

Государственное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение детский сад № 44  
компенсирующего вида  
Колпинского района Санкт – Петербурга

**МАСТЕР-КЛАСС  
ПО АРТ-ТЕРАПИИ  
ДЛЯ ПЕДАГОГОВ  
направленный на профилактику  
профессионального выгорания**

**«В ПОИСКАХ  
ВНУТРЕННЕГО РЕСУРСА  
«КРАСКИ ОСЕНИ»**

**Автор:**  
Михайлова Аида Валерьевна





Мастер-класс проводила педагог-психолог, арт-терапевт

**Михайлова Аида Валерьевна**

В мастер классе принимали участие педагоги

ГБДОУ детский сад № 44 компенсирующего вида Колпинского района Санкт-Петербурга

Музыкальное сопровождение: были использованы композиции Игоря Яковлевича Крутого



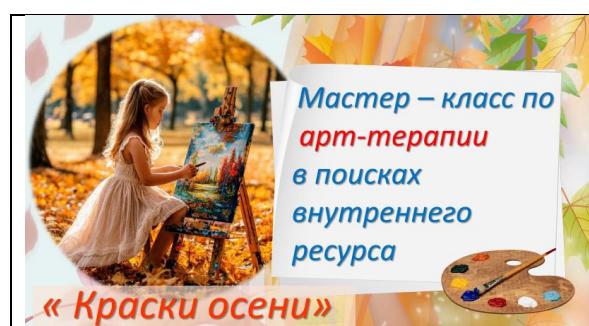
## Мастер-класс по арт-терапии по профилактике эмоционального выгорания с педагогами «В поисках внутреннего ресурса «Краски осени»

Цель мастер-класса: профилактика эмоционального выгорания педагогов, поиск внутреннего ресурса, выстраивание диалога с «внутренним Я».

Время: 60 минут.

Форма проведения: мастер-класс с элементами тренинга.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4, заготовки чек-листа, ручки, фломастеры, текстовыделители, клей-карандаш, гуашь, акриловые краски, осенние листья клена, дуба, осины, липы, березы.



Добрый день уважаемые коллеги.  
Спасибо, что нашли время для нашей встречи.  
Всех педагогов часто пугают фразой «Эмоциональное выгорание». Что же это?  
Это ответ на хроническое эмоциональное напряжение, это состояние физического, эмоционального, умственного истощения, это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействие.  
Таким образом, синдром эмоционального выгорания понимается как процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической

энергии, проявляющийся в эмоциональном, умственном истощении, физическом утомлении, личностной отстраненности и снижении удовлетворения исполнением работы.

### ДИАЛОГ «Как я справляюсь со стрессом»



Сегодня я хочу поговорить с вами об арт-терапии и о том какой личный и профессиональный ресурс в профилактике эмоционального выгорания она для нас представляет.

Перед вами лежат чистые чек листы, которые вы будете заполнять по мере моего рассказа, делать в них необходимые заметки.

Несколько слов о том что-такое арт-терапия и почему она возникла.

Необходимость арт-терапии фактически была обусловлена тем, что врачи психиатры искали различные, новые возможности для помощи людям, нуждающимся в лечении и реабилитации. В мире происходили войны и люди, вернувшиеся с полей сражений, не могли гармонично влиться в мирную жизнь. Тогда художники-энтузиасты, музыканты стали организовывать встречи при медицинских учреждениях, с целью помочь этим людям: помочь расслабиться, успокоиться и вновь обрести себя.

Сначала это происходило на уровне концертов и выставок, где нуждающиеся были только слушателями и зрителями. Но постепенно пациенты становились активными участниками, сами музиковали, рисовали, а главное начали получать удовольствие от своего творчества. Это был первый значимый результат арт-терапии.

### ДИАЛОГ «Мой ресурс»

Для начала мне бы хотелось развести понятия арт-терапии и арт-педагогики.

### ДИАЛОГ

### КАК ВЫ ДУМАЕТЕ, В ЧЕМ ОТЛИЧИЯ?

Арт-педагогика – воспитывает и обучает ребенка средствами искусства. В процессе творчества у ребенка формируются художественные навыки.



Тогда как арт-терапия позволяет ребенку и взрослому выразить свои эмоции и через это самовыражение лучше понять себя и обрести гармонию



Первый вид арт-терапии – это **ИЗО – ТЕРАПИЯ** Я сейчас порошу вас найти карточку на которой изображен детский рисунок и наклеить его в чек лист.

У нас в режиме дня рисование, лепка, аппликация. И кажется, что все из вышеперечисленного имеет отношение к арт-терапии.

Но можно ли это считать арт-терапией?  
Или все-таки арт-педагогикой?

Рисунок – это первый творческий продукт который ребенок может демонстрировать, гордится им. Именно поэтому дети так часто дарят рисунки, для ребенка его рисунок это действительно ценный подарок.

Поднимите руку, кто из вас не умеет рисовать? Это говорит что вы все прошли этот этап, даже если вы не помните этот момент, но осталось внутренне ощущение неуспешности.

**ДИАЛОГ** «Мой первый рисунок. Оценка и ощущение»

Кстати, мой замечательный учитель, основатель арт-терапевтической школы в России А.И. Копытин приводит похожий пример из своего детства. Может именно поэтому он заинтересовался арт-терапией для того чтобы изменить отношение к пониманию творчества.



Еще более яркий пример. Педагог просит нарисовать солнышко. Дети слушают инструкцию, рисуют и у всех получается солнышко. А у одного ребенка вместо солнышка просто лист закрашенный желтой краской.

**ДИАЛОГ**

А вот если мы хотим нарисовать солнышко в рамках арт-терапии, то мы передаем ощущение тепла, света, воспоминания лета, отдыха на море,

ребенок должен быть доволен результатом, то это и есть арт-терапевтический момент! Он получил удовольствие от самого процесса.



## МУЗЫКА – ТЕРАПИЯ

Пожалуйста найдите ее изображение и вклейте его в чек лист.

У каждого из нас есть любимая музыка.

Музыка сопровождает нас всю жизнь. Есть музыка, которая заставляет нас плакать, а есть та, которая ассоциируется с самыми яркими и позитивными моментами в жизни.

Очень многим детям музыка помогает почувствовать себя артистами.

### ДИАЛОГ

Скажите, какой из стилей музыки может помочь вам расслабиться, успокоиться, Музыкальная терапия – это очень индивидуально и если неправильно подобрать музыкальное произведение это может произвести обратный эффект.

Всем детям нравится извлекать звуки из музыкальных инструментов – они испытывают от этого удовольствие, а это и есть терапевтический эффект.

Игра на глюкофоне

### ДИАЛОГ «Моя музыка»



## ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

так же стимулирует желание двигаться под музыку, сочинять собственные движения.

Вспомните, кто из вас в детстве не мечтал быть балериной. Это ведь так красиво: сцена, волшебное платье, пуанты и аплодисменты. Но потом критики со стороны сказали, что вы для этого не подходите.

### ДИАЛОГ «Мой первый танец»

Поэтому старайтесь чаще включать детям разную музыку: прослушивайте ее вместе, совершайте спонтанные движения вместе, танцуйте – пусть музыка и движения станут вашими общими удовольствиями.

Кстати не забудьте вклейте карточку соответствующую танцевально-двигательной терапии в свой чек лист.



#### Виды и направления арт-терапии

##### Сказка-терапия

- Дидактические сказки
- Художественные сказки:
  1. Народные
  2. Авторские



#### Виды и направления арт-терапии

##### Песочная терапия

- классическая юнгианская песочница
- световой стол для рисования песком
- кинетический песок



#### Виды и направления арт-терапии

##### Эко-арт-терапия

**СКАЗКА – ТЕРАПИЯ** – это удивительный инструмент в руках педагога. Конечно, существуют разные формы работы: пассивное слушанье, вовлечение ребенка в обсуждение при помощи вопросов, но самая яркая форма – это сочинительство сказки. Такая работа может проходить индивидуально и в подгруппе, в эту работу можно вовлекать родителей. Дети с готовностью откликаются на сказку: в ней они как бы встречают лучшую сторону себя, совершают правильные поступки, побеждают зло. А при систематической, глубокой работе учатся переживать тяжелые эмоции и успешно с ними справляться. Сказка учит их находить выход и побеждать.

#### ДИАЛОГ «Моя любимая сказка»

#### **ПЕСОЧНАЯ – ТЕРАПИЯ**

Скажите пожалуйста, кто из вас использует песок, в разных его модификациях, в своей работе? Чем он вам нравится?

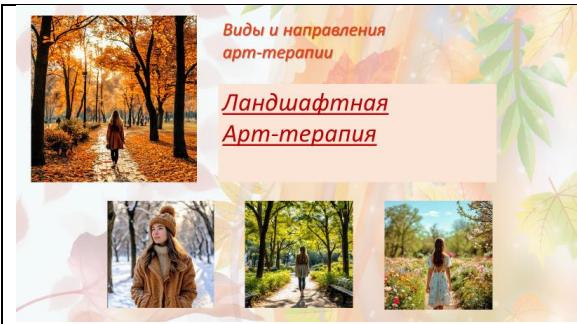
Действительно от игр с песком ребенок с самого маленького возраста получает удовольствие. Песок очень пластичен, он учит ребенка расставаться с плодами своего труда и учит созидать. Играя в песок, ребенок просто становится самим собой, на нем очень интересно наблюдать в этот момент. Если вы хотите лучше узнать ребенка – поиграйте вместе с ним в песок.

Уважаемые коллеги, пожалуйста, не забывайте пополнять свой чек лист.

#### **ЭКО-АРТ-ТЕРАПИЯ**

Это удивительный синтез творчества и природы. Я думаю, что если вы хоть раз предлагали детям создать какую-то композицию из природных материалов на улице, то вы не могли не заметить, как это стимулирует их фантазию. Здесь нет ограничений, только возможности. Природа становится соавтором и удовольствие от творчества возрастает в разы.

#### ДИАЛОГ «Природа и стрессоустойчивость



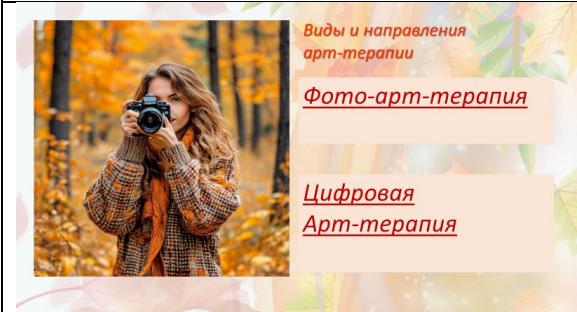
**ЛАНДШАФТНАЯ АРТ-ТЕРАПИЯ** – это очень интересное направление терапии. В условиях крупных городов особенно актуальное. В городе взрослых и детей окружает транспорт, много домов и много людей – поэтому созерцание природы, прогулки в парке и по лесу позволяют человеку успокоиться, абстрагироваться от суеты, восстановится и обрести внутреннюю гармонию.

### ДИАЛОГ «Мое место силы»

Поэтому если у вас еще нет места силы в лесу обязательно его отыщите.

**А как вы думаете обустройство сада, создание альпийских горок, можно отнести к ландшафтной арт-терапии?**

Конечно это тоже приносит удовольствие и гармонию: созерцание прекрасного сада и арт-объектов созданных своими руками имеет исцеляющий эффект.



### **ФОТО- АРТ-ТЕРАПИЯ**

Интересное, новое направление. **Поднимите руки те, кто хранит в телефоне значимые для вас фотографии.** Вот видите, как нас много. Действительно фотография сохраняет для нас приятные моменты прошлого и благодаря фото мы всегда можем к ним вернуться.

Многие считают, что фото арт- терапия применима только в работе со взрослыми. Это не так. Фото-арт-терапию рекомендуют использовать с детьми начиная с трех лет. Ребенку можно показывать красивые фото (например природы) в виде слайдов, сопровождать показ музыкой. Ребенок может захотеть включиться в эту работу, может начать комментировать фото, проводить параллели между личным опытом и увиденным. Также к пассивной форме работы относится рассматривание личных фотографий из семейного альбома. Кстати просматривание личных альбомов с фотографиями родных, дома – очень облегчает адаптацию ребенка в детском саду.

### ДИАЛОГ «Счастливые моменты»



## Осень – время подведения итогов и оценки ресурсов

Сегодня мне очень хочется, чтобы и мы поделились друг с другом частичной своего счастья. Поэтому я предлагаю перейти к мастер-классу.

Пожалуйста, отложите все записи; сядьте поудобнее; поставьте ноги ровно, чтобы вся стопа касалась пола – нам очень важно заземлиться и максимально расслабиться.

- Я попрошу вас соединить ваши ладони и закрыться ими, помните, как в детстве «я в домике» - так мы закроемся от всего лишнего. Вспомните зиму этого года. Попробуйте вспомнить самые яркие события этой зимы. Попробуйте запомнить эти ощущения, эти образы.

Можно опустить ладони.

- Сейчас я попрошу вас встать со стульев и поднять руки вверх, как будто вы тянетесь к солнцу – вспомните самые яркие моменты этой весны. Что вам сейчас откликается: может это первые цветы, романтическое свидание.

Почувствуйте эти ощущения вновь. Поймайте эти образы. Если у вас получилось, можно медленно сесть.

- А сейчас положите руку на сердце, почувствуйте свое дыхание, можно закрыть глаза. Вспомните свое прекрасное лето. Что было для вас ресурсным этим летом.

Зафиксируйте в памяти эти воспоминания.

### ВНУТРЕННИЕ РЕСУРСЫ

- Физические ресурсы (здоровье)
- Интеллектуальные
- Эмоциональные
- Волевые свойства личности
- Индивидуальность
- Опыт деятельности

### ВНЕШНИЕ РЕСУРСЫ

- Материальные
- Природные
- Информационные
- Занятия, сфера деятельности
- Социальные (ближайшее окружение)



Сейчас я попрошу вас вспомнить все образы, ваши ресурсы, которые вы приобрели зимой, весной, летом и осенью и символично нарисовать их на осенних листочках.

Лист цветной, неровный, никто не скажет, что вы нарисовали что-то не так, что линии не четкие, не прямые, что на вашем листе что-то неправильно.

Просто вспомните ощущения и получите удовольствие от цвета, от процесса раскрашивания, от движения кисточки по листу.

Количество листочек каждый для себя определяет сам. Когда вы изобразите все, что вам откликнулось, вы можете перейти к столам

с белыми листами бумаги и выложить на них ваш ресурсный круг по принципу мандалы.

## ТВОРЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС ( рисование на листья)



Я вижу ваши необыкновенные композиции. Они удивительные. Может кто-то хочет поделиться с нами ощущениями от творческого процесса и рассказать, что является для него ресурсом в этом году.

Я благодарю всех участников нашей встречи за ваше внимание, открытость, за то тепло которым вы с нами поделились.

Я попрошу вас обязательно сфотографировать свой ресурсный круг чтобы он всегда оставался с вами.

Спасибо всем за эту встречу.

## ОБСУЖДЕНИЕ. РАССКАЗЫ УЧАСТНИКОВ ВСТРЕЧИ



### Литература:

1. А. И. Копытин Средовый и экологический подходы в арт-терапии и арт-педагогике Методическое пособие. – СПб 2017. – 51 с.
2. Арт-терапия – новые горизонты / под ред. А.И. Копытина. – М.: Когито-Центр, 2006. – 336 с.: ил.
3. Глибина, Е.Л. Рекомендации по развивающей и арт-терапевтической работе с прозрачным мольбертом: метод. руководство / Е.Л. Глибина, И.А. Шевченко. – СПб.: ИМАТОН, 2017. – 60 с. – (Профес.психол. инструментарий).