

**Форум «Здоровьесберегающее образование:
опыт, проблемы, перспективы развития»**

**"Сказкотерапия - как метод развития
навыков эмоциональной саморегуляции
педагогов и родителей"**

Морозова Наталия Викторовна
педагог-психолог, сказкотерапевт, икогенолог
МОУ СОШ№6 структурное подразделение МДОУ д/с№16 г.Маркс

Арт-терапевтическое упражнение «Создание уголка Радости».



«Агентство Самопомощи»

Цели:

- 1. Создание условий для саморазвития и самовоспитания педагогов.
- 2. Профилактика профессионального и эмоционального самовыгорания.
- 3. Развитие навыков эмоциональной саморегуляции педагогов

Задачи

- 1. Обучение способам конструктивного, эмоционально позитивного общения с социумом.
- 2. Повышение психологических знаний и умений.
- 3. Расширение знаний об идеях самовоспитания и саморазвития педагогов.
- 4. Поиск и осознание ресурсных состояний Женщины (педагог–тоже Женщина)

Результат встреч направлен:

- на изменение выстроенного образа дискомфортной ситуации в позитивное восприятие и решение,
- для мобилизации внутренних ресурсов,
- на восстановление нормальной работы психики.

Используемые методы: специальные и естественные.

Специальные методы:

- Сказкотерапия
- Икогенология
- Песочная терапия
- Арт-терапия
- Кинотерапия
- Цветотерапия

Естественные методы:

- юмор, улыбка, смех;
- размышления и воспоминания о приятном;
- дыхательные упражнения и движения на расслабление мышц;
 - созерцание пейзажа, созерцание цветов;
 - рассматривание фотографий и различных приятных вещей;
- мысленное или реальное купание в солнечных лучах;
- пребывание на свежем воздухе;
- комплименты, похвалы и т.д.

Методы саморегуляции

ПОЗВОЛЯЮТ:

- • оптимизировать профессиональную деятельность;
- • научиться приемам создания позитивных состояний самостоятельно;
- • привести в норму вегетативные дисфункции и сон;
- • Снизить конфликтность, раздражительность, страх, тревогу и активизировать мышление и память.

Эмоциональная саморегуляция помогает

- позитивному самовнушению;
- работе с убеждениями;
- воссозданию позитивных образов и состояний;
- управлению физическим телом;
- переключению внимания на другие предметы, действия, образы;
- умению находить комфорт в различных социальных ситуациях, управлять временем, ставить цели.

«Многократно повторенное символическое действие меняет реальность»





- КАКИЕ ПЛАНЫ?
- **БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ.**
- Я ИМЕЮ В ВИДУ
НА СЕГОДНЯ.
- **НЕ ВИЖУ РАЗНИЦЫ.**

FIT4BRAIN

**Поддерживайте и укрепляйте
Радостный Фон Жизни!
Регулярно!**

Спасибо

за сотрудничество и внимание!

