ТРЕНИНГ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ С ЭЛЕМЕНТАМИ ИНТУИТИВНОГО РИСОВАНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Цель тренинга:

Снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья педагогов.

Задачи тренинга:

- Познакомить педагогов с понятием «синдром эмоционального выгорания» и его проявлениями.
- Развить коммуникативные навыки и позитивные взаимоотношения в коллективе.
- Снять психофизическое напряжение методом интуитивного рисования.

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ –

психоэмоциональное состояние человека, которое характеризуется чувством физического,

эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы.

первичные симптомы эмоционального выгорания

- продолжающееся во времени плохое настроение;
- эмоциональное опустошение;
- подавленность;
- усталость;
- ощущение физической слабости;
- снижение интереса к происходящим событиям;
- раздражительность;
- «девичья память».

Что делать при СЭВ?

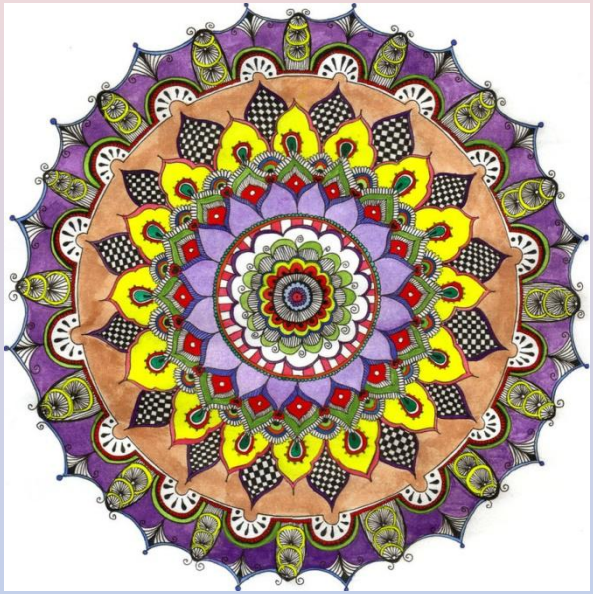
- Определение краткосрочных и долгосрочных целей на работе. К концу очередного рабочего дня очень важно включить цели, доставляющие удовольствие.
- Общение. Рекомендуется анализировать свои чувства и ощущения и делиться ими с другими.
- Для обеспечения психического и физического благополучия очень важны «тайм-ауты», то есть отдых от работы и других нагрузок.
- Овладение умениями и навыками саморегуляции.

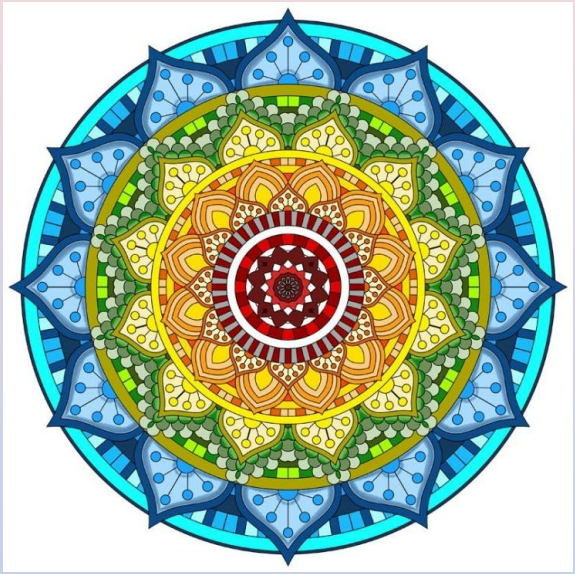
МАНДАЛА

Мандала (колесо, круг) – магическая вещь. Мандала принадлежит к числу древнейших символов, используемых людьми.

Изображения мандалы состоят в основном из геометрических фигур-символов: кругов, квадратов, крестов, звезд, прямоугольников, треугольников…

Очень важно, что у каждой мандалы имеется центральная точка.





Необычные приемы рисования

Поролоновые рисунки

Советуем сделать из поролона самые разные разнообразные маленькие геометрические фигурки, а затем прикрепить их тонкой проволокой к палочке или карандашу (не заточенному). Орудие труда уже готово. Получается большая кисточка без волосков. Палочка держится строго перпендикулярно к поверхности листа, без наклона. Теперь его можно обмакнуть в краску и методом штампов рисовать красные треугольники, желтые кружки, зеленые квадраты (весь поролон в отличие от ваты хорошо моется). Вначале дети хаотично будут рисовать геометрические фигуры. А затем предложите сделать из них простейшие орнаменты - сначала из одного вида фигур, затем из двух, трех.

Странные узоры

Взять ватман и маленький апельсин (мандарин) или мячик, вылить немного краски разного цвета на лист и катать мячик по листу в разных направлениях. Потом «оживлять» полученное.

Соленые рисунки

А что, если порисовать клеем, а сверху на эти участки посыпать солью? Тогда получатся удивительные снежные картины. Они будут выглядеть более эффектно, если их выполнять на голубой, синей, розовой цветной бумаге. Попробуйте, это очень увлекательно!

Точечный рисунок

Детям нравится все нетрадиционное. Рисование точками относится к необычным, в данном случае, приемам. Для реализации можно взять фломастер, карандаш или обыкновенную палочку для чистки ушей. Но вот лучше всего получаются точечные рисунки красками.

Для каждого цвета вам понадобится отдельная палочка. С помощью этой техники прекрасно получаются цветы сирени или мимозы. Проведите линии-веточки фломастером. А гроздья цветов уже делайте палочками. Но это уже высший пилотаж! Не меньшее удовольствие принесет ребенку и рисование более простых вещей - цветочки и ягодки (стебельки можно нарисовать фломастером). А можно вырезать из бумаги платье (платок, скатерть, варежки) и украсить орнаментом из точек.

Уважаемые коллеги, спасибо за внимание!

Счастья всем и удачи, творческих успехов и благополучия.