секрет счастья»***

Однажды лесные звери вызвали синицу на товарищеский суд.

Первым слово взял Медведь.

- Глупая синица! Ты нарушаешь законы природы! – заявил он. – В неблагоприятных погодных условиях звери и птицы должны прятаться или впадать в спячку. Ты же круглый год веселишься!

- Летом нужно носить серую одежду, а зимой – белую, - сказал Заяц. – А твои перья всегда яркие! Их видно с любой опушки. Это противоречит системе приспособления!

- На зиму нужно делать запасы, - пропищала Белка. – Ты же прыгаешь с ветки на ветку, поешь и ничего впрок не собираешь.

- Все нормальные птицы поют только весной, - поддержал ее Соловей. – Ты же щебечешь постоянно!

- Зимой порядочные птицы вообще улетают на юг. А ей хоть бы что, - добавил Дрозд.

- У тебя нет цели в жизни, заявила Сова. – Бессмысленно жить без цели. Так живут только люди.

- У тебя нет даже норы, - заметил Крот.

- И вообще, ты нас всех своей несерьезностью раздражаешь, - подвел итог Дятел. – Жизнь тяжела и опасна. А ты радуешься и в дождь, и в жару, и в стужу. Ты и в солнечное затмение, наверное, распевать будешь! Ну что ты на это можешь ответить?

Синица взглянула на птиц и зверей и сказала:

- Верно. Цели у меня в жизни нет.

- Во-во, - встрепенулись они. – Почему?

- Потому что я ее уже достигла.

- И какая же это цель? – воскликнули звери.

- Быть счастливой при любых обстоятельствах.

***Рефлексия***