

**Рецензия**  
**методическую разработку «Нейрогимнастика, как один из методов**  
**развития эмоциональной и когнитивной сферы у детей старшего**  
**дошкольного возраста» педагога - психолога МАДОУ ЦРР - д/с № 17**  
**Раевской А..А.**

Методическая разработка «Нейрогимнастика, как один из методов развития эмоциональной и когнитивной сферы у детей старшего дошкольного возраста» составленная педагогом - психологом Раевской А..А., может служить методическим обеспечением психологического сопровождения воспитательного процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Цель методической разработки: создание условий для развития у детей дошкольного возраста эмоциональной и когнитивной сферы в процессе нейрогимнастики.

Методическая разработка «Нейрогимнастика, как один из методов развития эмоциональной и когнитивной сферы у детей старшего дошкольного возраста» составляет – 15 страниц. Срок реализации – 1 год.

Использование нейрогимнастики в дошкольном возрасте очень актуально, так как увеличивается количество детей с различными нарушениями в развитии и развитие детей в целом.

Методическая разработка «Нейрогимнастика, как один из методов развития эмоциональной и когнитивной сферы у детей старшего дошкольного возраста», предназначена для применения в условиях дошкольного образовательного учреждения и разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования Российской Федерации, а также ФГОС ФОП дошкольного образования. Включает следующие виды деятельности: диагностическое обследование и индивидуальную работу с родителями; групповые занятия с детьми.

Методическая разработка «Нейрогимнастика, как один из методов развития эмоциональной и когнитивной сферы у детей старшего дошкольного возраста» составленная педагогом-психологом Раевской А..А., может быть рекомендована к применению в условиях дошкольного образовательного учреждения, а также к публикации в педагогических и методических изданиях.

Дата 24.10.2023г

Руководитель РМО Лыкова Е. А.

Подпись, удостоверяю.

Руководитель МКУ ОмЦ РО Кавказского района Радионова Т.А..



**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребенка-детский сад №17 города Крототкин  
муниципального образования Кавказский район,  
город Крототкин, микрорайон 1, дом 19**

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**«Нейрогимнастика как один из методов  
развития эмоциональной и когнитивной сферы у  
детей старшего дошкольного возраста»**

Составила:  
педагог-психолог  
Раевская А.А.

2023г.

## Содержание

1. Актуальность.....	3
2. Пояснительная записка.....	3
3. Цель методической разработки.....	4
4. Польза гимнастики для мозга.....	4
5. План работы.....	5
6. Заключение.....	6
7. Список используемой литературы.....	7
8. Приложение 1.....	7
9. Приложение 2.....	7
10. Приложение 3.....	7
11. Приложение 4.....	8
12. Приложение 5.....	8
13. Приложение 6.....	10

## Актуальность

Использование **нейрогимнастики** в дошкольном возрасте очень актуально, так как увеличивается количество детей с различными нарушениями в развитии. И развитие детей в целом.

**Нейрогимнастика** – это комплекс телесно-ориентированных упражнений, позволяющих через тело мягко воздействовать на мозговые структуры. Благодаря нейрогимнастике оптимизируются интеллектуальные процессы, повышается работоспособность, улучшается мыслительная деятельность, синхронизируется работа полушарий головного мозга, снижается утомляемость, восстанавливается речевая функция, повышается иммунная система, улучшается память, внимание, мышление.

### Пояснительная записка

Гимнастика по утрам – это обязательный атрибут хорошего самочувствия на весь день и здоровья человека. Мало кто будет спорить с тем, что регулярное проведение гимнастических упражнений благоприятно сказывается на общем состоянии человеческого организма.

Но важно понимать, что в таком разогреве нуждается не только наше тело, но и мозг, которому тоже необходима тренировка. Именно с этой целью проводится нейрогимнастика – это определенный комплекс упражнений, направленный на активацию полноценной работы левого и правого полушария, помогая управлять физической, умственной и эмоциональной жизнью. Упражнения достаточно просты в выполнении. По этой причине нейрогимнастику практикуют для детей дошкольного возраста, которая помогает сбалансировать развитие обоих полушарий головного мозга. Плюс этих упражнений в том, что их можно выполнять практически в любом месте. Давайте рассмотрим, как работает человеческий мозг. Его составляют 2 полушария, каждое из которых отвечает за определенные виды деятельности:

**Правое.** Оно отвечает за действие левой половины тела, т.е. когда мы шевелим левой рукой, то активизируется правое полушарие, и наоборот. Правое полушарие регулирует координацию движений, восприятие пространства и креативное развитие.

**Левое.** Это полушарие отвечает за абстрактно-логическое мышление, за развитие логики, математических способностей и речи.

Соответственно, когда мы фантазируем, рисуем и занимаемся любой другой творческой деятельностью, то активизируется именно правое полушарие, а когда мы считаем, анализируем и что-либо говорим, то активно левое полушарие.

Происходит постоянное распределение активности между полушариями. При этом наибольшая эффективность работы мозга достигается только в том случае, когда активны оба полушария.

Но при возникновении проблем с мозолистым телом (отвечает за координацию деятельности полушарий) происходит нарушение взаимосвязи между левым и правым полушарием, в результате чего одно из них берет на

себя основную нагрузку. Второе полушарие оказывается заблокированным, и оно перестает развиваться, что ведет, в частности, к нарушению пространственной ориентации.

В связи с этим основными задачами для настройки мозга к работе будут восстановление связи и баланса активности между полушариями, а также восстановление связи между передней и задней частью мозга, поэтому применение упражнений по нейрогимнастике даёт хороший результат:

- улучшение памяти, быстрое запоминание новой информации;
- реорганизация мозговых связей, оптимизация работы мозга;
- повышение внимания, развитие речи, мелкой моторики;
- организация синхронной работы правого и левого полушарий;
- выявление скрытых возможностей мозга.

**Цель методической разработки:** создание условий для развития у детей дошкольного возраста эмоциональной и когнитивной сферы в процессе нейрогимнастики.

**Задачи:**

- Подготовить и изучить материал для дальнейшей работы
- Разработать комплексы упражнений для детей старшего дошкольного возраста: цель которых, развитие межполушарных связей;
- Развитие эмоциональной сферы у детей;
- Развитие когнитивной сферы в процессе выполнения упражнений по нейрогимнастике;
- Развитие общей и мелкой моторики у детей старшего дошкольного возраста;
- Познакомить родителей с данным направлением (стендовая консультация)
- Создать условия для внедрения и изучения их на практике.

**Польза гимнастики для мозга**

Почему же родители по всему миру всё чаще обращаются к нейрогимнастике? Дело в том, что упражнения для мозга позволяют решить множество задач, связанных не только с работой мозга в целом, но и с когнитивными способностями.

В частности, нейрогимнастика помогает детям:

- стимулировать развитие мыслительной деятельности;
- улучшить память и развить способности к быстрому воспроизведению информации;
- снизить утомляемость на занятиях и уроках, повысить работоспособность;
- улучшить мелкую и крупную моторику, ловкость кистей;

- развить способность к выполнению симметричных и асимметричных движений;
- укрепить вестибулярный аппарат;
- развить подвижность плечевого пояса;
- снять стресс и напряжение;
- предотвратить нарушения, связанные с восприятием пространства и времени.

Нейрогимнастика помогает ребёнку не только в школе, когда детский мозг находится в активной работе. Выполненные упражнения благоприятно скажутся и во взрослой жизни, когда человеку придётся работать на компьютере, водить автомобиль или управлять иным транспортным средством, использовать различные приборы или механизмы.

### **План работы**

#### **Сентябрь**

Поиск мет. материала и изучение данной темы

#### **Октябрь**

Подготовка материала по нейрогимнастике.

#### **Ноябрь**

1. Разминка
2. Упр. «Ладушки-оладушки»
3. Упр. «Лягушка»
4. Упр. «Кулак, ребро, ладошка»

#### **Декабрь**

1. Разминка
2. Упр. «Здороваются пальчики»
3. Упр. «Пальчик-ладошка»
4. Упр. «Отстукиваем по порядку пальчиками»

#### **Январь**

1. Разминка
2. Упр. «Бублик и булка»
3. Упр. «Яблоко и червячок»

#### **Февраль**

1. Разминка
2. Упр «Класс и фигушка»
3. Упр. «Поднимаем по очереди пальчики»
4. Упр. «Перебираем пальчиками большой с указательным»

#### **Март**

1. Разминка
2. Упр. «Лиса и зайчик»
3. Упр. «Цепочка»

4. Упр. «Мизинчик указательный показываем»

#### **Апрель**

1. Разминка
2. Упр. «Копыта, рога»
3. Упр. «Ножницы-бумага»
4. Упр. «Один-два»

#### **Май**

1. Разминка
2. Упр. «Голова-живот»
3. Упр. «Стучим кулаком, гладим ладошкой»
4. Упр. «Нос-ухо»

#### **Заключение**

В условиях модернизации дошкольного образования развитие познавательных способностей стало одним из главных направлений в работе с детьми. Эффективность работы по данному направлению зависит от уровня сформированности межполушарных связей - способности полушарий головного мозга обмениваться друг с другом информацией для получения целостного образа. Нарушение межполушарной передачи информации искажает познавательную деятельность детей. А, значит, без слаженной работы обоих полушарий головного мозга не будет ни общения, ни познания. Поэтому с самого раннего детства следует развивать межполушарные связи. Чем лучше будут развиты межполушарные связи, тем выше у ребенка будет интеллектуальное развитие, память, внимание, речь, воображение, мышление и восприятие. Важным помощником в решении этого вопроса являются нейроигры, как универсальный инструмент в работе педагога для создания новых нейронных связей. Именно нейронные связи помогают в формировании высших психических функций, в том числе и коррекции некоторых речевых нарушений. Таким образом, приобщение детей к нейроиграм является важнейшим компонентом воспитания и обучения дошкольников. При использовании их в работе с детьми прослеживается положительная динамика в формировании речевых компетенций дошкольников и интеллекта через движение. Нейроигры могут использоваться в своей деятельности не только дети, но и их родители и педагоги, повышая уровень своего интеллекта через развитие межполушарных связей.

### **Список использованной литературы :**

1. Сиротюк А.Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения. – М.: ТЦ Сфера, 2003.
2. Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. — М: ТЦ Сфера, 2001.
4. Семенович А.В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. М.: Академия, 2002.
5. Семенович А.В./Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза: Учебное пособие. -М.: Генезис,2012.
6. Нейропсихологическая профилактика и коррекция. Дошкольники: Учебно методическое пособие/ под ред. А.В. Семенович. – М.: Дрофа, 2014.

### **Приложение 1**

Прежде чем приступить к упражнениям. Следует выполнять ряд несложных правил:

- Средняя продолжительность занятий – 5-7 минут.
- Важна регулярность нейрогимнастики, т.е. упражнения нужно проводить каждый день, не пропуская.
- Тренировки нужно проводить так, чтобы ребенку было интересно. Для этого можно периодически менять дислокацию: в группе на улице и т.д.
- Можно постепенно усложнять задания. К примеру, увеличивать темп выполнения упражнений или делать хлопки.
- Важно следить за правильностью выполнения упражнений, главное не количество, а качество выполнения.

### **Приложение 2**

Источники самообразования:

- специализированная литература (методическая, научно-популярная, публицистическая, художественная);
- интернет-ресурсы;
- медиа - информация на различных носителях;
- семинары – практикумы, конференции, вебинары;
- курсы повышения квалификации.

### **Приложение 3**

**Все упражнения начинаются с разминки**

**Разминка.**

**Каждое упражнение выполняем по 10 раз ускоряя темп.**

- 1.Двигаем ладонями и пальцами закрываем пальцы другой руки
- 2.Обхватываем большим пальцем и другими пальцами другую руку и плавно скользим кончиком пальца меняем, как бы разминая
- 3.Соединяем ладони вместе и разводим пальцы давим на ладони потом соединяем.
- 4.Сжимаем и разжимаем руки в кулак, при разжатие растопыриваем пальцы
- 5.Хлопаем в ладоши
- 6.Ладони соединяем вместе, пальцами давим то в одну сторону, то в другую
- 7.Руки в кулаке сжимаем и разжимаем не раскрывая пальцы.



8.Подрясти руками.

#### Приложение4

-Каждое упражнение в нейрогимнастики выполняется сначала медленно, когда доходит до автоматизма темп увеличивается.

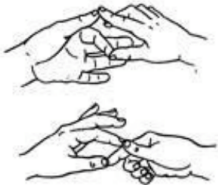
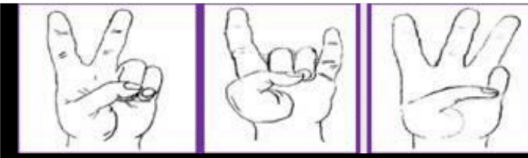

-Приступая к каждому упражнению нужно делать сначала на каждой руке по отдельности, потом одновременно

-Можно усложнять делая хлопки между сменой рук.

#### Приложение 5

##### Подробное описание упражнений

№	Название	Описание
1	«Ладушки-оладушки»	Одна ладонь лежат кверху другая к низу и на счёт переворачиваем одновременно один, два, на счёт три одну сжимаем в кулак как будто кладём начинку
2	«Лягушка»	Одну руку сжимаем в кулак ладонью вниз, другая лежит вниз ладошкой по очереди меняем.
3	«Кулак-ребро-ладонь»	Кладём одну ладонь вниз на стол и производим упр. В последовательности кулак-ребро-ладонь, сначала одну руку потом другую и одновременно.
4	«Здороваются пальчики»	Руки перед собой и большой пальчик здороваются со всеми до мизинчика, а потом от мизинчика назад.
5	«Пальчик-ладонь»	Руки приподняты на уровне пола и правая рука показывает указательный палец левая ладошку, меняем правая показывает ладошку, левая указательный.
6	«Отстукивание»	Приподнимаем руки над столом или над твёрдой поверхностью и по очереди начиная с большого пальчика отстукиваем по столу до мизинчика и обратно.
7	«Бублик-булка»	Руки перед собой правая сжата в кулак это булка у левой руки все пальчики в кольцо это бублик, меняем ручки, правая бублик левая булка.
8	«Яблоко-червячок»	Руки перед собой правая сжата в кулак большой палец смотрит вверх -это червячок, левая сжата в кулак большой палец спрятан- это яблоко, меняем правая яблоко, левая червячок.
9	«Класс и фигушка»	Руки перед собой правая сжата в кулак большой палец смотрит вверх -это класс, левая сжата в кулак большой палец показывает фигушку, меняем правая фигушка, левая класс.
10	«Поднятие пальчиков»	Ладони лежат на плоской поверхности вниз и по очереди начиная с большого пальчика поднимаем вверх, и от мизинчика назад. Обе руки одновременно.
11	«Перебираем»	Руки перед собой здесь работают по два пальчика обеих

	пальчиками»	<p>рук, большой палец встречается с указательным. Указательный правой руки с большим левой и указательный левой руки встречается с большим правой важно, чтоб они были соприкасаемы не отрываясь получается как будто рамка, потом отрывается в низу указательный и тянется к большому но только вверху и так перебираем поднимаясь вверх.</p> 
12	«Зайчик-коза-вилка»	<p>Соединяем пальчики в последовательности зайчик – коза-вилка обеими руками.</p> 
13	«Цепочка»	<p>Тот же способ что и пальчики здороваются только соединяются в кольцо и смыкаются в звенья, большой пальчик с указательным правой руки делает кольцо соединяясь с кольцом левой руки, и так с каждым пальчиком</p> 
14	«Мизинчик-указательный»	<p>Руки сжаты в кулак параллельно полу на правой показываем указательный на левой мизинчик и меняем, на правой мизинчик на левой указательный</p>
15	«Копыта-рога»	<p>Правая рука показывает копыта т.е 2 пальца смотрят вниз, левая показывает рога мизинчик и указательный смотрят вверх, меняем правая рога, левая копыта.</p>
16	«Ножницы-бумага»	<p>Руки перед собой параллельно полу правая показываем бумагу- это ладонь вниз прямо, левая ножницы- это указательный и средний лежат параллельно полу, меняем правая ножницы левая бумагу.</p>
17	«Один-два»	<p>Показываем по очереди пальчики на правой руке один на левой два, меняем на правой два на левой один</p>
18	«Голова-живот»	<p>Правая рука ладонью вниз кладётся сверху на голову и постукивает, левая ладонью к животу и поглаживает его, меняем руки.</p>
19	«Стук кулаком, гладим»	<p>Кладем руки на стол правую руку сжимаем в кулак и стучим по столу, левая рука лежит ладонью вниз и</p>

	ладошкой»	поглаживает стол, меняем
20	«Нос-ухо»	Правая рука пальчиком касается кончика носа , левая берет правое ушко, меняем, левая касается пальцем кончика носа правая берет левое ушко.

## Приложение 6

### «Нейрогимнастика как один из методов развития эмоциональной и когнитивной сферы у детей старшего дошкольного возраста»



Выполнил:  
педагог-психолог МАДОУ ЦРР-д/с №17  
А.Араевская

Межполушарное взаимодействие - это особый механизм объединения левого и правого полушария в единую интегративную, целостно работающую систему. Развитие межполушарных связей построено на упражнениях и играх, в ходе которых задействованы оба полушария мозга.

### Межполушарные связи — что это такое?

#### **Левое полушарие**

логическое мышление;  
анализ;  
способности к математике;  
языковые способности ребенка;  
письмо, чтение и счет;  
последовательная обработка информации  
возможность делать выводы



#### **Правое полушарие**

воображение и интуиция;  
позволяет человеку мечтать, представлять;  
фантазировать, сочинять;  
учить наизусть;  
умение планировать;  
отвечать за образное мышление, креативность;  
восприятие информации на слух

## Что же делать, чтобы наши дети развивались правильно?

**Нейропсихологические игры** – это комплекс простых упражнений или игр, которые способствуют развитию интеллектуальных возможностей головного мозга, дают дополнительную энергию и повышают выносливость и способность к любой работе в любом возрасте, способствуют развитию межполушарных связей.

**Нейробика** - это умственная гимнастика, аэробика для мозга, направленная для улучшения мыслительной деятельности. Термин ввёл американский нейробиолог Лоренс Кац.

**Нейроигра** - это специальные игровые комплексы, помогающие ребенку решать следующие задачи:

- ребёнок учиться чувствовать пространство, свое тело;
- развивается зрительно-моторная координация (глаз-рука);
- формируется правильное взаимодействие ног и рук;
- ребёнок учится последовательно выполнять действия;
- развивается слуховое и зрительное внимание

**Нейротренажеры**

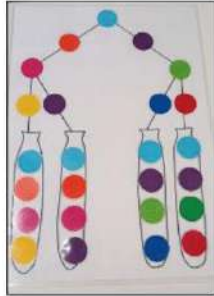
**Нейрогимнастика**

**Нейротаблицы**

### «Наполни колбу»

Цель: развитие мыслительных операций

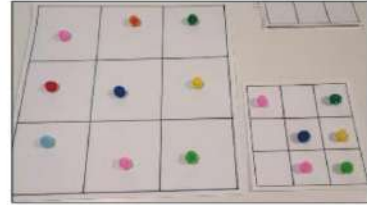
Ход игры: складывание фишек в определённом порядке.

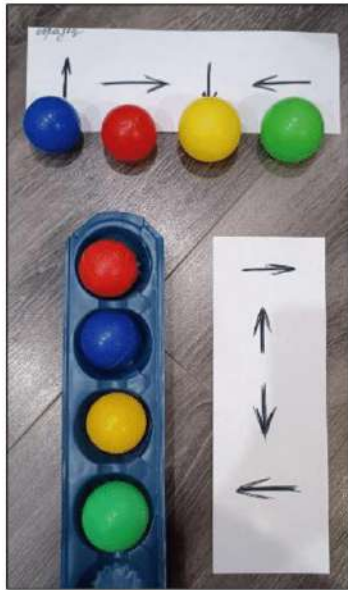


### «Помпончики»

Цель: развитие ориентации на листе, развитие нейронных связей.

Ход игры: на большом поле выкладывает ребенок помпоны опираясь на маленькие карточки.





### «Цветные мячики»

Цель: развитие мыслительных операций, ориентация в пространстве, соотнесение с цветом.

Ход игры: выложить мячики согласно цвету и стрелочке, опираясь на образец.

### «Хлопни муху»

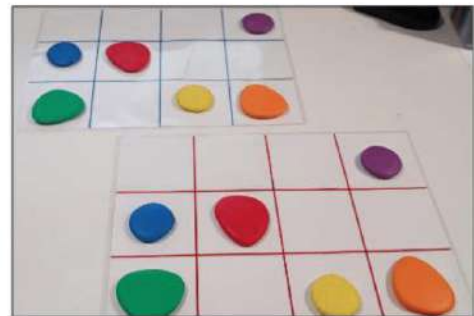
Цель: развитие внимания, моторной ловкости.

Ход игры: хлопать по картинке на своём поле в соответствии с командой ведущего, в ожидании команды хлопка по «мухе».



### «Волшебные камни»

Цель: развитие межполушарных связей, обучение цифре, фигуре, цвету и размеру  
Ход игры: ведущий называет цвет и форму камня и ориентирует местоположение на таблице.





## Рецензия

### методическую разработку семинара - практикума для педагогов «Профессиональное «выгорание»: причины и профилактика» педагога - психолога МАДОУ ЦРР - д/с № 17 Раевской А..А.

Рецензируемая методическая разработка семинара - практикума для педагогов «Профессиональное «выгорание»: причины и профилактика» является структурной частью системы взаимодействия всех участников образовательного процесса, организуемой в МАДОУ ЦРР - д/с № 17, что сразу актуализирует ее важность по отношению к выявлению проблем в данном взаимодействии и к их решению. Составляет – 6 листов. Реализована, в 2022-2023 учебном году.

Методическая разработка предназначена для проведения семинара - практикума для педагогов по теме «Профессиональное «выгорание» педагога: причины и профилактика». Разработка включает материалы для формирования у воспитателей представлений о синдроме профессионального выгорания и его последствиях; методики, позволяющие участникам занятия на основе рефлексии выявить у себя признаки выгорания, степень его выраженности, а также упражнения и рекомендации профилактического характера. К методической разработке прилагается презентация для наглядного обеспечения проводимого мероприятия и раздаточный материал.

Данная методическая разработка составлена педагогом-психологом образовательного учреждения Раевской А..А. для проведения занятия с педагогическим коллективом, может быть использована в образовательных учреждениях для организации профилактической работы, а также педагогами с целью самообразования.

Методическая разработка семинара - практикума для педагогов «Профессиональное «выгорание»: причины и профилактика» отвечает всем требованиям к документам такого типа (актуальность, обоснованность, логичность, качество содержания, методическая оснащенность) и рекомендуется к реализации.

Дата 24.10.2023  
Руководитель РМО Лыкова Е.А.

Подпись, удостоверяю.

Руководитель МКУ ОМЦ РО Кавказского района Радионова Т.А.



**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребенка-детский сад №17 города Крототкин  
муниципального образования Кавказский район,  
город Крототкин, микрорайон 1, дом 19**

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА  
СЕМИНАРСКО-ПРАКТИЧЕСКОГО  
ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

**«ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ «ВЫГОРАНИЕ»  
ПЕДАГОГА: ПРИЧИНЫ И  
ПРОФИЛАКТИКА»**

Составила:  
педагог-психолог  
Раевская А.А.

2022г.

## Содержание

1. Актуальность.....	3
2. Пояснительная записка.....	3
3. Мотивация.....	3
4. План проведения мероприятия.....	4
6. Заключение.....	5
7. Список используемой литературы.....	7
8. Приложение 1.....	7
9. Приложение 2.....	9
10. Приложение 3.....	10
11. Приложение 4.....	10
12. Приложение 5.....	11
13. Приложение 6.....	12
14. Приложение 7.....	14
15. Приложение 8.....	20
16. Приложение 9.....	23
17. Приложение 10.....	24
18. Приложение 11.....	30

### **Актуальность**

Профессиональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Путь к профессиональному выгоранию лежит через *эмоциональное выгорание* в целом. И это самое важное. Первично идет именно эмоциональная усталость.

Следует отметить, что ни один из факторов сам по себе не может вызвать выгорания. Возникновение данного синдрома – это результат действия совокупности всех факторов как на профессиональном, так и на личностном уровне. Возникает вопрос, что же с этим делать дальше? А дальше хотелось бы поговорить уже о способах предотвратить эмоциональное выгорание.

### **Пояснительная записка.**

Методическая разработка предназначена для проведения семинара для педагогов по теме «Профессиональное «выгорание» педагога: причины и профилактика». Разработка включает материалы для формирования у воспитателей представлений о синдроме профессионального выгорания и его последствиях; методики, позволяющие участникам занятия на основе рефлексии выявить у себя признаки выгорания, степень его выраженности, а также упражнения и рекомендации профилактического характера. К методической разработке прилагается презентация для наглядного обеспечения проводимого занятия и раздаточный материал.

Данная разработка составлена педагогом-психологом образовательного учреждения для проведения занятия с педагогическим коллективом, может быть использована в образовательных учреждениях для организации профилактической работы, а также педагогами с целью самообразования.

### **Мотивация**

В настоящее время сохраняет свою актуальность проблема профессионального выгорания в среде специалистов, по роду своей деятельности осуществляющих многочисленные и интенсивные контакты с другими людьми. В своей работе они испытывают большие нервно-психические нагрузки, которые проявляются в постепенном эмоциональном утомлении и опустошении, развитии стресса. К числу данной группы риска относятся сотрудники системы образования - педагоги, психологи, логопеды.

Предлагаемая работа ориентирована на оказание психологической помощи и поддержки педагогам, ежедневно переживающим сильные эмоциональные и интеллектуальные, а иногда, и физические перегрузки, способствующие проявлению у них синдрома профессионального выгорания. Теоретический и практический материал данной разработки помогут воспитателям правильно оценить их эмоциональные ресурсы, осознать возможные причины их неудовлетворенности в профессиональной деятельности, определить возможные пути и методы саморегуляции.

У педагога-психолога, проводящего это занятие, появляется уникальная возможность в ненапряженной безоценочной ситуации наблюдать за коллегами, за различными реакциями на простые задания, проявлениями защиты, сопротивления, игнорирования и т.п.

Занятие целесообразно проводить через 3-4 месяца после начала учебного года, когда уже все вернулись на свои рабочие места после отпусков, втянулись в учебный процесс сами, и практически завершилась адаптация воспитанников и их родителей.

Но, иногда, можно такое занятие использовать для работы под одного «клиента». Если вы в обычной рабочей обстановке заподозрили что-то неладное с кем-то из коллектива. Чтобы не усугублять напряжение и стресс предложением индивидуальной встречи, проведите занятие для всех педагогов.

Ежегодно в стабильном коллективе такое занятие для всех проводить не надо. Возможно: отдельно для новых сотрудников. А через 2-3 года – многое поменяется!

**Тема мероприятия:** *«Профессиональное «выгорание» педагогов: причины и профилактика».*

**Цели мероприятия:**

- *познакомить воспитателей с понятием профессионального выгорания, симптомами его проявления, этапами формирования, причинами возникновения и способами профилактики;*
- *формировать в педагогическом коллективе благоприятный психологический микроклимат, способствующий сохранению и укреплению психического здоровья педагогов;*
- *развивать систему профилактики эмоционального выгорания в педагогической среде;*
- *формировать у педагогов мотивацию к профессиональному самосовершенствованию личности.*

**Форма организации мероприятия:** *семинар-практикум с элементами тренинга.*

**Наглядный и раздаточный материал:** презентация, бланки для работы (приложение № 1 – 6), цветные карандаши, фломастеры, листы белой и цветной бумаги, распечатки методики В.В. Бойко (приложение № 7).

**Участники мероприятия:** педагоги, педагог-психолог.

**Продолжительность мероприятия:** 60 минут

**План проведения мероприятия.**

Этап мероприятия	Содержание	Участники	Время
1. Организационный момент	Приветствие участников мероприятия, знакомство с темой занятия, озвучивание его целей.	Педагог-психолог	2 мин
2. Пожелание на будущее	Педагоги формулируют для себя как специалисту пожелания на ближайшие 5 лет.	Педагоги	2 мин
3. Упражнение «Баланс реальный и желательный»	Педагоги обозначают секторами внутри кругов соотношения работы, домашних дел и личной жизни в действительности и в идеальном представлении. Проводится обсуждение.	Педагог-психолог, педагоги	5 мин
4. Теоретическая часть	Педагог-психолог знакомит	Педагог-	5 мин

	воспитателей с понятием профессионального выгорания, его влиянием на эффективность профессиональной деятельности преподавателя, с составляющими синдрома выгорания.	психолог, педагоги	
5. «Поле самодиагностики»	Педагоги оценивают себя по степени выраженности или частоте проявления того или иного признака выгорания. Проводится обсуждение.	Педагог-психолог, педагоги	7 мин
6. Стадии профессионального выгорания	Педагоги знакомятся со стадиями профессионального выгорания.	Педагог-психолог, педагоги	4 мин
7. Упражнение «Удовлетворение от работы»	Педагоги озвучивают те барьеры, которые мешают им получать удовлетворение от профессиональной деятельности, определяется значимость личностных факторов в неудовлетворенности специалиста.	Педагог-психолог, педагоги	10 мин
8. Упражнение «8 ассоциаций»	Педагоги подбирают ассоциации к понятию «моя работа». Проводится обсуждение.	Педагог-психолог, педагоги	6 мин
9. Упражнение «Я работаю преподавателем»	Педагоги изображают себя: в начале трудового пути, в настоящее время, через 5 лет. Проводится обсуждение.	Педагог-психолог, педагоги	6 мин
10. Профилактика профессионального выгорания	Педагоги определяют для себя 10 дел, доставляющих им удовольствие, определяются способы эффективной саморегуляции	Педагог-психолог, педагоги	6 мин
11. Психологическая поддержка и обратная связь	Педагоги формулируют пожелания друг для друга и впечатления о прошедшем занятии.	Педагог-психолог, педагоги	5 мин
12. Заключение	Подведение итогов	Педагог-психолог	2 мин

### **Заключение.**

Поскольку профессия педагога входит в группу риска выгорания, каждому учителю необходимо заботиться о себе, владея приёмами саморегуляции.

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, воздействие человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления дыханием и мышечным тонусом. Она помогает снять эмоциональную напряжённость, активировать свою деятельность, восстановить силы.

*К эффектам саморегуляции относятся:*

- эффект успокоения (устранения эмоциональной напряжённости),
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления),
- эффект активизации (повышение психофизиологической активности).

*Способы эффективной саморегуляции:*

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так;
- танцы
- ароматерапия
- прослушивание спокойной, тихой музыки;
- общение с супругом, детьми, внуками и друзьями;
- хобби (рукоделие);
- общение с искусством.

Профессиональное выгорание не является чем-то неизбежным. Необходимо предпринимать определённые шаги по его профилактике, которые могут предотвратить, ослабить или исключить возникновение выгорания. Нужно приумножать и пробуждать личностные ресурсы, помогающие преодолевать жизненные и рабочие стрессы. Если степень риска выгорания велика, наряду с приёмами самопомощи целесообразно обратиться за поддержкой к специалистам-психологам.

**Литература:**

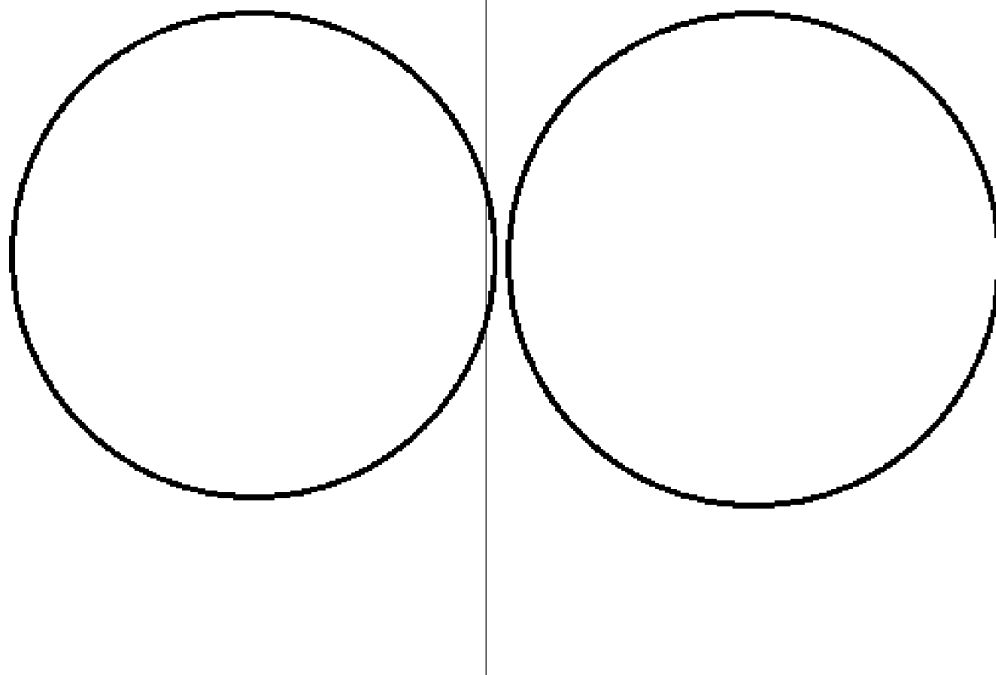
1. *Монина Г.В., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители).* – СПб.: Издательство «Речь», 2006.
2. *Романова Е.С., Горохова М.Ю. Личность и эмоциональное выгорание.* // Вестник практической психологии образования. - № 1. – 2004.
3. *Трунов Д.Г. «Синдром сгорания»: позитивный подход к проблеме.* // Журнал практического психолога. - № 5. – 1998.
4. *Филина С. О «синдроме профессионального выгорания» и технике безопасности в работе педагогов и других специалистов социальной сферы.* // Школьный психолог - № 36. – 2003.

Приложение 1





*Қақ специалисту на  
ближайшие 5 лет я себе  
пожелаю ...*



Приложение 3,4

Виды симптомов	Симптомы	Степень выраженности, частота				
		1	2	3	4	5
поведенческие	Сопrotивление выходу на работу					
	Частые опоздания					
	Откладывание деловых встреч					
	Уединение, нежелание видеть коллег					
	Нежелание видеть студентов					
	Нежелание заполнять документацию					
	Формальное исполнение обязанностей					
аффективные	Утрата чувства юмора					
	Постоянное чувство неудачи, вины, самообвинения					
	Повышенная раздражительность					
	Ощущение придирок со стороны администрации					
	Равнодушие					
	Бессилие, эмоциональное истощение					
	Подавленное настроение					
когнитивные	Мысли о смене профессии, уходе с работы					
	Слабая концентрация внимания, рассеянность					
	Ригидность мышления, использование стереотипов					
	Сомнения в полезности работы					
	Разочарование профессией					
	Циничное отношение к студентам, коллегам					
	Озабоченность собственными проблемами					
физиологические	Нарушение сна (бессонница/уход в сон)					
	Изменения аппетита (отсутствие/«заедание»)					
	Длительно текущие незначительные недуги					
	Восприимчивость к инфекционным заболеваниям					
	Усталость, быстрая физическая утомляемость					
	Головные боли, проблемы со стороны ЖКТ					
	Обострение хронических заболеваний					


*Приложение 5*

*Я в начале трудового  
пути*

*Я в настоящее время*

*Я через 5 лет*

*Что мне доставляет удовольствие?*

*1* \_\_\_\_\_

*2* \_\_\_\_\_

*3* \_\_\_\_\_

*4* \_\_\_\_\_

*5* \_\_\_\_\_

*6* \_\_\_\_\_

*7* \_\_\_\_\_

*8* \_\_\_\_\_

*9* \_\_\_\_\_

*10* \_\_\_\_\_

*Я хочу Вам пожелать...*

*Я хочу Вам пожелать...*

**Методика В.В. Бойко «Диагностика уровня эмоционального выгорания»**

Диагностическая методика выявляет степень профессионального выгорания.

**Инструкция к выполнению.** *Читайте суждения и отвечайте «да» или «нет». Обратите внимание: если в формулировках опросника идет речь о партнерах, то имеются в виду субъекты вашей профессиональной деятельности — воспитанники, их родители, коллеги, администрация и другие люди, с которыми вы ежедневно работаете.*

**Вопросы**

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют меня нервничать, переживать, напрягаться.
2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).
5. Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения — хорошего или плохого.
6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнеров.
7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа два-три) мне хочется побыть одному, чтобы со мной никто не общался.
8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие).
9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам то, чего требует профессиональный долг.
10. Моя работа притупляет эмоции.
11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.
13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.
14. Работа с людьми приносит все меньше удовлетворения.
15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.
17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.
18. Меня огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.

19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.
20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю партнеру внимания меньше, чем положено.
21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.
22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.
23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.
24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.
25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.
26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.
27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.
28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все как надо, не сократят ли меня и т.п.
29. Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или уделять ему меньше внимания.
30. В общении на работе я придерживаюсь принципа «не делая людям добра, не получишь зла».
31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.
32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).
33. Порой я чувствую, что надо быть более отзывчивым к партнеру, но не могу.
34. Я очень переживаю за свою работу.
35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.
36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.
37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.
38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
39. Последнее время (или всегда) меня преследуют неудачи в работе.
40. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.
41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.
42. Я учитываю особенности деловых партнеров хуже, чем обычно.
43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.



44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера не только в связи с работой.
45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.
46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами без души.
47. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им плохого.
48. После общения с неприятными партнерами у меня ухудшается физическое или психическое самочувствие.
49. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.
50. Успехи в работе вдохновляют меня.
51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется мне безысходной (почти безысходной).
52. Я потерял покой из-за работы.
53. На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнера(ов).
54. Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами я не принимаю близко к сердцу.
55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.
56. Я часто работаю через силу.
57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.
58. В работе с людьми руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.
59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.
60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.
61. Контингент партнеров, с которым я работаю, очень трудный.
62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.
63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.
64. Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы.
65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.
66. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.
67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.
68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.
69. Состояние, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.
70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.
71. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.

72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.
73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.
74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.
75. Моя карьера сложилась удачно.
76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.
77. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.
78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.
79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.
80. Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.
81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.
82. Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе, я утратил интерес, живое чувство.
83. Работа с людьми плохо повлияла на меня как на профессионала — обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.
84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

Бланк ответов

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84						

Бланк ответов

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84						

Бланк ответов

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84						

Бланк ответов

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84						

**КЛЮЧ**

**Фаза «Напряжение»**

Переживание психотравмирующих обстоятельств:

+1 (2), +13 (3), +25 (2), -37 (3), +49 (10), +61 (5), -73 (5)

Неудовлетворенность собой:

-2 (3), +14 (2), +26 (2), -38 (10), -50 (5), +62 (5), +74 (3)

«Загнанность в клетку»:

+3 (10), +15 (5), +27 (2), +39 (2), +51 (5), +63 (1), -75 (5)

Тревога и депрессия:

+4 (2), +16 (3), +28 (5), +40 (5), +52 (10), +64 (2), +76 (3)

**Фаза «Резистенция»**

Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование:  
+5 (5), -17 (3), +29 (10), +41 (2), +53 (2), +65 (3), +77 (5)

Эмоционально-нравственная дезориентация:  
+6 (10), -18 (3), +30 (3), +42 (5), +54 (2), +66 (2), -78 (5)

Расширение сферы экономии эмоций:  
+7 (2), +19 (10), -31 (20), +43 (5), +55 (3), +67 (3), -79 (5)

Редукция профессиональных обязанностей:  
+8 (5), +20 (5), +32 (2), -44 (2), +56 (3), +68 (3), +80 (10)

### ***Фаза «Истощение»***

Эмоциональный дефицит:  
+9 (3), +21 (2), +33(5), -45 (5), +57 (3), -69 (10), +81 (2)

Эмоциональная отстраненность:  
+10 (2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10)

Личностная отстраненность (деперсонализация):  
+11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5),+72(2), +83(10)

Психосоматические и психовегетативные нарушения:  
+12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5)

## **ОБРАБОТКА ДАННЫХ**

В соответствии с ключом осуществляются следующие подсчеты:

1. Определяется сумма баллов отдельно для каждого из 12 симптомов выгорания с учетом коэффициента, указанного в скобках. Так, например, по первому симптому (переживание психотравмирующих обстоятельств) положительный ответ на вопрос № 13 оценивается в 3 балла, а отрицательный ответ на вопрос № 73 оценивается в 5 баллов и т.д. Количество баллов суммируется и определяется количественный показатель выраженности симптома.
2. Подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из трех фаз формирования выгорания.

3. Находится итоговый показатель синдрома эмоционального выгорания — сумма показателей всех 12 симптомов.

### **ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Методика дает подробную картину синдрома профессионального выгорания. Прежде всего, надо обратить внимание на отдельно взятые симптомы. Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов:

9 и менее баллов — не сложившийся симптом;

10–15 баллов — складывающийся симптом;

16–19 баллов — сложившийся симптом;

20 и более баллов — симптомы с такими показателями относятся к доминирующим в фазе или во всем синдроме эмоционального выгорания.

Дальнейший шаг в интерпретации результатов опроса — осмысление показателей фаз развития стресса — «напряжение», «резистенция» или «истощение». В каждой из них оценка возможна в пределах от 0 до 120 баллов. Однако сопоставление баллов, полученных для фаз, неправомерно, ибо измеряемые в них явления существенно различны: это реакция на внешние и внутренние факторы, приемы психологической защиты, состояние нервной системы. По количественным показателям правомерно судить только о том, насколько каждая фаза сформировалась, какая фаза сформировалась в большей или меньшей степени:

36 и менее баллов — фаза не сформировалась;

37–60 баллов — фаза в стадии формирования;

61 и более баллов — сформировавшаяся фаза.

### *Приложение 8*

#### *Упражнения и самомассаж для снятия стресса*

Эти упражнения можно применить по необходимости, практически в любой обстановке. Не теряйте времени, даже сидя на каком-либо утомительном и долгом совещании. Незаметно для окружающих возьмитесь обеими руками за сиденье стула и с силой потяните вверх. Потом опустите руки и расслабьтесь. Вы никому не мешаете, если периодически станете надавливать подошвами ног на пол. Или с силой сжимать и разжимать

кулаки. Этими простыми упражнениями Вы выводите стресс по мышечным каналам.

#### ***Антистрессовый массаж.***

На теле человека есть два места, где стресс наиболее часто дает о себе знать – это голова (головные боли) и позвоночник (боли в области шеи и спины). Данные приемы специально рекомендуются для снятия болей с этих зон.

#### ***Снятие головной боли массажем.***

Найдите, точно, где ощущаете боль. В массаже от головной боли все движения заключены в непосредственном давлении на это место в течение нескольких секунд.

Начнем с **давления на лоб**. Положите ладонь одной руки на лоб, затем на тыльную сторону этой руки наложите другую ладонь. Контакт всех частей вашей нижней ладони с поверхностью лба должен быть равномерным. Осторожно, мягко нажмите на лоб и сосчитайте до тридцати, затем снимите усилия.

#### ***Давление на виски.***

Не снимайте ладони ото лба, а лучше разведите их в стороны так, чтобы теперь каждая из них имела контакт со лбом и височной частью. Если ваши руки слишком велики, чтобы это было удобно (ладони должны быть на висках, а пальцы на лбу), сместите пальцы вверх, к линии волос – тогда контакт ладоней с головой станет плотнее. Несколько секунд подержите ладони в этом положении, затем сделайте легкий нажим (на несколько секунд). И потом снова расслабьте на пару секунд, перед тем, как отнять их от висков.

#### ***Поглаживание лба.***

Наложите одну ладонь на лоб, как в приеме “давление на лоб”, затем проведите этой ладонью по лбу вниз до переносицы. Перед тем, как отнять ладонь, начинайте такое же движение вниз к носу другой ладонью. Повторите эту последовательность попеременных движений (рука идет над рукою) 10 раз.

#### ***Давление кончиками пальцев.***

Нажмите кончиками пальцев на лоб до счёта тридцать левой рукой, усиливая это движение кончиками четырех пальцев правой руки, наложенными сверху. Повторите нажим. Поверните верхнюю правую руку под прямым углом по отношению к нижней и снова используйте ее для давления на нижнюю часть пальцев левой руки до счёта тридцать. Пропустите верхние пальцы между нижними так, чтобы теперь уже восемь кончиков пальцев давили на лоб до счёта тридцать. Эту последовательность движений заканчивайте “давлением на лоб”.

#### ***Вращение кожи лба по месту.***

Если головная боль не проходит, надавите на лоб кончиками 4-х пальцев одной руки. Удерживая кончиками пальцев в одном месте на поверхности кожи, вращайте саму кожу очень мелкими кругами. Так пройдите по одной стороне лба, сильного давления, кончики пальцев можно использовать и для вращения кожи на висках.

*Вращение глаза.*

Одной рукой придерживая лоб, наложите палец на веко. Очень легко и очень осторожно делайте вращательные движения пальцем по поверхности века.

Повторите то же с другим глазом.

Завершают массаж от головной боли заключительным давлением на ту область, где вначале была боль.

*Напряжение в области шеи.*

Поскольку шея поддерживает такой тяжкий груз – голову – она является одной из главных мишеней для боли. Один из способов ослабить боль состоит в растирающих, массирующих поглаживаниях этой болезненной зоны. Растирание воротниковой зоны кончиками пальцев, начиная с одного плеча, переходя на шею, и затем с другого плеча и снова на шею, релаксирует мышцы в этой области и рассеивает боль.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГУ

*Профилактика профессионального выгорания включает:*

**1. Забота о себе и снижение уровня стресса:**

- стремитесь к равновесию и гармонии, здоровому образу жизни, удовлетворению потребности в общении;
- старайтесь как можно больше и чаще получать удовольствие (релаксация);
- старайтесь отвлекаться от переживаний, связанных с работой.

**2. Трансформация негативных убеждений, чувства отчаяния, утраты смысла и безнадежности:**

- стремитесь находить смысл во всем (как в значительных событиях жизни, так и в привычных, повседневных заботах);
- стремитесь бороться со своими негативными убеждениями.

**3. Повышайте уровень своего профессионального мастерства.**

**4. Если Вы заметили первые признаки выгорания, прежде всего, признайте, что они есть.**

**5. Если Вы понимаете, что выгорание уже происходит, необходимо обратиться к психологу с целью проведения специальной работы по отреагированию травматического опыта.**

### ЧТО НУЖНО И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ ВЫГОРАНИИ

- НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте Ваши эмоции и давайте Вашим друзьям обсуждать их вместе с Вами.
- НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
- НЕ позволяйте Вашему чувству стеснения останавливать Вас, когда другие предоставляют Вам шанс говорить или предлагают помощь.
- НЕ ожидайте, что тяжелое состояние, характерное для выгорания, уйдет само собой.
- Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
- Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.
- Постарайтесь сохранять нормальный распорядок Вашей жизни, насколько это возможно;
- Старайтесь чаще использовать методы саморегуляции.



### **Тренинг "Профилактика синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагога"**

Задачи:

- создание условий способствующих профилактике СЭВ;
  - передача психологических знаний о синдроме эмоционального выгорания, его причинах и способах преодоления;
  - развитие коммуникативных умений, эмоциональной сферы; сплочения и доверия, снятие эмоционального напряжения;
  - формирование навыков самопознания и саморазвития личности в целом.
- Количество участвующих – 15-20 человек.

Оборудование: листы бумаги, ручки, звезды бумажные, степлер, ножницы, газеты.

#### **Ход тренинга:**

Участники сидят полукругом.

- Я рада видеть вас на тренинге, посвященном проблеме "Синдром эмоционального выгорания педагогов".

Научный и практический интерес к синдрому выгорания обусловлен тем, что этот синдром является непосредственным проявлением возрастающих проблем, которые связаны с самочувствием педагогов, эффективностью их труда и стабильностью жизни всего коллектива.

Под эмоциональным истощением понимается чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой.

Именно педагоги и являются той категорией, которая наиболее подвержена выгоранию. Сюда же относятся:

- люди, перегруженные ответственностью, длительно и интенсивно работающие;
- стремящиеся к неперемному успеху;
- не имеющие интересов помимо работы или имеющие их слишком мало;
- уверенные в том, что они являются единственными, кто способен сделать эту работу.

Условия работы педагога являются основными причинами возникновения выгорания, а именно:

- стресс, вызванный множеством требований, которые непрерывно суммируются в разных сферах нашей жизнедеятельности,
- беспокойная обстановка на работе, требующая устойчивого внимания и напряжения, единственным постоянством которой является ее постоянная изменчивость,
- не всегда разумная организации труда,
- невнимание к своему здоровью.

Я не буду подробно останавливаться на теоретических основах этого вопроса (т.к. мы это уже рассматривали). Хочу лишь напомнить о симптомах выгорания:

- истощение, усталость;

- бессонница;
- негативные установки;
- пренебрежение исполнением своих обязанностей;
- увлечение приемом психостимуляторов (табак, кофе, алкоголь, лекарства);
- уменьшение аппетита или переедание;
- усиление агрессивности (раздражительность, гневливости, напряженности);
- усиление пассивности (цинизм, пессимизм, ощущение безнадежности, апатия);
- чувство вины;
- переживание несправедливости.

Развитие синдрома носит поэтапный характер. Сначала наблюдаются значительные энергетические затраты – следствие высокой установки на выполнение профессиональной деятельности. По мере развития синдрома появляется чувство усталости, которое постепенно сменяется разочарованием, снижением интереса к своей работе.

#### **Упражнение “Наши ожидания”** (работа в парах)

- Каждый из нас чего-то ожидает от нового дела. Что Вы ждете от этого тренинга? (Каждый участник записывает свои ожидания в правой колонке на листке).

- Что Вы готовы вложить в тренинг? (Каждый участник записывает в правой части листа свой вклад в тренинг)

Участники зачитывают свои ожидания от тренинга и вклад.

- То, что мы с Вами записали, безусловно, может изменяться на протяжении всего тренинга. Возможно, вы получите то, чего не ожидали. Многое также будет зависеть от вашей активности. В конце тренинга у нас с Вами будет возможность проанализировать свои ожидания.

Для того чтобы наше общение было эффективным, предлагаю придерживаться следующих правил:

- быть активным;
- придерживаться временных рамок;
- не критиковать соседа;
- все идеи хороши
- правило обратной связи.

Для того, чтобы немного размяться после рабочего дня я предлагаю вам выполнить **упражнение-разминку “Карандаши”**.

Суть упражнения состоит в удержании карандашей между пальцами стоящих рядом участников. Сначала участники выполняют подготовительное задание: разбившись на пары, располагаются друг напротив друга на расстоянии 70-90 см и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад.

После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг (расстояние между соседями 50-60 см), карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Ваша задача, не отпуская карандашей, синхронно выполнять следующие задания.

1. Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.
2. Вытянуть руки вперед, вернуть в исходное положение .
3. Сделать шаг вперед, два шага назад, шаг вперед (сужение и расширение круга).
4. Присесть, встать.

При выполнении упражнения от участников требуется четкая координация совместных действий на основе невербального восприятия друг друга. Если каждый участник будет думать только о своих действиях, то упражнение практически невыполнимо. Необходимо строить свои действия с учетом движений партнеров.

- Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши в кругу не падали?

- Что помогло выполнить упражнение? Что помешало?

Психологи считают, что осознать, в чем проблема, и вербализовать ее – значит наполовину ее решить. Молодцы!

Уважаемые коллеги! Некоторое время назад мы заполняли анкету с целью выявления возможной степени профессионального выгорания.

Еще раз хочу отметить, что выгорание возникает поэтапно и включает в себя 3 стадии развития стресса:

1. напряжение – его создают повышенная ответственность, трудный контингент, дестабилизирующая рабочая обстановка.
2. сопротивление – когда человек пытается как-то оградить себя от неприятных впечатлений;
3. истощение.

И, конечно же, я хочу сказать несколько слов о проявлении этого синдрома относительно педагогов нашей школы. Некоторое время назад было проведено анкетирование с целью выявления степени возможного выгорания, в котором приняли участие ... человек (анализ результатов анкетирования).

И немного исследовательских данных...

Наиболее высокие показатели выгорания имеют педагоги со стажем работы от 10 до 15 лет.

Можно предположить, что это связано с особенностями возраста, а именно с частично совпадающим с этим возрастом кризисом середины жизни. Примерно в этом возрасте наступает момент, когда человек в первый раз оглядывается назад, оценивает прошлое, он задумывается о том, чего достиг, оценивает свои профессиональные достижения, в виде повышения заработной платы, статуса, должности. Если этого не происходит, осознанно или нет, человек начинает испытывать эмоциональный дискомфорт, психическое напряжение, неудовлетворенность трудом, переутомление. И, возможно, это может быть одним из факторов формирования СЭВ.

Возможной причиной выгорания педагогов со стажем 0-5 лет может стать несоответствие ожиданий связанных с профессией и реальной

действительностью. Например, мы ожидаем, что, как только профессионал закончил обучение, он автоматически становится компетентным. И, конечно, молодые педагоги сами ожидают от себя компетентности. Они чувствуют себя неадекватными и неуверенными, когда сталкиваются с ситуациями, к которым не были подготовлены.

У педагогов со стажем работы более 20 лет все фазы выгорания также имеют тенденцию к росту. Можно предположить, что данный подъем также связан с возрастными особенностями. Перед человеком встает вопрос: А зачем все это? Зачем я работаю? ... Если человек успешно решает жизненные задачи, то в возрасте 50-55 лет он переживает новый подъем творческих сил.

Наиболее устойчивой к синдрому оказалась группа педагогов со стажем 15-20 лет. Для этого возрастного периода характерно освоение родительской дистанции с детьми, появляется возможность больше времени и внимания уделять своей собственной жизни. Это приводит к обновлению переживаний, появляется чувство полноты жизни, причастности ко всем ее проявлениям. Таким образом, можно предположить, что достижение определенной душевной гармонии, стабильности этого возрастного периода являются положительными факторами формирования устойчивости к синдрому.

Таким образом, выгорание развивается не в результате длительной профессиональной деятельности. А зависит от возрастных и профессиональных кризисов человека. Также на развитие синдрома оказывают влияние личностные и организационные характеристики.

Не секрет, что профессия школьного учителя чаще, чем большинство других профессий, приводит человека к ситуации сверхстресса, то есть стресса превышающего “посредственный” психический потенциал человека. Однако стресс, по мнению ученых, не только беда, но и благо, ибо без стрессов различного характера наша жизнь превратилась бы в бесцветное прозябание. Стресс – это важнейший инструмент тренировки и закалывания, ибо он помогает повышать сопротивляемость организма. Стресс может способствовать возникновению не только тяжелого страдания, но и большой радости. Он способен привести человека к вершинам творчества. Профессия учителя относится к одной из профессий, в которой часто возникают стрессовые ситуации.

И сегодня я хочу познакомить вас с некоторыми приемами снижения стрессового состояния и улучшения настроения.

По мере приобретения подобного опыта уровень эмоциональных нагрузок может снижаться, однако никогда не исчезает полностью.

Давайте рассмотрим и обсудим естественные способы регуляции, которые вы наверняка используете ежедневно в своей работе. Другими словами, какие приемы можно использовать в повседневной жизни с целью снижения негативного влияния, например, стрессовых ситуаций на организм?

- Сейчас будем использовать **прием “Мозговой штурм”**, т.е. вырабатывать максимальное количество идей по данному вопросу. Работа осуществляется в 2 группах.

- смех, улыбка, юмор. Подарите, пожалуйста, сейчас своему соседу справа и слева улыбку. Может есть желающие рассказать анекдот?
  - размышление о хорошем, приятном (ситуации, поступки и т.д.),
  - различные движения типа потягивания,
  - наблюдение за пейзажем за окном,
  - рассматривание цветов в помещении, фотографий,
  - “купание” в солнечных лучах,
  - вдыхание свежего воздуха,
  - высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так. Есть желающие сделать комплимент, например, своим коллегам?
- Однако есть и особенные, специально разработанные специалистами способы психологической реабилитации.

### **Упражнение “Огонь - лед”**

Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Упражнение выполняется, стоя в кругу. По команде “Огонь” вы начинаете интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбирается каждым участником произвольно. По команде “Лед” вы застываете в позе, в которой вас застигла команда, напрягая до предела все тело. Далее команды чередуются.

- Какие ощущения и эмоции вызвало это упражнение?

- Молодцы! Но согласитесь, что на эмоциональное состояние каждого из нас влияет и показатель сплоченности коллектива. Т.е. то, насколько комфортно мы себя чувствуем среди коллег, насколько мы можем рассчитывать на их помощь. И у каждого из нас есть свое представление о понятии “коллектив”, например, нашей школы.

В любом случае, стремиться к единству нужно. Но, думаю вы согласитесь, что в некоторых ситуациях должен быть и дух соперничества. В связи с этим я предлагаю вам выполнить **Упражнение “Вавилонская башня”**.

Оно направлено на сплочение коллектива, но носит соревновательный характер. Вам нужно разделить на 2 команды. Каждой команде выдается набор бумаги, степлер, ножницы.

Ваша задача – в течение 15 минут построить башню. Принцип строительства вы определяете сами. Внутри каждой команды вы разрабатываете стратегию работы, обсуждаете идеи и т.д. Можно использовать только то, что вам дали. По истечению времени вы должны представить высокое творение, которое должно держаться без вашей помощи.

- Какие эмоции вызвало это упражнение? Сделали ли вы для себя какие-либо выводы?

### **Упражнение “Звуковая гимнастика”**

Сейчас я хочу познакомить вас со звуковой гимнастикой. Но прежде чем приступить к ее выполнению, следует придерживаться правила: спокойное, расслабленное состояние; выполняется стоя, с выпрямленной спиной.

Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

А — воздействует благотворно на весь организм;

Е — воздействует на щитовидную железу;

И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О — воздействует на сердце, легкие;

У — воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я — воздействует на работу всего организма;

М — воздействует на работу всего организма;

Х — помогает очищению организма;

ХА — помогает повысить настроение.

- Помните, любой человек в течение жизни сталкивается с трудными в эмоциональном отношении ситуациями, и вырабатывает собственные приемы восстановления. Наверняка, эти приемы есть у вас. Может кто-то хочет поделиться ими с коллегами?

### **Упражнение-размышление.**

- Уважаемые коллеги! Посмотрите на стены нашего кабинета. Наверное, у некоторых из вас по ходу нашего тренинга возникал вопрос: при чем здесь звезды?

Эти звезды были сделаны учащимися нашей школы. Почему именно звезда? Потому что педагог и ребенок – это необъемлемая часть образовательного процесса. И дети ассоциируют педагога, учителя в некоторой степени со звездой. Той звездой знаний, к которой они стремятся. Вот что они говорят... (зачитываются мысли учащихся о педагогах школы).

Со своей стороны я хочу прочитать небольшой текст. А вот о его значении задумайтесь, пожалуйста, вы сами.

Высоко в темном небе, на одной огромной звездной поляне жили – были звезды. Было их очень много, и все звезды были очень красивыми. Они светились и искрились, а люди на земле каждую ночь любовались ими. Все эти звезды были разных цветов. Здесь были красные звезды, и тем, кто рождался под их светом, они дарили смелость. Здесь были синие звезды – они дарили людям красоту. Были на поляне и желтые звезды – они одаривали людей умом, а еще на поляне были зеленные звезды. И все люди, кто рождался под их светом зеленых лучей, становились очень добрыми.

И вот однажды на звездном небе что-то вспыхнуло! Все звезды собрались посмотреть, что же произошло. А это на небе появилась еще одна маленькая звездочка. Но была она абсолютно... белая! Огляделась звездочка вокруг и даже зажмурилась: сколько прекрасных звезд вокруг – прошептала она. “А что ты даешь людям?”- спросили ее другие звезды. В ответ она задумалась...

- Я знаю, что среди всех присутствующих нет таких звезд, которые были бы бесцветными. Я желаю вам “светиться” всегда и везде!

- Наше занятие подходит к концу. Давайте по кругу выскажем свое мнение о встрече, о своем состоянии. Помните, что вы высказываете свое мнение. И оно важно, даже если имеет отрицательный оттенок.

## ПАМЯТКА ПЕДАГОГУ



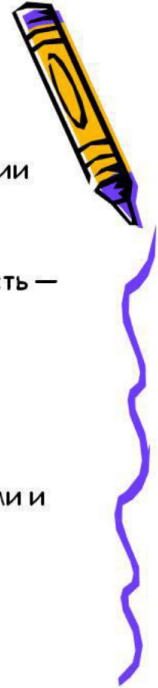
- НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
  - НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
  - НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
  - НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе.
  - Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.
  - Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
  - Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.
- Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.





## Причины возникновения СЭВ у педагогов

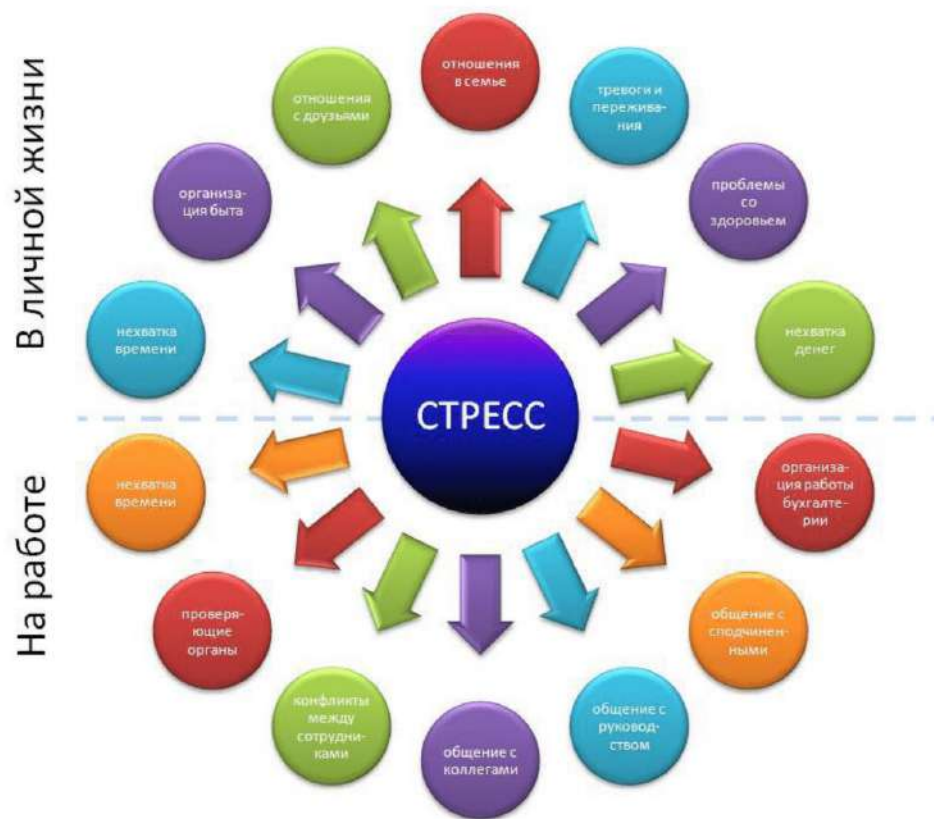
- Повышенная ответственность педагога в выполнении своих профессиональных функций;
- Загруженность в течении рабочего дня;
- Высокая эмоциональная включенность в деятельность — эмоциональная перегрузка;
- Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка на рабочем месте;
- Необходимость творческого отношения к своей профессиональной деятельности;
- Необходимость владения современными методиками и технологиями обучения.



ГОРЕТЬ, НО НЕ СГОРАТЬ...







## Саморегуляция психического состояния

### Способы саморегуляции:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном- отвлечение;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц- физич.нагрузки переключают эмоции ;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов или молитв;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо



**Рецензия**  
**методическую разработку «Арт-терапия: упражнения для детей»**  
**педагога - психолога МАДОУ ЦРР - д/с № 17 Раевской А. А.**

Данный материал - методическая разработк «Арт-терапия: упражнения для детей» педагога - психолога Раевской А. А. раскрывается понятие арт-терапии, трактуемое как психологическое воздействие искусством. Актуальность и новизна исследования заключается в использовании арт-терапии, в частности – изобразительной деятельности, в рамках учебно-воспитательного процесса дошкольного учреждения с целью профилактики и коррекции негативных эмоциональных состояний детей - дошкольников. Представлено описание арт-терапевтического метода работы с рисунком «Мандала» с детьми старшего дошкольного возраста. Составляет– 21 лист. Реализована, в 2022-2023 учебном году.

Материал имеет четкую структуру, логическое и последовательное изложение, ориентирован на формирование компетенций обучающихся, разработан с учетом возрастных особенностей и специфики обучения. Данный материал соответствует требованиям системно-деятельностного подхода к обучению.

Содержание и структура методической разработки «Арт-терапия: упражнения для детей» направлены на решение задач, поставленных педагогом - психологом Раевской А. А., включают образовательный, воспитательный и развивающий компоненты, что обеспечивает опору на субъективный опыт обучающихся, реализацию компетентного подхода, практическую направленность и ценностно-смысловую ориентацию.

Данная методической разработки «Арт-терапия: упражнения для детей» разработана и составлена на высоком методическом и профессиональном уровне, что позволяет рекомендовать ее внедрению в практику ДОУ.

Дата 24.10.2023г  
Руководитель РМО Лыкова Е. А.

Подпись, удостоверяю.

Руководитель МКУ ОмЦ РО Кавказского района Радионова Т.А.



**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребенка-детский сад №17 города Кропоткин  
муниципального образования Кавказский район,  
город Кропоткин, микрорайон 1, дом 19**

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА  
«Арт-терапия:  
упражнения для детей»**

Составила:  
педагог-психолог  
Раевская А.А.

2022г.

## Содержание

1. Актуальность.....	3
2. Пояснительная записка.....	3
3. Цели и задачи арт-терапии .....	4
4. Виды Арт-терапии.....	7
5. Заключение.....	11
6. Список используемой литературы.....	12
7. Приложение 1.....	13
8. Приложение 2.....	18

### **Актуальность**

В данной разработке «Арт-терапия: упражнения для детей» раскрывается понятие арт-терапии, трактуемое как психологическое воздействие искусством. За основу в нашем



исследовании мы взяли художественную (творческую) деятельность субъекта, посредством которой осуществляется коррекция личностных проблем. Общеизвестно, что арт-терапия идеально подходит для работы с детьми, имеющими эмоциональные нарушения. Здесь актуально соединение арт-терапии с коррекционно-развивающим обучением, так как последнее направлено на исправление каких-либо недостатков и дефектов ребенка с одновременным развитием, раскрытием его потенциальных возможностей. Представлено описание арт-терапевтического метода работы с рисунком «Мандала» с детьми старшего дошкольного возраста.

Теоретической базой стали труды В.И. Гарбузова, А.И. Захарова, А.И. Копытина, З. Фрейда, Г.Г. Хоментаскаса, Э.Г. Эйдемиллера и др. Для педагогов по изобразительному искусству, психологов, воспитателей.

**Актуальность и новизна** исследования заключается в использовании арт-терапии, в частности – изобразительной деятельности, в рамках учебно-воспитательного процесса дошкольного учреждения с целью профилактики и коррекции негативных эмоциональных состояний детей - дошкольников. Художественное самовыражение, так или иначе, связано с укреплением психического здоровья ребенка, а потому может рассматриваться как значительный психологический и коррекционный фактор. Использование арт-терапии выполняет психотерапевтическую функцию, помогая ребенку справиться со своими психологическими проблемами, восстановить его эмоциональное равновесие или устранить имеющиеся у него нарушения поведения.

**Проблема** исследования состоит в расхождении между высоким потенциалом арт-терапии в психокоррекции нарушений эмоциональной сферы детей и уровнем методической разработанности данного подхода. Анализ литературных источников, осмысление выше сформулированной проблемы в контексте психологического здоровья ребенка позволил выявить ряд существенных противоречий между:

- потребностью современного общества в психологически здоровых людях и недостаточной возможностью социальных институтов воспитать, развить психологически здоровую личность в наличных социально - экономических и политических условиях;
- доступностью практического использования изобразительной деятельности как средства развития психологически здоровой личности на начальных этапах онтогенеза, в том числе – через психокоррекцию нарушений эмоциональных состояний детей дошкольного возраста, и недостаточной разработанностью данного подхода в психолого - педагогической науке;
- востребованностью арт-терапии в психокоррекционной работе и недостаточным количеством исследований по изучению практических возможностей арт-терапии в работе с детьми дошкольного возраста, имеющих нарушения эмоциональных состояний.

Таким образом, противоречие между востребованностью арт-терапии как средства психокоррекции детей дошкольного возраста и недостаточной разработанностью практического аспекта ее использования и определило цель данного исследования.

#### **Пояснительная записка**

Среди глобальных проблем человечества, наиболее остро заявляющих о себе в XXI веке, особое место занимает психическое и физическое здоровье детей. Многочисленные подходы к решению этой проблемы чаще всего основываются на изучении внутрисемейной атмосферы, социального окружения, качестве медицинского обслуживания, отношений ребёнка с близкими взрослыми, а также восприимчивости детей к заболеваниям и другим внешним факторам.

Наряду с этим, значительно менее изучены внутренние факторы, влияющие на психическое здоровье детей, становление исходно благополучной психики и важнейшие условия, определяющие это благополучие. В качестве одного из таких внутренних факторов, являющихся мощным регулятором психики ребёнка, а соответственно и его здоровья, можно



рассматривать эмоциональную сферу как сложно организованную систему регуляции поведения и деятельности детей.

Исследуя данную проблему, следует признать, что нынешнее состояние образования, в частности дошкольного, не позволяет эффективно решать задачи сохранения психологического здоровья детей и требует научной разработки новых подходов к этой проблеме.

- Содержание рекомендации ориентировано на эмоциональное благополучие ребёнка - уверенность в себе, чувство защищённости. Новизна данной программы заключается в использовании художественного творчества как способа психологической работы с детьми. Программа является эмоционально – развивающей, что позволяет применять ее в дополнение к реализуемой

**Основная цель** арт-терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания, использовании арт-терапии как средства психокоррекции нарушений эмоциональных состояний детей-дошкольников.

**Цели и задачи арт-терапии:** диагностическая, коррекционная, стрессотерапевтическая, релаксирующая, регулятивная, лечебная, катарсическая, гармонизирующая, развивающая, креативогенная, самовыражение, коммуникативная, социализирующая.

**Области применения арт-терапии:** психология, психиатрия, педагогика, образование, воспитание, социальная сфера, сфера бизнеса, здоровье сберегающие технологии.

В ходе психолого-педагогической деятельности создаются специфические условия: фасилитирующая среда, включающая в себя творческое взаимодействие, безусловное принятие и понимание потребностей ребенка и используются специальные приемы, способствующие снятию эмоционального напряжения ребенка, его творческому самовыражению и рефлексии;

**Социальная значимость.** Изобразительное творчество – это творческий акт, позволяющий ребенку ощутить и понять самого себя, выразить свободно свои мысли и чувства, освободиться от конфликтов и сильных переживаний, развить эмпатию, быть самим собой, свободно выражать мечты и надежды. Это не только отражение в сознании детей окружающей и социальной действительности, но и ее моделирование, выражение отношения к ней. Рисуя, ребенок дает выход своим чувствам, желаниям, мечтам, перестраивает свои отношения в различных ситуациях и болезненно соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными, травмирующими образами. Таким образом, рисование выступает как способ постижения своих возможностей и окружающей действительности, как способ моделирования взаимоотношений и выражения различного рода эмоций, в том числе и отрицательных, негативных. Поэтому рисование широко используют для снятия психического напряжения, стрессовых состояний, при коррекции неврозов, страхов.

**Общие задачи арт-терапии включают в себя:**

- разработку научных основ терапевтической и коррекционной основы психологической помощи детям с отклонениями в развитии;
- научное обоснование терапевтической помощи детям с различными нарушениями развития;
- обобщение всего накопленного опыта арт-терапевтических исследований и внедрение его в систему специального образования с целью его гуманизации и совершенствования;
- совершенствование системы организации обучения в специальных образовательных учреждениях средствами искусства и подготовки соответствующих специалистов.

**Цели работы с ребёнком:**

- развивать личность ребенка и раскрывать его потенциал, расширять формы опыта, отличных от интеллектуального, самовыражение;
- повышать стрессоустойчивость ребенка, совершенствовать механизм психической защиты, формировать адекватную самооценку и форму межличностных отношений (психокоррекция);

- устанавливать контакт со «своим миром», гармонизировать личность и устанавливать взаимодействие с разными субперсоналиями;
  - дать социально приемлемый выход агрессивности и другим негативным чувствам;
  - проработать мысли и чувства, которые ребенок привык подавлять. Иногда невербальные средства являются единственно возможными для выражения и прояснения сильных переживаний и убеждений;
  - сконцентрировать внимание на ощущениях и чувствах. Занятия изобразительным искусством создают богатые возможности для экспериментирования с кинестетическими и зрительными ощущениями и развития способности к их восприятию;
  - развить художественные способности и повысить самооценку.
- Побочным продуктом арт-терапии является чувство удовлетворения, которое возникает в результате выявления скрытых талантов и их развития.

Арт-терапия является методом коррекции и лечения посредством применения художественных практик. Рисование развивает чувственно-двигательную координацию. Его достоинство заключается в том, что оно требует согласованного участия многих психических функций.

#### **Задачи работы с ребёнком в арт-терапии:**

- осуществлять средствами искусства коррекции и профилактики нарушений развития познавательной деятельности, эмоционально-волевой сферы, развития и формирования личности;
- развивать активные способы взаимодействия с культурной и социальной средой;
- развивать художественный вкус;
  - создавать условия для социокультурной адаптации ребенка с нарушениями;
  - адаптировать арт-терапевтические методики и использовать их при работе с детьми, имеющими нарушения слуха, зрения, речи, опорно-двигательного аппарата, психики;
  - выявлять особенности определения уровня эффективности арт-терапии в специальном образовательном учреждении;
  - разработать арт-терапевтические технологии, необходимые для коррекции нарушений у детей-инвалидов;
  - корректировать вторичные нарушения в развитии ребенка, помощь в адаптации в обществе средствами культуры и искусства;
  - обеспечение средствами искусства познавательных потребностей детей с нарушенным развитием.

Таким образом, основная задача арт-терапии средствами искусства - произвести терапевтическое воздействие на ребенка с некоторыми отклонениями в развитии с целью его гармоничного развития и адаптации в микросреде детского коллектива и макросреде.

- воспитать способность погружения в атмосферу творчества, активизацию фантазии, свободы выбора;
- духовно-нравственное становление личности.

В последние годы интерес к проблеме эмоций и чувств как фундаментальной сфере психического развития человека, базису его душевной жизни значительно возрастает, что сопряжено с большими переменами в жизни нашего общества и науках о человеке. Однако базисные категории эмоциональной сферы еще не получили глубокого раскрытия в психолого-педагогической науке и практике. Лишь в последнее время они становятся предметом серьезных теоретических обсуждений (В.К. Вилюнас В.П. Зинченко, Е.П. Ильин А.Б. Орлов, В.И. Слободчиков, С.Д. Смирнов и др.). Методологической основой исследования явились: культурно-историческая теория Л.С. Выготского; представления о центральной роли эмоций в развитии ребенка (П.К. Анохин, Л.И. Божович, В.К. Вилюнас, У. Джеймс, А.В. Запорожец, К.Э. Изард, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Д.И. Фельдштейн, Д.К. Эльконин и др.); концепции о психолого – педагогических аспектах искусства (А. Адлер, П. Гольдштейн, Э. Крамер, Л.Д. Лебедева, Т.А. Флоренская, З. Фрейд, К.Г. Юнг, и др.); системно -

деятельностный подход (А.Г.Асмолов, Л.С. Выготский, П.Я. Гальперин, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев); деятельностного опосредования развития психики ребенка (Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, Л. М. Божович, А.В. Запорожец); методологические позиции А.И. Захарова, Т. Д. Зинкевич - Евстигнеевой, Б.Ф. Ломова, А.М. Прихожан, В.А. Сонины и др. в области коррекционной психологии и психотерапии.

Теоретической основой исследования явились: исследования по проблеме психологического здоровья (К.А. Альбуханова - Славская, Л.И. Анциферова, И.В. Дубровина, В.И. Слободчиков); психический анализ эмоциональных явлений и нарушений эмоционального развития в детском возрасте (Г.М. Бреслав, В.К. Вилюнас, К.Е. Изард, А.Д. Кошелева, В.В. Лебединский).

Значительную роль в обосновании проблемы исследования сыграли работы ведущих специалистов в области коррекционной психологии и психотерапии и их теоретико-методологические позиции (Л.И. Божович, А.И. Захаров, А.И. Копытин, А.М. Прихожан и др.).

Теоретической базой стали труды В.И. Гарбузова, А.И. Захарова, А.И. Копытина, З. Фрейда, Г.Г. Хоментausкаса, Э.Г. Эйдемиллера и др.

Арт-терапия - терапия искусством - возникла на основе идей Фрейда и Юнга, которые разработали способ лечения психиатрических заболеваний с помощью рисования. Метод основывался на том, что человек через художественное искусство выражал свои чувства и переживания и тем самым освобождался от них. Занятия творчеством помогают больным легче и быстрее выздоравливать. При этом пациенты отвлекаются от своих проблем и переживаний. Искусство вообще появилось в древние времена и служило средством коммуникации. В народном творчестве можно увидеть прообраз современной арт-терапии. Условия для развития арт-терапии начали закладываться вместе с появлением интереса к детскому и примитивному искусству. Люди стали ценить спонтанное выражение эмоций, которое не сдерживалось рамками условности.

В России в последние годы наблюдается быстрое развитие психотерапии. При этом происходит активное изучение её новых форм и моделей. Большой интерес к арт-терапии начали проявлять не только специалисты, но и сами пациенты. Однако до сих пор не все знают, что представляет собой арт-терапия. Это связано с недостаточным количеством информации.

Арт-терапия (лат. ars - искусство, греч. therapeia - лечение) представляет собой методику лечения при помощи художественного творчества. Арт-терапия сегодня считается одним из наиболее мягких, но эффективных методов, используемых в работе психологами и психотерапевтами.

Можно сказать, что во время сеансов арт-терапии пациенты получают важное послание от собственного подсознания. Данная методика относится к самым древним и естественным формам коррекции эмоциональных состояний. Важно, что любой человек даже самостоятельно, без помощи специалиста, может заниматься арт-терапией. Это помогает расслабиться и снять напряжение. Все это происходит с помощью создания произведений искусства. Арт-терапия любому человеку дает возможность выразить свой внутренний мир, переживания во внешнюю форму, через творчество, а затем создания новых положительных эмоций и чувств.

Арт-терапия как популярное направление современной психологии: методы самодиагностики и самоисцеления, упражнения арт-терапии. Развитие мелкой моторики рук развивает и совершенствует наш мозг, когда мы находимся в возрасте малого ребёнка. Когда же мы вырастаем, активация мелкой моторики наших рук занимается уже другой работой - не обучением, а исцелением... Даже у очень тяжёлых пациентов арт-терапия устраняет апатию и безынициативность, приводит к стойкой ремиссии, часто заменяя собой медикаментозное лечение. Что уж говорить о действии арт-терапии на здоровых людей! В арсенале современной медицины присутствуют методики психологического и рефлекторного

воздействия. Это различные виды арт-терапии, которые могут применяться при лечении как психологических, так и соматических заболеваний. Используемые методы арт-терапии включают в себя технологии воздействия на подсознание и закрепление условных рефлексов.

В настоящее время формы арт-терапевтической работы с детьми разнообразны. В арт-терапии используются индивидуальные и групповые формы работы. В работе с детьми очень важно использовать гибкие формы психотерапевтической работы. Арт-терапия предоставляет ребенку возможность проигрывать, переживать, осознавать конфликтную ситуацию, какую-либо проблему наиболее удобным для психики ребенка способом.

При всем многообразии различных форм арт-терапевтической работы и значительных различиях между отдельными группами детей, ей присущи некоторые общие особенности, которые необходимо учитывать.

Арт-терапевтическая работа, имеет профилактический или «развивающий» характер. Ребенок использует изобразительную деятельность как способ осмысления действительности и своих взаимоотношений с ней. По рисунку можно судить об уровне его интеллектуального развития и степени психической зрелости. Арт-терапевтические методики позволяют погружаться в проблему настолько насколько человек готов к ее переживанию. Сам ребенок, как правило, даже не осознает то, что с ним происходит.

#### Возможности арт-терапии

Можно сказать, что арт-терапия строится на вере в творческую основу человека. Она не ставит своей целью сделать человека художником или актером. Она направлена, в первую очередь, на решение психологических проблем.

В арт-терапевтической работе может принимать участие практически каждый человек, независимо от своего возраста. Это не требует наличия у него способностей к творчеству.

Через художественные образы, наше бессознательное взаимодействует с сознанием.

Арт-терапия помогает устанавливать отношения между людьми. Посредством искусства человек не только выражает себя, но и больше узнает о других.

Арт-терапия позволяет познавать себя и окружающий мир. В художественном творчестве человек воплощает свои эмоции, чувства, надежды, страхи, сомнения и конфликты. Происходит это на бессознательном уровне, и человек узнает о себе много нового.

Арт-терапия развивает творческие возможности. Во время занятий арт-терапией человек может открыть в себе неизвестные ранее таланты.

Арт-терапия является хорошим способом социальной адаптации. Наибольшее значение это имеет для людей-инвалидов. Они чаще всего очень сильно социально дезадаптированы. Им не хватает общения. Арт-терапия дает им возможность более активно и самостоятельно участвовать в жизни общества.

Арт-терапия в основном использует средства невербального общения. Это очень важно для людей, которым сложно выразить свои мысли в словах.

Арт-терапия в последние годы приобрела педагогическое направление. В школе она выполняет следующие функции: воспитательная, коррекционная, психотерапевтическая, диагностическая и развивающая.

**Арт-терапия имеет как наиболее общие задачи, так и личностные.**

#### Виды арт-терапии

Выделяют активную и пассивную арт-терапию. Первая предполагает побуждение к самостоятельному творчеству, пассивная - основана на использовании уже существующих произведений искусства. Также она может быть групповой и индивидуальной. Технологии арт-терапии Арт-терапия проводится в специально оборудованном помещении и в присутствии арт-терапевта. В ходе занятий используются: рисунок, живопись, графика, скульптура, чеканка, фотография, лепка, резьба, выжигание, гобелен, мозаика, фреска, резьба по дереву, изготовление изделий из меха, кожи, ткани и т. д. В качестве материала могут быть применены как природные материалы (глина, мел, песок, листья, камни, ветки, овощи, фрукты и т. п.), так и искусственные (краска, гуашь, бумага, пластилин, веревка целлофан и т. п.).

Если говорить о классической арт-терапии, то она включает в себя только визуальные виды творчества, такие, как: живопись, графика, фотография, рисование и лепка. Но современная арт-терапия насчитывает большое количество видов методик.

Основные направления и виды арт-терапии

- изо терапии (рисуночная терапия) – работа с рисунком и цветом: рисование; работа с глиной и пластилином и т. д.;

- библиотерапия - литературное сочинение и творческое прочтение литературных произведений;

- музыкотерапия - воздействие через восприятие музыки;

- имаго терапия - воздействие через образ, театрализацию, драматизацию;

- сказкотерапия - воздействие посредством сказки, притчи, легенды;

- кинезитерапия - воздействие через танцевально-двигательную;

- драма терапия - разыгрывание какого-либо сюжета;

- игровая терапия - основана на использовании ролевой игры как одной из наиболее сильных форм воздействия на развитие личность;

- куклотерапия - основан на процессах идентификации ребенка с любимым героем мультфильма, сказки и с любимой игрушкой;

- коррекционная ритмика - вид активной музыкальной терапии и кинезитерапии, в основе которой лежит синтез музыкально-ритмо-двигательного воздействия;

- хореотерапия (лечение танцем) - активная работа с телом через танец и движение под разнообразную музыку, и т. д.

маскотерапию, оригами, видеотерапию, песочную терапию и т.д.

Был разработан и комплексный метод - арт-синтезтерапия. Он основан на использовании сочетания живописи, стихосложения, драматургии и театра, риторики и пластики. Причем, количество методик все время увеличивается.

Польза арт-терапии. Свойства арт-терапии

Техники арт-терапии применяются при достаточно широком спектре проблем. Это могут быть психологические травмы, потери, кризисные состояния, внутри- и межличностные конфликты, постстрессовые, невротические и психосоматические расстройства, экзистенциальные и возрастные кризисы. Арт-терапия помогает развить в человеке креативность мышления и целостность его личности, а также через творчество позволяет обнаружить личностные смыслы.

Нужно отметить высокую эффективность арт-терапии, как при работе со взрослыми, так и при работе с подростками и детьми. По своей природе эта методика радикальна. Она позволяет раскрыть внутренние силы человека. Арт-терапия способствует: развитию личности, повышению самооценки; самовыражению, снятию напряжения, учит расслабляться и избавляться от негативных эмоций и мыслей; при групповой работе она развивает в человеке важные социальные навыки, помогает осознать некоторые психологические проблемы. В последнее время функции арт-терапии широко используются для оказания психологической помощи детям с различными эмоциональными и поведенческими расстройствами; имеющим замедленное развитие.

Занятие арт-терапией дает человеку возможность укрепить свою память, развить внимание, мышление и навыки принятия решений. Она также может служить дополнением к другим методам и направлениям психотерапии, системам оздоровления, образования и воспитания. Важно, что для занятий арт-терапией не требуется специальной подготовки.

Арт-терапия выполняет несколько функций:

**Изотерапия** (рисуночная терапия) - терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием. Изобразительное творчество позволяет ребенку ощутить и понять самого себя, выразить свободно свои мысли и чувства, быть самим собой, свободно выражать мечты и надежды, а также - освободиться от негативных переживаний прошлого. Это не только отражение в сознании ребенка окружающей и социальной действительности, но и ее

моделирование, выражение отношения к ней. Рисование развивает чувственно-двигательную координацию, так как требует согласованного участия многих психических функций. Итак, рисуя, ребенок дает выход своим чувствам, желаниям, благодаря рисованию он постигает, иногда моделирует действительность, легче воспринимает болезненные для него образы и события.

**Игровая терапия** - метод коррекции эмоциональных и поведенческих расстройств у детей, в основу которого положен свойственный ребенку способ взаимодействия с окружающим миром - игра, - произвольная, внутренне мотивированная деятельность, предусматривающая гибкость в решении вопроса о том, как использовать тот или иной предмет. Игра является для ребенка тем же, чем речь является для взрослого. Это средство для выражения чувств, исследования отношений и самореализации. Игра представляет собой попытку ребенка организовать свой опыт, свой личный мир. В процессе игры ребенок переживает чувства контроля над ситуацией, даже если реальные обстоятельства этому противоречат. Основная цель игровой терапии - помочь ребенку выразить свои переживания наиболее приемлемым для него образом - через игру, а также проявить творческую активность в разрешении сложных жизненных ситуаций, «отыгрываемых» или моделируемых в игровом процессе. Основные задачи игровой терапии таковы: облегчение психологического страдания ребенка; укрепление собственного Я ребенка, развитие чувства самооценности; развитие способности эмоциональной саморегуляции; восстановление доверия к взрослым и сверстникам, оптимизация отношений в системах «ребенок - взрослые», «ребенок - другие дети»; коррекция и предупреждение деформаций в формировании Я-концепции; коррекция и профилактика поведенческих отклонений.

**Музыкотерапия** - это вид арт-терапии, где музыка используется в лечебных или коррекционных целях. Музыкотерапия представляет собой совокупность приемов и методов, направленных на расширение и обогащение спектра переживаний и формирование такого мировоззрения, которое помогает человеку быть здоровым и счастливым. Формирование богатой эмоциональной сферы ребенка достигается за счет вовлечения его в широкий круг музыкальных художественных переживаний, формирование высокого строя мыслей.

**Сказкотерапия** - это лечение сказками, при котором происходит совместное с клиентом открытие тех знаний, которые живут в душе и являются в данный момент психотерапевтическими. Сказкотерапия для детей направлена не только на развитие ребенка, но и на направленную помощь в трудных ситуациях. В сказкотерапии различают директивный и не директивный подходы. В директивной терапии терапевт руководит терапевтическим процессом: задаёт темы, наблюдает за поведением ребёнка и интерпретирует его. В не директивной сказкотерапии роль психотерапевта снижается: основная функция сводится к созданию атмосферы эмоционального принятия ребёнка и условий для спонтанного проявления его чувств. В практической психологии можно встретить несколько способов работы со сказками как с проекцией, в зависимости от того, какие задачи ставит психолог: - использование сказки как метафоры. Текст и образы сказки вызывают свободные ассоциации, которые касаются личной психической жизни человека, затем эти метафоры и ассоциации обсуждаются. Сказки делятся на пять видов в зависимости от назначения: художественные, дидактические, психокоррекционные, психотерапевтические.

**Танцевально-двигательная терапия** - терапия, которая объединяет в себе работу с телом, движениями и эмоциями. Одним из главных достоинств танце-двигательной терапии является ее преемственность традициям древнейших культур, с точки зрения понимания строения и роли движения в жизни человека и целостного подхода к телесному и психическому здоровью. По Райху, человек, освободившись с помощью специальных физических упражнений от мышечного панциря, познает свое тело, осознает свои внутренние побуждения диссонанс между вербальным и невербальным сообщением человека и принимает их. Это ведет к развитию в человеке способности к саморегуляции и гармоничной жизни в



соответствии с его глубинными стремлениями и чувствами, иначе говоря, к физическому и психологическому росту.

#### **Первая и главная заповедь арт-терапии**

Вы должны навсегда забыть стеснительность, выражаемую словами типа: «Я не художник» или «Нарисованную мною корову легко спутать с собакой!» Задача «нарисовать красиво» вообще не ставится и даже противопоказана. Здесь перед нами стоит совсем иная задача: выплеснуть, вырисовать весь накопленный стресс, чтобы улучшить состояние своего здоровья.

#### **Вторая заповедь арт-терапии**

Рисунок (или скульптура или инсталляция) должны анализироваться в первую очередь самим автором, а не психотерапевтом. В случае, если Вы работаете одни, то о психотерапевте и его интерпретациях вообще не может идти речи. Почему так? Дело в том, что арт-терапия является так называемой «инсайт-ориентированной» методикой, то есть она нацелена на достижение инсайта. Что же это такое? По-русски психологи перевели слово «инсайт» как «АГА-Эффект». Это значит, что анализируя (то есть попросту - созерцая) своё творение, человек сам понимает кое-что такое о себе и своей проблеме, чего ни скажет ему, ни за какие деньги никакой, даже самый умудрённый практикой психотерапевт... Более того, считается, что пациент, ну почти обязан сам прийти к такому пониманию.

Это бывает не с первого раза и никогда сразу же после завершения рисунка. Но это бывает всегда. Поэтому созданный «шедевр» нужно откладывать в сторону и возвращаться к нему время от времени, рассматривая с разных ракурсов и в разном настроении.

#### **Третья заповедь арт-терапии**

В любом случае, даже если вы с трудом понимаете: чем и для чего Вы сейчас занимаетесь, даже если до инсайта Вам ещё далеко, - помните, что арт-терапия лечит уже по факту, по факту того, что Вы это делаете. Вы можете не понимать механизм, но после создания рисунка Вам уже станет легче. Помните об этом всегда.

Какие же существуют общие упражнения арт-терапии и рекомендации?

#### **Рекомендации по арт-терапии**

Во-первых, если Вас душит агрессия и другие очень негативные, разрушительные эмоции - Вам всегда стоит предпочесть - лепку. В этом случае рисунок будет Вас только раздражать, а вот лепка, наоборот - успокоит.

Во-вторых, всегда (особенно на первых порах) предпочитайте рисунок наклеиванию коллажей, вырезанных из журналов. Создание коллажей - это последняя, самая высшая и заключительная стадия арт-терапевтической работы, когда вся основная «чёрная работа» уже сделана и можно наслаждаться чистым созерцанием при минимуме творческих усилий. Начинают с рисунка.

В третьих, всегда имейте самый широкий выбор цветовой палитры - карандашей, красок или фломастеров. Однако, предпочитайте краски. Потому что кисть более пластична и свободна. Усилие нажима и строгость линии, которых требует карандаш, менее способствуют раскрепощению, особенно на первых порах.

В-четвёртых, для создания рисунков не пользуйтесь линейкой, циркулем и прочими приспособлениями для получения более «красивого» изображения. Все арт-терапевтические рисунки нужно выполнять от руки.

В-пятых, занимаясь арт-терапией, Вы можете создавать «программные» рисунки или же «невесть что». Если Вы хотите рисовать «программные рисунки», то воспользуйтесь традиционной тематикой проективных тестов. Проективные тесты основаны всё-таки на общечеловеческих архетипах.

Заново создавая такие традиционные архетипы как «дом», «дерево», «человек», Вы легче достигнете инсайта - то есть найдёте общий язык со своим бессознательным, поймёте исходящие от него сигналы. Создавайте следующие тематические рисунки:

Рисунок самого себя,  
Рисунок своей (можно воображаемой) семьи,  
Рисунок человека вообще,  
Рисунок «Дом, дерево, человек» (ДДЧ)

#### **Заключение**

Как вы могли догадаться - самые красивые и продвинутые мандалы – это мандалы с девятой по двенадцатую. «Кристаллизация» - к примеру, попробуй ещё нарисуй такую красоту. Эти мандалы - трудоёмки, а мы ценим трудоёмкость, Хотя японец и китаец над нами бы посмеялись. У них самые прекрасные мандалы – это нулевая и первая. Единый взмах кисти – и вся Вселенная нарисована..

Ну а самые красивые цветковые оттенки (для нас) - светлые, разумеется. Они такие воздушные, летящие, как светлые косы Венер Боттичелли.

Правильно, так и есть. Это – гармонично и уравновешенно, когда когнитивные процессы идут сразу на двух уровнях. И сознание тут умную мысль подаст, и бессознательное «эдакий юнгианский выверт» добавит.

Одна голова хорошо, а две – лучше.

Да. Наличие таких рисунков-мандал говорит о самом желанном - о скорой психологической трансформации.

Но. Только если этот материал честно «идёт из души»...

И если вы не побывали в «простых некрасивых болезненных» мандалах и не проявили к ним уважение как к печечке с ржаными пирожками и яблонями с кислыми яблоками – красивых мандал и трансформации вам долго не видать.

Наша ригидность и творческая зажатость диктует нам рисовать стереотипные мандалы «на пятёрочку с плюсиком» - как раз с девятой по двенадцатую. Ибо такие мандалы мы краем глаза видели «у буддистов» и считаем их «правильными». А правильных мандал нет. Правильно это то, что идёт у вас изнутри.

С цветами то же самое. Мужчины рисуют тёмные оттенки, часто только потому что маркетологи и дизайнеры именно так упаковывают им их шампуни - в тёмные флаконы. Привыкли, что «благородный коричневый» это цвет мужчин? Это кто вам, маркетолог сказал? Отвыкайте.

Ложно понятая «гендерная правильность» ещё заставляет женщин выбирать светлые оттенки для мандал, как будто бы мы выбираем гардины к обоям, а не лечимся серьёзной арт-терапией.

Это всё – демонстрация так называемого «ожидаемого» и «социально одобряемого» поведения, работа вхолостую, сплёвывание стереотипов.

Кто из вас до знакомства с Большим Кругом Мандалы знал, что можно нарисовать окружность с точкой по центру и это будет самая... нет... наисильнейшая мандала – Нулевая? Кто бы рискнул так минималистично выразить себя самоё и своё текущее состояние?

Кто знал, что можно выходить за края мандалы и это тоже будет признак – самого сильного состояния, пограничного с социальным, духовным триумфом?

Итак, для начала нам нужно научиться рисовать мандалы, исходя из себя. Тогда они будут валидны, будут обладать исцеляющей силой, да и просто будут интересны.

Поэтому я рекомендую вот какое упражнение.

#### **Пропедевтика к рисованию мандал Большого Круга**

##### **Упражнение «Рисуем Солнце»**

Представьте себе, как стереотипно и нетворчески мы рисуем солнце – с яслей. Правильно: дуга в краю листа, от неё палки-лучики и очеловеченная мордочка-смайлик. Или круг, а дальше то же самое.

Чем вам детский рисунок солнца не мандала?

Если вас попросить нарисовать солнце прямо сейчас - ведь вы нарисуете то же самое, правда?

То есть, с яслей до сегодняшнего дня вы не нажили никакой духовный и мистический опыт-ресурс. Но ведь это неправда?..

Поэтому садимся и рисуем солнце. Не так, как привыкли дети в яслях.

Эта задача может сломать ум подобно дзенскому коану. Это сложнее чем «хлопок одной ладони».

Думайте, медитируйте, носите эту мысль в голове, передвигаясь по городу на работу и с работы домой- как вы будете рисовать солнце.

Уверяем, оно вам приснится. Так заработает ваша душа и психика. Начинайте.

И пусть вам поможет мысль о том, что все мы – дети Солнца.

И в заключение об арт-терапии...

Арт-терапия применяется ко взрослым людям, для решения их «взрослых» проблем. Но будет очень неплохо, если Вы будете заниматься ею регулярно и со своими детьми - так Вы сможете отслеживать малейшие изменения в их эмоциональном состоянии, увидите их глубинные и неосознаваемые переживания себя и своего места в семье.

Мы перечислили только самый минимум арт-терапевтических методов самодиагностики и самоисцеления.

Арт-терапия - это увлекательнейший мир, в котором вам предстоит совершить много самостоятельных открытий.

### **Литература:**

1. Беллак Л., Эбт Л. и др Проективная психология.
2. Белозорова, Л.А. Влияние арт-терапии на психологическое здоровье личности /Л.А. Белозорова, О.Н.Бондарева, О.Н.Князева // Культура физическая и здоровье. – Воронеж, 2010. – № 4(29),
3. Белозорова, Л.А. Исцеляющие возможности искусства как фактор укрепления психологического здоровья личности / Л.А. Белозорова // Арт -терапия сегодня: практика и перспективы развития арт - терапии в образовании, медицине и социальной работе: материалы восьмой международной научно-практической конференции. – С.-Петербург: С-Петербургская государственная академия постдипломного педагогического образования, 2006. С.151 -154.
4. Белозорова, Л.А. Значение и роль эмоциональной сферы и ее отношение к проблеме психологического здоровья детей / Л.А.Белозорова, М.В. Пронин // Мультидисциплинарный научно-практический журнал «Территория науки». - Воронеж: ВЭПИ.– № 17(18). –2010.– С. 31-34. Белозорова, Л.А. Педагогические возможности использования арт-терапии в целях сохранения психологического здоровья детей / Л.А. Белозорова // Проблемы и перспективы использования современных технологий обучения в начальной школе Воронежской области: Материалы межрегиональной научно-практической конференции с международным участием.– 2008 г./ Составители
5. Выготский Л. С. Психология искусства. – М.: Искусство, 1968. – С.46..
6. Киселева М. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. -СПб.: Издательство «Речь», 2007.- 160с.
7. Копытин А. И. Основы арт-терапии. – СПб.: Лань, 1996 – С.256
8. Копытин А. И., Свистовская Е. Е Арт-терапия детей и подростков.- М.: Когито - Центр, 2007.-198с.Л.А. Обухова, О.Е. Жиренко. – Воронеж: ВОИПКиПРО, 2008. - С. 39-41.
9. А.И. Копытина Практикум по арт-терапии.
10. Реброва Екатерина Викторовна Игра в камушки.//[электронный ресурс] <http://www.psylist.net/avtor/00009.htm>4.Малкоиди К. Палитра души. – К.: София, 2004. – 272 с.
11. Цайри А. «Мандала» альбомы. 1-я ч. для малышей. – Германия, Равенсбург – 2004.

12. Цайри А., Осипук Э. Психодиагностическая и психокоррекционная работа с детьми с исполь-зованием мандалы. – Газета «Школьный психолог», февраль 2007, №4 (386).
13. Штейнхард Л. Юнгианская Песочная терапия. СПб.: Питер, 2001. – 320 с.

## Приложение 1

### **Упражнения арт-терапии с цветами**

Выберите (из богатой цветовой палитры) два цвета. Первый – тот, который Вам наиболее предпочтителен в данный момент. Второй – наименее предпочтительный. Нарисуйте на едином листе бумаги два рисунка, используя оба эти цвета.

Выберите из цветовой палитры три цвета, которые по Вашему впечатлению составят красивую гармоничную композицию и нарисуйте с их помощью абстрактный или вполне конкретный рисунок.

Выберите цвета, которые по вашему мнению выражают Вашу личность или Ваш характер и создайте с их помощью композицию.

Выберите цвета, которые по Вашему ощущению «нейтрализуют» Ваши негативные переживания и используйте их в создании любого рисунка.

### **Упражнения арт-терапии с каракулями**

Нарисуйте сложный клубок линий, бессмысленно и свободно рисуя по поверхности листа. Постарайтесь «увидеть» в этих каракулях некий образ и развивайте этот образ уже осмысленно – используя те же краски (карандаш) и написание короткого рассказа (комментария).

Заведите «дневник каракулей» в отдельном блокноте для рисования. Ведите его строго определённый промежуток времени. (Один рабочий день, неделя) Проследите изменения в этих каракулях. После окончания срока «эксперимента» напишите рассказ на основе этих каракулей.

### **Упражнения арт-терапии с чернильными пятнами**

Эти упражнения арт-терапии продолжают и развивают идею знаменитого теста Роршаха, только вместо анализа готового стандартизированного стимульного материала Вы будете создавать свои собственные абстракции и анализировать их, что гораздо интересней!

Возьмите тушь, чернила, жидко разведённую гуашь и капните этим посередине плотного листа ватманской бумаги. Затем сложите бумагу пополам и прижмите сложенные части друг к другу, аккуратно разглаживая их. Разверните лист бумаги. Вы увидите очень красивый, симметричный абстрактный рисунок. Сделайте серию таких «пятен роршаха», используя разные цвета, а затем попытайтесь описать свои рисунки, дав каждому из них название и характеристику.

### **Упражнения арт-терапии с глиной, воском, тестом или пластилином.**

«Вылепите свою проблему»

«Поговорите» с ней, высказав ей всё, что хотите,

трансформируйте её (можно очень грубо) в то, что захотите

Сделайте отпечаток своей руки, ступни, разных предметов

Заготовьте много шариков разных размеров из любого пластичного материала

Закрыв глаза, вылепите из этих шариков что угодно

Сделайте групповую композицию на заданную тему за короткий установленный срок времени.

### **Упражнение арт-терапии «Автопортрет в натуральную величину»**

Это единственное упражнение арт-терапии, которое нельзя сделать в одиночку – Вам понадобится партнёр и ... очень большой лист бумаги. Вы должны лечь на этот лист, чтобы партнёр мог обвести Вас по контуру Вашего тела.

После этого вы создаёте «Образ самого себя». Дорисовываете. Раскрашиваете так, чтобы объяснить своим рисунком: что же происходит внутри Вас, как по телу текут «энергетические токи», как чувствуют себя различные части Вашего тела, какого они цвета...

#### **Формы работы с детьми и подростками**

Для детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Показания для применения игр с камушками:

трудности в коммуникативных навыках и эмпатии у детей и подростков; психокоррекция и психопрофилактика конфликтности, замкнутости, тревожности; невротические и эмоциональные расстройства; кризисные состояния; развитие собственного представления о себе; оптимизация психического развития в детском возрасте.

#### **Игра «Разложи камушки»**

Материалы: гладкие булыжники и морские камушки разных размеров и цветов, пластиковые бутылочки с разными горлышками от минеральной воды, йогуртов, кефира, пенки-шампуней. Процедура: Каждый ребенок получает горстку камушков. Упражнение может сопровождаться приятной мелодией для создания мягкой, расслабленной атмосферы. Инструкция: Выберите камушки самые красивые с вашей точки зрения. Рассмотрите их и скажите, чем они вам понравились. Разделите камушки на кучки, какие кучки у вас получились. Разложите камушки дорожками. Сделайте так, чтобы одна дорожка была больше другой. Чтобы дорожки были одинакового размера. Разложите камушки в следующем порядке: один большой, за ним 2 маленьких; один серый, три беленьких впереди и т.д. Разложите камушки в виде известных вам геометрических фигур. Разложи камушки по бутылочкам. Создай из камушек, свой рисунок (солнце, дом, дерево, забор, кот, человечка и т.д.), разложи их на столе. Нарисуйте на камушках разные картинку акриловыми красками (они не токсичны) или маркерами. Это могут быть любые предметы, игрушки, растения, птицы, животные или сказочные персонажи. С готовыми камушками можно придумать истории.

Цель: развитие воображения, исследовательской деятельности, связной речи и мелкой моторики руки, снятие тревожность, агрессивности и страхов, расслабление. Необходимое время: 20- 30 минут.

#### **«Создай каменную картину»**

Материалы: гладкие булыжники и морские камушки разных размеров и цветов, картон, пластилин, картинка различных животных, краски, кисточки. Процедура: каждый ребенок получает горстку камушков, картон с вырезанной и приклеенной картинкой животного, рыбы, птицы (или сам вырезает и приклеивает). На картинке размазывается пластилин, в который утапливаются камушки. Упражнение может сопровождаться приятной мелодией для создания мягкой, расслабленной атмосферы. Инструкция: Выберите понравившуюся вам картинку животного, вырежете ее и приклейте на картон. На картон с помощью пластилина наклейте камушки, выбранные вами, украсив тем самым выбранную картинку. Для младших школьников и старше можно предложить самим придумать картину.

Цель: развитие воображения, связной речи и мелкой моторики руки. Необходимое время: 20- 30 минут.

#### **«Волшебный камень»**

Материалы: гладкие булыжники и морские камушки разных размеров и цветов. Процедура: каждый ребенок получает горстку камушков. Упражнение может сопровождаться приятной мелодией для создания мягкой, расслабленной атмосферы. Инструкция: Выбрать камушек и придумать историю этого камушка. Представьте, что камушек ожил и рассказывает историю своей жизни. О чем он может рассказать? Попробуйте придумать историю камушка.

Цель: развитие воображения, исследовательской деятельности, связной речи и мелкой моторики руки, снятие тревожности и страхов. Необходимое время: 30-40 минут.

#### **«Балансирующие камни»**

Материалы: гладкие булыжники и морские камушки разных размеров и цветов. Процедура: каждый ребенок получает горстку камушков. Упражнение может сопровождаться приятной мелодией для создания мягкой, расслабленной атмосферы. Это известная китайская игра, в которую умеют играть даже малыши. Задача – выстроить из плоских и гладких камушков настолько высокую башенку, насколько это возможно.

Цель: развитие воображения, исследовательской деятельности, связной речи и мелкой моторики руки, снятие тревожности, агрессивности и страхов. Необходимое время: 20- 30 минут.

#### **Игра «Остров сокровищ»:**

Ребенку предлагается закопать камушки–сокровища в песочнице и отправиться на поиски сокровищ. Раскапывая сокровище, ребенок называет, что ценное приходит в его жизнь вместе с сокровищем, какое качество характера, возможность, знание или умение он получает, обладая сокровищем.

Цель: игра позволяет обсудить с ребенком его значимые ценности, принятие или отвержение системы ценностей его семьи.

#### **«Выбери меня»:**

Групповая игра в ассоциации, где каждый участник ассоциирует себя и другого с камушком, аргументируя свой выбор. Участники делятся своими переживаниями. Игра эффективно применяется при арт-терапии с семьей.

Для подростков и взрослых

#### **«Большие и мелкие камни или песок»**

Материалы: гладкие булыжники и морские камушки разных размеров и цветов и сосуды для засыпания (различной формы бутылочки). Процедура: Камушки различной величины, формы и цвета лежат в коробке перед всеми. Упражнение может сопровождаться приятной мелодией для создания мягкой, расслабленной атмосферы. Инструкция: Выберите камушки, поддержите их в руках. Заполните бутылочки камушками, чтобы они оказались полными. После выполнения работы зачитывается притча.

Цель: раскрытие ценностей, оптимизация психического развития в подростковом возрасте. Необходимое время: 40- 60 минут.

Однажды, один мудрец, находясь в кругу своих учеников, проделал следующее. Он наполнил до краев большой стеклянный сосуд крупными камнями. Сделав это, мудрец спросил у учеников – а полон ли этот сосуд? Ученики ответили, что сосуд полон. Затем Учитель взял мешочек с мелкими камушками, высыпал камушки в сосуд и легонько встряхнул его несколько раз. Камушки оказались в промежутках между крупными камнями и заполнили их. Мудрец опять спросил у учеников – а теперь сосуд полон ли? Ученики снова подтвердили его слова - да, сосуд полон. И наконец, мудрец высыпал в стеклянный сосуд песок. И песок заполнил все оставшиеся промежутки между камнями в сосуде. «А теперь, - вновь обратился Учитель к своим ученикам, - мне бы хотелось, чтобы вы в этом сосуде смогли распознать свою жизнь! Крупные камни представляют собой самые важные и необходимые вещи в нашей жизни: это наша семья, любимый человек, наше здоровье, наши дети - все то, что, даже не смотря на отсутствие всего остального, сможет наполнить нашу жизнь. Мелкие камушки олицетворяют собой уже менее важные вещи, как например, наша работа, наши квартира или дом, наша машина. Ну, а песок символизирует собой повседневную суету, прочие жизненные мелочи. Поэтому, если вы, вначале наполните свой жизненный сосуд песком, то уже в нем не найдется места для крупных камней.

Так вот и получается, если мы всю свою жизненную энергию израсходуем на кучу мелких вещей, то для крупных вещей ничего уже не останется. Поэтому, давайте обращать свое внимание только на важные вещи, находить время для своих детей и любимых, следить

за собственным здоровьем. И у нас остается еще предостаточно времени для дома, работы, празднований и многого остального. Давайте следить за своими крупными камнями - ведь только они ценны, а все остальное - только лишь песок»...

В заключение поделитесь своими впечатлениями. На что Вы тратите свое время, свою жизнь? Согласны ли Вы с мудрецом? Давайте попробуем определиться с собственными жизненными ценностями. Выскажите свое мнение.

#### **«Сад камней»**

Материалы: гладкие булыжники и морские камушки разных размеров и цветов, картон, пластилин, газеты, цветная бумага, коробочки, палочки и другой строительный материал. Процедура: Подростки могут выполнять задание индивидуально или в группах. Упражнение может сопровождаться приятной мелодией для создания мягкой, расслабленной атмосферы. Выбранные камушки и созданная из них композиция будет являться проекцией «Я-образа» подростков, в зависимости от того, как они оценят и опишут свой сад. Инструкция: Представьте, что мы с вами создатели великолепного сада камней. Этот сад будет столетиями радовать нас и других людей. Обычно сады камней создавались для созерцания, для размышления и открытия каких-то истин. Такие сады вечны. Попробуйте составить свой сад камней. Вы можете использовать весь предложенный материал, ведь сад камней состоит не только из камней, песка и гравия. В него могут входить и растения, и дорожки, и вода. В заключение поделитесь своими впечатлениями. Понравилось ли Вам создавать сад? Каким и для кого будет он? Как Вы чувствуете себя в своем саду? Кого бы Вы пустили в свой сад? Кого бы не пустили в свой сад?

Цель: раскрытие собственного предназначения, диагностика взаимодействия с социумом подростка, оптимизация психического развития в подростковом возрасте. Необходимое время: 40- 60 минут.

#### **«Камень за пазухой»**

Материалы: гладкие булыжники и морские камушки разных размеров и цветов. Процедура: Лучше это упражнение выполнить в группе. Зачитывается притча. В заключение обмен впечатлениями с использованием камней. Инструкция: Послушайте притчу. Один человек купил на базаре овощей. Приехав домой, он обнаружил, что торговцы вместо товара положили в его повозку груды камней. Но он не поехал обратно и не стал сокрушаться, а продолжал жить как прежде. И вот спустя сорок долгих лет в его дом постучались. Когда человек отворил дверь, на пороге стояли дряхлые старики. - Здравствуй, - сказали они, - это мы обманули тебя тогда, и мы пришли попросить прощения. Человек ответил: - Я помню этот случай. Но вы ничего мне не должны: камни я выбросил в тот же день в яму. А вы сорок лет носили их в вашем сердце. Чтобы легко было идти по жизни, не надо носить камней за пазухой! Были в вашей жизни случаи, после которых вы держите камень за пазухой, или кто-то носит для Вас камень за пазухой. Выберите этот камушек, поделитесь с нами.

Цель: раскрытие ценностей, оптимизация психического развития в подростковом возрасте. Необходимое время: 40- 60 минут.

#### **«Этот камушек похож на меня, потому что...»**

Материалы: гладкие булыжники и морские камушки разных размеров и цветов.

Процедура: Упражнение можно выполнять индивидуально и в группе. Выбираются камушки, ассоциативно напоминающие себя, и выкладываются на столе. Психолог просит подобрать ассоциации к каждому выбранному камушку, описывая его свойства, некие качества, возникающие образы, рассказывая о чувствах и ощущениях, которые он вызывает. В заключение обмен впечатлениями. Инструкция: Рассмотрите камушки, выберите те, которые напоминают Вам членов Вас. Расположите их на столе, как считаете нужным. Поделитесь своими впечатлениями

Цель: раскрытие собственных ценностей, развитие самопонимания, оптимизация психического развития в подростковом возрасте. Необходимое время: 40- 60 минут.

#### **«Моя семья»**

Материалы: гладкие булыжники и морские камушки разных размеров и цветов.

Процедура: Упражнение можно выполнять индивидуально и в группе. Выбираются камушки, ассоциативно напоминающие членов семьи, и выкладываются на столе. Психолог просит подобрать ассоциации к каждому выбранному камушку, описывая его свойства, некие качества, возникающие образы, рассказывая о чувствах и ощущениях, которые он вызывает. В заключение обмен впечатлениями. Инструкция: Рассмотрите камушки, выберите те, которые напоминают Вам членов вашей семьи. Расположите их на столе, как считаете нужным. Поделитесь своими впечатлениями.

Цель: диагностика семейных взаимоотношений, раскрытие ценностей, оптимизация психического развития в подростковом возрасте. Необходимое время: 40- 60 минут.

#### **«Тяжелая ноша»**

Материалы: гладкие булыжники и морские камушки разных размеров и цветов. Процедура: Упражнение можно выполнять индивидуально и в группе. Выбираются камушки, ассоциативно напоминающие проблему, с которой столкнулись в своей жизни подростки, и выкладываются на столе. Психолог просит подобрать ассоциации к каждому выбранному камушку, описывая его свойства, некие качества, возникающие образы, рассказывая о чувствах и ощущениях, которые он вызывает. В заключение обмен впечатлениями. Инструкция: Были ли в вашей жизни случаи, после которых было трудно отойти, расслабиться, успокоиться. Рассмотрите камушки, выберите те, которые напоминают Вам «трудную ношу», проблему, с которой Вы столкнулись в своей жизни и до сих пор несете и не можете никак сбросить со своих плеч. Расположите их на столе, как считаете нужным. Поделитесь своими впечатлениями.

Цель: диагностика проблем, травмирующих ситуаций, раскрытие собственных возможностей преодоления своих проблем, оптимизация психического развития в подростковом возрасте. Необходимое время: 40- 60 минут.

#### **Инсталляция «Мир на ладошке»**

На ладони создается композиция из выбранных камушков. Пространство ладони, голографически отражая весь организм, стимулирует создание лично значимых образов, акцентирует внимание на области центра, основании ладони, и области пальцев как удаляющегося пространства. Так выбранные камушки и созданная из них композиция будет являться проекцией «Я-образа» клиента.

#### **Игра «Как это относится ко мне?»**

С закрытыми глазами выбираются камушки. Когда камушек выбран, клиент открывает глаза, и психолог спрашивает, что в жизни клиента напоминает этот камушек, как этот цвет и форма относятся к нему. В этой игре камушки используются как стимульный материал для свободных ассоциаций клиента. Использование метода активного воображения позволяет выявить возможные направления работы, прояснить запрос.

При интерпретации выбора и обсуждении учитывается:

семантическое пространство выбирающего, с чем клиент обратился, о чем думает, что чувствует, каков его запрос; личные ассоциации клиента; символизм цвета, формы, расположения; общекультурное и историческое значение обсуждаемых качеств, символов; ассоциации психолога, синхронизм; пространственно-временные соотношения в композиции. Композиции из камушков, как правило, непредсказуемы и неожиданны для создающих. Настроение игры, отсутствие возможности и необходимости просчитать, логически выстроить и обосновать выбор, заставляют действовать интуитивно, а значит и более открыто и искренне, минуя психологическое сопротивление и чрезмерные защиты.



### **Рисунок мандалы и особенности когнитивных процессов**

Реальный мир очень сложен. Пока его просто созерцаешь, это не страшно: можно впитывать многосложность как органическую особенность мира. Но когда необходимо как следует сориентироваться в нем, эта сложность создает для человека различные проблемы.

В настоящее время специалисты по работе с детьми и родители все чаще сталкиваются с неадекватным поведением ребенка, с трудностями детской адаптации к меняющимся условиям. Дети постоянно встречаются с трудными ситуациями и не всегда успешно преодолевают их, поэтому все чаще возникает вопрос, как помочь им устоять перед неблагоприятными воздействиями социальной среды, преодолеть травмирующую ситуацию и совладать с негативными эмоциональными переживаниями.

Важно использовать гибкие формы психокоррекционной работы, и арт-терапия предоставляет ребенку возможность проигрывать, переживать, осознавать конфликтную ситуацию, какую-либо проблему наиболее удобным для его психики способом. Сам ребенок, как правило, даже не осознает того, что с ним происходит, ему просто очень плохо, и это отражается на его здоровье, успеваемости, повседневных контактах, поведении, настроении.

Арт-терапевтический метод работы с рисунком «Мандала» позволяет не только отыграть любые психотравмирующие ситуации: непонимание близких, их холодность или гиперопеку, тяжелую болезнь, утрату доверия к миру, но и помогает найти личностный ресурс ребенка, снять эмоциональное напряжение, сформировать установки позитивного отношения к себе. Также работа с мандалами помогает актуализировать чувства ребенка, активизировать бессознательное и развить творческий потенциал.

Мандала (Mandala) - в переводе с санскрита «круг», это замкнутая геометрическая система с равноудаленными от центральной точки элементами. Вместе с тем в сложной геометрической композиции мандалы можно встретить самые разные элементы: квадраты, треугольники, овалы и др. У разных народов, в самых разных культурах мандала имеет особый сакральный смысл: часто ее считают символическим отражением духовной, космической или психической гармонии, отмеченной присутствием божества. Однако нас интересует не магический или религиозный смысл мандалы, а ее психологическое содержание. Каждая мандала отражает психическое состояние автора в тот или иной момент его развития и включает множество аспектов опыта, некоторые из которых автору рисунка предстоит освоить в будущем.

Работать с мандалой можно как на индивидуальном, так и на групповом диагностико-коррекционном занятии.

Ввести ребенка в индивидуальную или групповую работу, погрузить в творческий процесс помогает раскрашивание мандал. Психолог предлагает каждому ребенку выбрать материалы, необходимые для рисования и один «волшебный кружок» из набора готовых мандал А. Цайри

Раскрашивание мандалы имеет смысл, если ребенок выбрал мандалу сам. Нельзя навязывать ребенку выбор мандалы. Выбор цветов также должен быть самостоятельным.

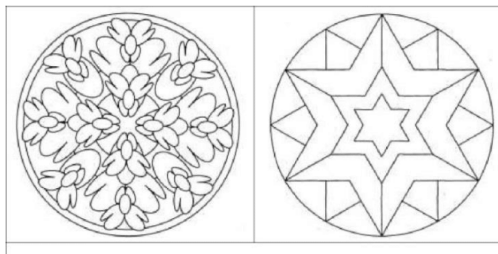




Рис.1. Примеры шаблонов мандал А. Цайри для раскрашивания

Как правило, дети раскрашивают мандалу от середины к краю. Это и есть способ релаксации и расслабления. Однообразные действия руки успокаивают и требуют концентрации внимания, тем самым снимают внутреннее напряжение. В этот момент высвобождается психологическая энергия, которую ранее ребенок тратил на неэффективное поведение и напряжение. Ребенок начинает чувствовать себя спокойно, расслабляется. Психологическая защита в виде демонстративного поведения, негативизма, агрессии уступает место креативности, творчеству.

Также, работа с мандалой развивает произвольность поведения, мелкую моторику рук, воспитывает аккуратность, обогащает новыми впечатлениями и активизирует интегративные процессы в бессознательном.

Наблюдая за тем, как ребенок выбирает и раскрашивает мандалу, какие выбирает цвета, фиксируя высказывания ребенка во время раскрашивания, психолог может диагностировать те или иные личностные проблемы (Рис.2).

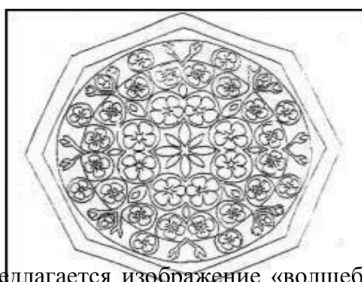


Рис.2

Например, ребенку предлагается изображение «волшебной поляны» на которой растет семья цветов: «Найди самый главный цветочек, непохожий на другие и раскрась его. Посмотри: рядом с цветочком растут его мама, папа, брат, сестра и т.д. Раскрась их и расскажи, какие это цветы».

Также мы задаем вопросы: что нужно для цветов, чтобы они были счастливы? Что мешает цветам на этой поляне? Обязательно учитываются цвета, используемые в мандале. Их расположение относительно друг друга и сочетаемость.

Мы можем предложить ребенку не только раскрасить готовый шаблон, но и самому создать мандалу из различных материалов: из цветного песка, из зерен и семечек, из камешков, бусин, ракушек и т.д. Это поможет ребенку гармонизировать свое внутреннее состояние, снять эмоциональное напряжение и найти свой внутренний ресурс.

Для детей, которым трудно дается самовыражение с помощью художественного материала, которые предпочитают точность в работе и «экономны» в выражении чувств можно рекомендовать создание мандалы с помощью мозаики. Такие мандалы легко разобрать и построить заново. Над мозаичными элементами ребенок обладает большим контролем, чем над текучими красками. Возможность контролировать процесс повышает у ребенка уверенность в себе.

Обсуждая идею облегчения для детей доступа к внутренним ресурсам, есть смысл использовать идею Л.С. Выготского о зоне ближайшего развития. Как известно, при определенной внешней помощи любой ребенок делает значительно больше, чем может делать самостоятельно, как бы преодолевая пределы возрастного развития. Не только обучение, но и терапевтическая помощь, опирающаяся на зону ближайшего развития ребенка, является крайне эффективной, другими словами, ориентация психологической помощи «выше» текущего уровня развития ребенка, а не на уже имеющийся потенциал дает ребенку возможность обратиться к естественным еще не использовавшимся внутренним ресурсам. То, что ребенок может сделать с чьей-то помощью сегодня, он сможет сделать самостоятельно завтра.

Как проявляют себя сознание и бессознательное в рисунке арт-терапевтической мандалы?



Изучая, нарисованную в терапевтических целях, мандалу, можно узнать кое-что - о месте, где сейчас сконцентрированы ваши когнитивные процессы.

Когнитивные процессы сконцентрированы, в основном, в голове - ибо она дана человеку не только для шляпы, как мы знаем с детства...

Но «голова» «голове» - рознь...

Особенности когнитивных процессов на то и названы «особенностями», что могут протекать, скажем так - «в разных частях головы»!

Мы можем «пережёвывать» нашу проблему – либо на уровне сознания, либо на уровне бессознательного, либо – на обоих уровнях сразу.

О чём это говорит? Это говорит о том, что:

- если мы решаем проблему (перерабатываем поступивший извне материал) на уровне сознания, то становится актуальным и вообще - возможным: опыт нашей сознательной деятельности в решении данной проблемы (цели);
- если мы решаем проблему на уровне бессознательного, то, увы, сознательная деятельность в решении данной проблемы не будет помощницей...
- если мы решаем проблему сразу на двух уровнях – это говорит о высокой важности проблемы, о «красной кнопке», но и о том, что для её решения (к счастью) все средства хороши.

(Имеется в виду - работа как с сознанием, так и с бессознательным, а не грабёж и шантаж).

Сразу приведу пример. Скажем, человек не имеет работы. Для него это, допустим, проблема. (Когда это - не проблема, это прекрасно, но мы этот случай в контексте примера не рассматриваем).

Итак, человек сидит без работы, и для него (а не для его родственников) это -проблема. Человек рисует мандалу. И мандала показывает – когнитивные процессы по решению этой проблемы сконцентрированы у этого человека сейчас в бессознательном. О чём это нам говорит?

О том, что сегодня никакими «разумными доводами» и «логичными планами» его дело с мёртвой точки не сдвинешь. (Может быть, завтра он нарисует другую мандалу и у нас появится другой шанс. Но не сегодня!)

Проблема «почему я не работаю» засела так глубоко (или вырвалась наружу из таких глубин), что только там, на глубинных уровнях её и нужно пытаться решать. Пытаемся решить проблему, то есть – но на уровне бессознательного нашего клиента (или себя).

Точно так же, если мандала показывает, что у клиента переработка проблемы идёт на сознательном уровне, нечего лезть к нему в бессознательное, атаковать его вопросами - во сколько лет его отняли от груди и вообще, строить из себя компетентного шамана.

Такому клиенту можно всё объяснить «по-хорошему», на простецком языке бизнес-тренеров. Например, посоветовать вставать в 7 утра, а ложиться в половине одиннадцатого. И всё у него наладится - только поправь расписание дня. Ясно?

А теперь давайте научимся «читать» Большой Круг Мандалы с точки зрения места, где у клиента идут когнитивные процессы здесь и теперь.

**Нулевая, Первая, Вторая, Третья и Четвёртая стадии Большого Круга Мандалы - уровень Бессознательного**

То есть, это мандалы

- Чистый свет,
- Пустота,
- Блаженство,
- Лабиринт. Спираль. Вихрь,
- Начало.

**Пятая, Шестая, Седьмая, Восьмая стадии Большого Круга Мандалы - затрагивают уровень сознания.**

Это мандалы:

- Мишень,
- Единоборство с драконом,
- Оквадрачивание круга,
- Функционирующее Эго.

Когда человек рисует такие мандалы, ему всегда нужны конкретные советы, план действий, чёткое руководство.

И, наконец,

**Девятая, Десятая, Одиннадцатая и Двенадцатая мандалы - материал перерабатывается на сознательном и бессознательном уровнях**

**Это мандалы:**

- Кристаллизация,
- Ворота Смерти,
- Фрагментация,
- Трансцендентный экстаз.

А теперь поговорим о цветах ваших мандал всё в том же свете - в свете места, где проходят когнитивные процессы, работающие над проблемой.

**Мандалы: Цветовая палитра бессознательного**

Всё тёмные оттенки

**Мандалы: Цветовая палитра сознания**

Средние «нормальные» оттенки

**Мандалы: Цветовая палитра сознания и бессознательного, работающих одновременно**

Светлые оттенки

С цветами - всё.

Если Номер мандалы и цвет совпали – это говорит о статичности мандалы, о «сильном» и «ясном» случае. О стабильном, ригидном долгом прохождении через состояние. О нескорой смене.

Например, если я нарисовала Нулевую мандалу (окружность на пустом листе) тёмно-синим, чёрным, зачёрнённо-красным - значит, точно уровень сознания здесь ни при чём. Если же цвет и номер не совпадают, значит, я – в динамике, мандала - динамична.



# ДИПЛОМ

награждается

**Раевская**  
**Анастасия Александровна,**

педагог-психолог МАДОУ ЦРР-д/с № 17,

**ПРИЗЕР**

муниципального этапа краевого  
профессионального конкурса  
«Педагог-психолог Кубани - 2021»

Начальник управления  
образования администрации  
МО Кавказский район

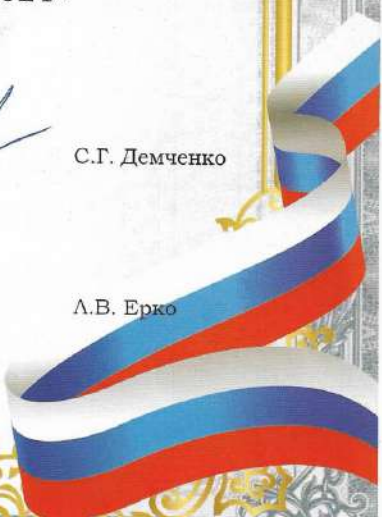


С.Г. Демченко

Председатель Кавказской районной  
территориальной организации  
профсоюза работников народного  
образования и науки РФ

Л.В. Ерко

Кавказский район  
2021 год





# ДИПЛОМ

награждается

**Раевская**  
**Анастасия Александровна,**

педагог-психолог МАДОУ ЦРР-д/с №17  
г.Кропоткин,

**ПОБЕДИТЕЛЬ**  
муниципального этапа краевого  
профессионального конкурса  
«Педагог-психолог Кубани» в 2023 году

Начальник управления образования  
администрации муниципального  
образования Кавказский район

С.Г. Демченко

Председатель Кавказской районной  
организации профессионального союза  
работников народного образования  
и науки Российской Федерации

Л.В. Ерко

Кавказский район,  
2023 год



# Трамота

## НАГРАЖДАЕТСЯ

Раевская Анастасия Александровна

педагог - психолог МАДОУ ЦРР -д/с № 17,

лауреат муниципального конкурса на

лучшую авторскую интерактивную игру для дошкольников.

Начальник  
управления образования



Кавказский район

2021 год



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«Институт развития образования» Краснодарского края  
(ГБОУ ИРО Краснодарского края)

**УДОСТОВЕРЕНИЕ  
О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ**

231500016272

Регистрационный номер № 3135/23

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Раевская Анастасия Александровна**

(фамилия, имя, отчество)

с «14» февраля 2023 г. по «17» февраля 2023 г.

прошел(а) повышение квалификации в

**ГБОУ ИРО Краснодарского края**

(наименование образовательного учреждения (подразделения), дополнительного профессионального образования)

по теме: «Организация деятельности участника конкурса

(наименование проблемы, темы, программы дополнительного профессионального образования)

профессионального мастерства педагогических работников»

в объеме: 24 часов

(количество часов)

За время обучения сдал(а) зачеты и экзамены по основным дисциплинам программы:

Наименование	Объем	Оценка
Организационные вопросы участия в конкурсе профессионального мастерства	8 часов	Зачтено
Профессиональные компетенции и личностные качества участника профессионального конкурса	8 часов	Зачтено
Требования к выполнению конкурсных заданий и критерии их оценки	8 часов	Зачтено

Прошел(а) стажировку в (на)

(наименование предмета,

организации, учреждения)

Итоговая работа на тему:



Ректор

Секретарь

Т.А. Гайдук

А.А. Остапенко

Город Краснодар

Дата выдачи 17 февраля 2023 г.

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ



АНО ДПО «АВС-Центр»

Автономная некоммерческая организация  
дополнительного профессионального образования  
«АВС-Центр»

## УДОСТОВЕРЕНИЕ О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

231201576458

*Документ о квалификации*

г. Краснодар

Настоящее удостоверение подтверждает, что

**Раевская Анастия Александровна**

с «21» июля 2023 г. по «02» августа 2023 г.  
прошел(а) повышение квалификации  
в АНО ДПО «АВС-Центр»  
по дополнительной профессиональной программе  
«Внедрение и реализация Федеральной образовательной  
программы дошкольного образования (ФОП ДО) в рамках  
ФГОС»

в объеме 72 ч.

Директор

М.П.



*С.Ю. Петрова*

Регистрационный номер 498Ж015

Дата выдачи «02» августа 2023 года