

# 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.



... када там выходные-то???

# 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.

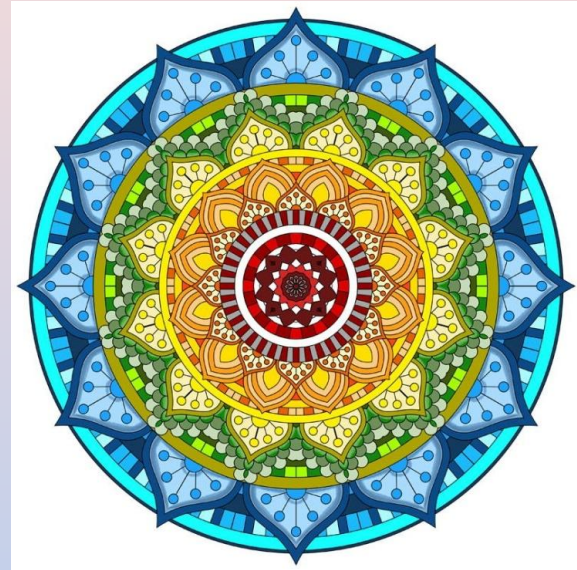
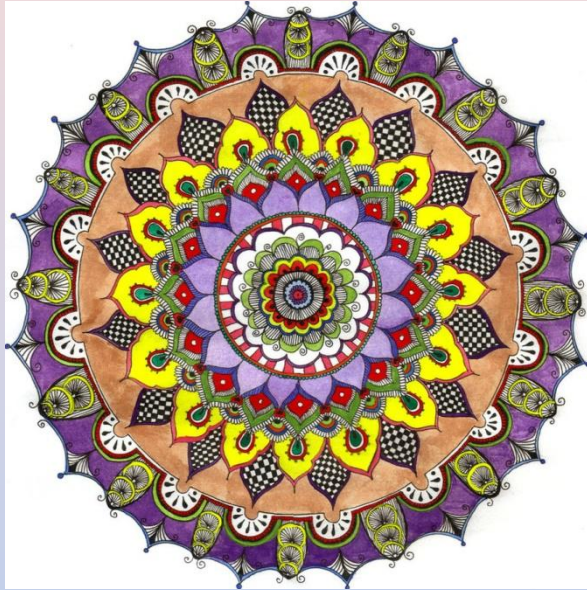


# МАНДАЛА

Манда́ла (колесо, круг) – магическая вещь. Манда́ла 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.**

