

ФОРМА № 3 к разделу 3 Перечней критериев и показателей для оценки профессиональной деятельности педагогических работников **ОО Краснодарского края**, реализующих программы дошкольного образования, аттестуемых в целях установления высшей квалификационной категории по должности «педагог-психолог»

«Результативность деятельности педагогического работника в профессиональном сообществе»
Результаты представляются обязательно как минимум по 1 из 4 критериев третьего раздела

Фамилия, имя, отчество аттестуемого Новикова Светлана Валерьевна

Место работы, должность муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 5 «Росинка» МО Староминский район, педагог-психолог

1. Результаты участия педагогического работника в разработке программно-методического сопровождения образовательного процесса (п. 3.1)

Период работы	Вид программно-методического материала, созданного педагогическим работником	Статус участия в разработке	Наименование (тема) продукта	Уровень рецензии (муниципальный, региональный), наименование организации, выдавшей рецензию на программно-методический материал, автор рецензии (Ф.И.О. рецензента), дата получения рецензии.
2022-2023 г.г.	Методическая разработка психологического занятия	Автор	Психологическое занятие для педагогов по профилактике эмоционального и профессионального выгорания с использованием арт-терапии (тканевой терапии) «Эмоциональная палитра»	МКУ ДППО «РМК» МО Староминский район Заместитель руководителя МКУ ДППО «РМК» Шумилова А.В., старший воспитатель МБДОУ «ДС№1» Иващенко Е.Г., старший воспитатель МБДОУ «ДС № 28 «Чебурашка» Мачеха А.Н., старший воспитатель МАДОУ «ДС № 15 «Солнышко» Мельник М.А. 21.09.2023г.

РЕЦЕНЗИЯ

на методическую разработку психологического занятия для педагогов по профилактике эмоционального и профессионального выгорания с использованием арт-терапии (тканевой терапии) «Эмоциональная палитра» педагога-психолога
МАДОУ «ДС № 5 «Росинка» Новиковой Светланы Валерьевны

Рецензируемая методическая разработка направлена на профилактику эмоционального и профессионального выгорания среди педагогов и предназначена для использования в работе с педагогическими коллективами, группами педагогов и индивидуальной работы с отдельными педагогами.

Актуальность данной разработки обусловлена тем, что в последние десятилетия педагоги сталкиваются с увеличивающейся нагрузкой, сложными ситуациями в образовательных учреждениях, а также постоянным давлением, связанным с достижениями обучающихся. Эти факторы приводят к росту эмоционального и профессионального выгорания, что, в свою очередь, оказывает негативное воздействие на качество образования и здоровье педагогического коллектива.

Разработка выдерживает баланс между теорией и практикой, что делает ее доступной и применимой в работе педагога-психолога дошкольной образовательной организации.

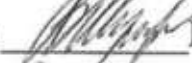



Практическая значимость разработки обоснована выбором оптимальных методов и приёмов, позволяющих интегрировать традиционные виды искусства с психологической помощью. В разработке подробно рассматриваются основные концепции арт-терапии и ее применение в контексте профилактики выгорания.

Целесообразность методической разработки заключается в доступности и информативности.

Методическая разработка «Эмоциональная палитра» рекомендована для применения в практической деятельности педагогов-психологов, социальных педагогов и других специалистов, занимающихся профилактикой и коррекцией профессионального выгорания педагогов.

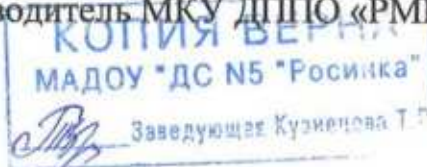
21 сентября 2023 года

Рецензенты:

1. Заместитель руководителя МКУ ДППО «РМК»  Шумилова А.В.
2. Старший воспитатель МБДОУ «ДС №1»  Иващенко Е.Г.
3. Старший воспитатель МБДОУ «ДС №28 «Чебурашка»  Мачеха А.Н.
4. Старший воспитатель МАДОУ «ДС №15 «Солнышко»  Мельник М.А.

Подписи удостоверяю:

руководитель МКУ ДППО «РМК»  О.В. Жердева



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 5 «РОСИНКА» МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ СТАРОМИНСКИЙ РАЙОН

Методическая разработка психологического занятия
для педагогов по профилактике эмоционального и
профессионального выгорания с использованием арт-
терапии (тканевой терапии) «Эмоциональная палитра»
педагога-психолога МАДОУ «ДС № 5 «Росинка»
Новиковой Светланы Валерьевны



Содержание.

1. Аннотация
2. Введение (пояснительная записка)
3. Основная часть
4. Заключение
5. Список использованной литературы
6. Приложение

1. Аннотация

Данная методическая разработка представляет собой практическое руководство для педагогов-психологов общеобразовательных учреждений по подготовке и проведению занятия, направленного на профилактику эмоционального и профессионального выгорания педагогов. Занятие основывается на применении арт-терапии, а именно тканевой терапии, как средства для улучшения психоэмоционального благополучия.

Цель данной разработки – помочь педагогам-психологам расширить свой методологический арсенал в области профилактики выгорания педагогов, глубже понимать процессы творчества и их влияние на эмоциональное состояние участников, лучше адаптировать занятие под конкретные потребности группы. Занятие, представленное в методической разработке, призвано не только помочь педагогам справиться с эмоциональным и профессиональным напряжением, но и создать обстановку поддержки и самопонимания в рамках образовательной среды. В процессе работы участники будут иметь возможность выразить свои чувства и размышления через творчество, обсудить важные аспекты заботы о своем психологическом здоровье, стратегии профилактики выгорания и методы самопомощи.

В структуре разработки так же представлен ряд приложений, позволяющих ведущему варьировать содержание занятий в зависимости от состава и индивидуальных особенностей группы участников, методические рекомендации, способствующие более эффективной организации деятельности.

Разработка может быть полезной для тренеров, педагогов-психологов и руководителей образовательных учреждений, которые заинтересованы в поддержке и укреплении психоэмоционального благополучия педагогического персонала.



2. Пояснительная записка.

Настоящая методическая разработка представляет собой план и инструкцию для проведения психологического занятия с использованием арт-терапии (тканевой терапии) с целью профилактики эмоционального и профессионального выгорания среди педагогов. Занятие разработано с учетом специфики профессии педагога и ориентировано на помощь в преодолении эмоциональных и психологических нагрузок, которые могут возникать в образовательной деятельности.

Педагогическая деятельность является одним из наиболее ответственных и значимых видов профессиональной деятельности. В последние десятилетия педагоги столкнулись с увеличивающейся нагрузкой, сложными ситуациями в образовательных учреждениях, а также постоянным давлением, связанным с достижениями обучающихся. Эти факторы приводят к росту эмоционального и профессионального выгорания среди педагогов, что, в свою очередь, оказывает негативное воздействие на качество образования и здоровье педагогического коллектива.

Арт-терапия (в данном случае, тканевая терапия) представляет собой эффективный инструмент для снятия стресса, отработки эмоций и восстановления психологического равновесия. Её актуальность в контексте образовательной сферы заключается в том, что она помогает педагогам осознавать и эффективно управлять своими эмоциями, создавать более поддерживающую образовательную среду и, в конечном итоге, повышать свой профессиональный успех и уровень удовлетворенности от работы.

Арт-терапия как метод психотерапии и самопознания имеет корни, уходящие в глубокое прошлое. Искусство всегда было средством для выражения эмоций и коммуникации, и его терапевтический потенциал стал осознаваться задолго до появления современной арт-терапии. В современном понимании арт-терапия развивалась во второй половине XX века. Она начала активно применяться в клинической психологии и психотерапии. Со временем она также стала применяться в образовательной сфере для улучшения психологического благополучия и обучения. Тканевая терапия, в свою очередь, является одной из форм арт-терапии, где основным материалом для творчества служат ткани различных текстур и цветов. Выбор цветов и текстур в тканевой терапии имеет глубокие психологические корни. Цвета могут влиять на наше настроение и эмоциональное состояние. Например, теплые цвета (красный, оранжевый) могут вызывать чувство энергии и страсти, в то время как холодные цвета (синий, зеленый) могут успокаивать и расслаблять. Текстуры тканей добавляют тактильный аспект, усиливая эмоциональный опыт. Тканевая терапия позволяет выражать труднопереживаемые эмоции, создавая безопасное пространство для самовыражения. Этот процесс



стимулирует процессы рефлексии и самоанализа, способствуя осознанности и лучшему управлению эмоциями.

Использование арт-терапии (в данной разработке - тканевой терапии) в профилактике эмоционального и профессионального выгорания среди педагогов представляет собой **современный метод**, который интегрирует традиционные виды искусства с психологической помощью. Он позволяет педагогам обращаться к своим эмоциям и переживаниям, а также находить творческие способы для их выражения и преодоления.

Данная методическая разработка является ценным ресурсом для специалистов, работающих с педагогами, которые стремятся укрепить свое эмоциональное состояние и профессиональное благополучие и обладает неоспоримой значимостью в следующих аспектах:

1.Профилактика эмоционального выгорания:

- Разработка "Эмоциональная палитра" играет значительную роль в профилактике эмоционального выгорания у педагогов. Методика позволяет им выразить и осознать свои эмоции, предотвращая накопление стресса и утомления.

2.Развитие эмоциональной саморегуляции:

- упражнения, предложенные в методической разработке, способствуют развитию навыков эмоциональной саморегуляции. Педагоги учатся более эффективно управлять своими эмоциями и стремиться к психологическому равновесию.

3.Создание поддерживающей образовательной среды:

- психологические занятия с использованием арт-терапии способствуют формированию более поддерживающей и эмоционально благополучной образовательной среды. У педагогов появляется возможность лучше понимать себя и своих коллег, что способствует улучшению общего климата в образовательном учреждении.

2. Повышение эмоциональной осознанности:

- Разработка способствует развитию эмоциональной осознанности среди педагогов. Это позволяет им более глубоко понимать свои эмоциональные реакции и использовать их конструктивно в профессиональной деятельности.

3. Поддержка взаимоотношений в коллективе:



- Занятие, ориентированное на творческое самовыражение, создаёт уникальную возможность для педагогов обмениваться эмоциональным опытом, что способствует более тесным взаимоотношениям в коллективе.

4. Психологическая помощь и самопомощь:

- Методические рекомендации предоставляют педагогам инструменты для психологической поддержки и самопомощи. Участники могут использовать усвоенные на занятиях навыки в повседневной жизни, что способствует устойчивости к стрессам.

5. Адаптация для различных групп:

- Методика адаптируема для различных групп педагогов, учитывая их потребности и особенности. Это позволяет эффективно применять методику в различных образовательных учреждениях.

6. Улучшение качества образовательного процесса:

- Участие педагогов в серии психологических занятий "Эмоциональная палитра" может привести к повышению качества образовательного процесса, так как педагоги, чувствуя себя эмоционально стабильными, могут лучше соответствовать потребностям обучающихся.

Таким образом, разработка предлагает целостный и инновационный подход к поддержке эмоционального благополучия педагогов, что в конечном итоге положительно сказывается на качестве образования и взаимоотношениях в педагогическом коллективе.

В основу предлагаемой разработки положен опыт автора данной работы, педагога-психолога МАДОУ «ДС № 5 № Росинка» МО Староминский район Новиковой Светланы Валерьевны, использованный в работе с педагогами ДОУ. Исходя из опыта проведения цикла занятий с использованием метода арт-терапии (тканевой терапии) можно сделать вывод, что участники смогут улучшить свою эмоциональную осознанность, готовность к саморефлексии и анализу собственных эмоциональных переживаний, будут готовы и способны использовать тканевую терапию для выражения своих эмоций и регуляции эмоционального состояния. Правильно организованное взаимодействие в группе создаст атмосферу взаимоподдержки и понимания, способствуя более открытому общению и взаимодействию с коллегами. Педагог-психолог приобретёт навык активного слушания для эффективного восприятия эмоциональных переживаний участников, научится анализировать созданные творческие работы и выявлять связь между выбором тканей и эмоциональным состоянием, сможет развить способность поддерживать участников в процессе



выражения своих эмоций, не оценивая их творческие работы, а стимулируя глубинные рефлексии, сможет проявлять гибкость в применении индивидуального подхода к участникам, учитывая их потребности и особенности.

Комбинирование тканевой терапии и арт-терапии в данной разработке представляет собой новаторский подход к использованию творчества для профилактики эмоционального и профессионального выгорания. Акцент на взаимодействии в группе и обмене опытом создаёт новую форму общности среди педагогов, что может способствовать более поддерживающему профессиональному окружению. Таким образом, методическая разработка «Эмоциональная палитра» внедряет инновационные методы тканевой терапии в контекст образования, обеспечивая педагогов современными инструментами управления своим эмоциональным состоянием и профилактики эмоционального выгорания.

3. Основная часть.

Методические советы по организации занятия.

1 Предварительная подготовка

- Убедитесь, что все необходимые материалы и ресурсы доступны и готовы к использованию до начала занятия.
- Проверьте аудиооборудование для проигрывания музыки и тщательно выберите спокойную и расслабляющую музыку для фонового сопровождения.

2. Создание комфортной атмосферы

- Подготовьте комфортное пространство с достаточным количеством света и вентиляции.
- Разместите столы и стулья так, чтобы участники могли свободно работать с материалами.
- Расскажите участникам о том, что обсуждаемые эмоции и чувства являются конфиденциальными, чтобы создать атмосферу доверия.

3. Приветствие и «ломка льда»

- Начните занятие с короткого приветствия и «ломки льда», чтобы снять начальное напряжение. Например, попросите каждого участника представиться и рассказать, каким предметом они были бы, если бы были объектом арт-терапии.

4. Осознанная рефлексия



- После каждого упражнения проводите обсуждение, позволяя участникам выразить свои мысли и чувства. Обсудите, какие эмоции возникли во время работы с материалами и как это может быть связано с их профессиональным опытом.

- Поддерживайте позитивный и открытый диалог, но также уважайте право участников на молчание, если они не хотят делиться своими переживаниями.

5. Разнообразие методов

- Варьируйте методы арт-терапии, включая работу с разными материалами, такими как бумага, краски, ткани и другие.

- Внесите элементы движения, например, упражнения гимнастики мозга или простые физические упражнения для снятия напряжения.

6. Завершение и дополнительные ресурсы

- Завершите занятие спокойно и благодарно. Поделитесь рекомендациями и ресурсами, которые участники могут использовать для дополнительного изучения арт-терапии и управления стрессом.

- Предложите возможность участникам оценить занятие и поделиться своими предложениями по улучшению.

7. Следующие шаги

- По окончании занятия предложите участникам возможность продолжить заниматься арт-терапией самостоятельно и регулярно, чтобы поддерживать свое психоэмоциональное здоровье.

- Занятие может потребовать продолжения, поэтому стоит обсудить возможность проведения серии арт-терапевтических занятий.

Подготовка педагога-психолога к проведению занятия:

1. Изучение методики тканевой терапии:

- Педагог-психолог должен ознакомиться с основами тканевой терапии, включая принципы выбора цветов, текстур и их воздействия на эмоциональное состояние. (Приложение 1, Приложение 2, Приложение 4)
- Чтение научных статей, книг и консультации с экспертами в области арт-терапии помогут специалисту углубить свои знания.
- Необходимо соблюдать этические принципы работы педагога-психолога при использовании тканевой терапии (Приложение 5)

2. Планирование сеанса:



- Определение целей и задач занятия, учитывая особенности аудитории (педагогов).
 - Разработка структуры занятия, включая время для введения, теоретической части, практической работы, рефлексии и заключения.
3. Создание поддерживающей атмосферы:
- Работа с окружением: обеспечение учебного пространства материалами, создающими уют и способствующими творческой атмосфере.
 - Учёт эмоционального климата: оценка настроения группы перед началом занятия и принятие мер для создания поддержки и понимания.
4. Анализ собственных психологических компетенций:
- Эмпатия и эмоциональный интеллект: развитие навыков эмпатии, чтобы эффективно воспринимать эмоциональное состояние участников и создавать подходящую обстановку для самовыражения.
 - Способность к анализу и интерпретации: педагог-психолог должен быть готов анализировать творческие работы участников, способствуя им в раскрытии своих эмоциональных переживаний.
 - Применение навыков активного слушания для эффективного восприятия эмоциональных переживаний участников в процессе рефлексии.
 - Способность поддерживать участников в процессе выражения своих эмоций, не оценивая их творческие работы, а стимулируя глубинные рефлексии.
 - Предоставление конструктивной обратной связи, поддержка участников в процессе рефлексии и раскрытия их эмоционального опыта.
5. План взаимодействия с участниками:
- Заранее разработать стратегии взаимодействия, которые способствуют открытости и доверию участников.
 - Предусмотреть возможность индивидуальных консультаций после занятия для тех, кто может испытывать сложности в выражении своих эмоций.

В результате педагог-психолог, оснащенный этими психологическими наработками, сможет более эффективно провести занятие "Эмоциональная палитра", способствуя лучшему пониманию и регуляции эмоционального состояния участников.

Материалы и оборудование, которые может использовать педагог-психолог в подготовке к занятию:

КОПИЯ ВЕРНА
 МАДОУ "ДС №5 "Росинка"

Т.В.
 Заведующая Кузнецова Т.В.



Чтобы начать, давайте поговорим о том, почему эта тема актуальна и почему мы выбрали именно тканевую терапию.

- С какими эмоциональными вызовами вы сталкиваетесь в своей педагогической практике? Какие эмоции и чувства вам бывает сложно контролировать?

(Ответы педагогов)

Я понимаю, что работа педагога — это не только ответственность, но и постоянная эмоциональная нагрузка, связанная с взаимодействием с обучающимися, родителями и коллегами. Это может вызывать стресс и даже выгорание. Тканевая терапия может помочь нам более глубоко понять наши эмоции и найти конструктивные способы их выражения.

Релаксация

Предлагаю начать работу с короткой релаксационной практики, чтобы создать спокойную атмосферу и настроиться на процесс творчества.

- Какие приемы релаксации вы используете в повседневной жизни?

(Ответы педагогов)

Релаксация помогает снизить стресс и напряжение, а также повысить осознанность – наше более глубокое восприятие мира вокруг нас.

Пожалуйста, сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Представьте себе, что вы родились растением. Каким растением вы бы были? Где бы вы находились, что вас окружало бы? Чего бы у вас было в полном достатке? А чего не хватало? Как бы вы себя чувствовали? О чём мечтали? Побудьте в этом состоянии ещё немного и возвращайтесь к нам. Сделайте глубокий вдох и медленный выдох... Откройте глаза.

- Поделитесь, пожалуйста, своими образами.

Эмоциональное выгорание

А сейчас предлагаю обсудить тему эмоционального выгорания, которая, возможно, вам знакома.

- Как вы понимаете понятие "эмоциональное выгорание"? Какие признаки выгорания вы можете наблюдать у себя или окружающих?

(Ответы педагогов) Важно, чтобы педагог-психолог подвёл участников к пониманию того, что эмоциональному выгоранию подвержены практически все работники в сфере образования, подчеркнув актуальность темы, обсуждаемой на данной встрече.

- Эмоциональное выгорание — это состояние, когда постоянный стресс и эмоциональная нагрузка приводят к истощению ресурсов и ухудшению психологического благополучия. И сегодня мы познакомимся с

КОПИЯ ВЕРНА
МАДОУ "ДС №5 "Росинка"

Заведующая Кузнецова



упражнениями и техниками, которые помогут сохранить эмоциональное и физическое состояние в хорошей форме.

2. Введение в арт-терапию

- Кто из вас знаком с понятием арт-терапии или тканевой терапии? Как вы думаете, какие материалы могут использоваться в арт-терапии? (Приложение 6)

(Ответы педагогов)

Арт-терапия — это метод, который использует творчество и искусство для самовыражения и психологической поддержки. Арт-терапия может использовать широкий спектр материалов в зависимости от целей занятия, индивидуальных предпочтений клиента и вида терапевтической работы. Вот несколько типов материалов, которые часто используются в арт-терапии: живописные материалы, графические материалы, творческие материалы (глина и пластилин, моделирование из бумаги (оригами), ткань и нити для тканевой терапии), деревянные поделки, фотографии и изображения, музыкальные инструменты, текст и литературные материалы театральные материалы, коллажные материалы. Тканевая терапия, как часть арт-терапии, использует ткани и текстильные материалы для выражения эмоций и чувств. Работа с тканью может помочь снизить стресс и улучшить самочувствие.

3. Упражнение "Эмоциональная палитра" (Приложение 7)

Теперь самое время начать творческую часть нашего занятия. Я предлагаю рассмотреть разные ткани и выбрать цвет и фактуру, которые лучше всего выражают ваше эмоциональное состояние сейчас.

(Педагоги выбирают ткани для создания своей «Эмоциональной палитры»)

- Какие эмоции или переживания вы хотели бы выразить сегодня с помощью тканей?

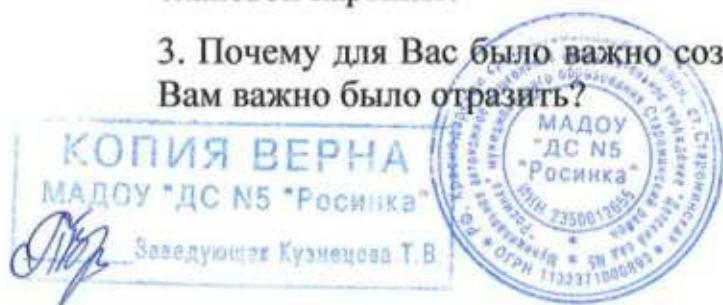
Ваша арт-работа может стать символом ваших эмоций, переживаний или целей, которые вы хотели бы достичь. (Педагоги создают свои индивидуальные картины «эмоциональной палитры». Выполнение упражнения обязательно сопровождается музыкальным фоном).

- В процессе выполнения упражнения ответьте себе на следующие вопросы:

1. Какие ощущения вызывает у Вас Ваша тканевая картина после её создания?

2. Какие идеи и размышления сопровождали Вас во время создания вашей тканевой картины?

3. Почему для Вас было важно создать именно такой рисунок из ткани? Что Вам важно было отразить?



4. Какие элементы Вашей тканевой картины вызывают у вас особый интерес, особое внимание? Какой смысл они несут для Вас?
5. Какие элементы в Вашей работе вызывают наиболее приятные чувства?
6. Есть ли элементы в Вашей работе, которые вызывают у вас тревожные чувства?
7. Какие наиболее важные для Вас аспекты Вашей ситуации удалось отразить в тканевой картине?

Обсуждение и рефлексия

После завершения творческой части, давайте поделимся своими работами и обсудим, что они означают для каждого из нас.

- Какие цвета, формы и текстуры вы выбрали? Что они символизируют? Обсуждение позволит нам лучше понять себя и друг друга, а также увидеть, как арт-терапия может помочь выразить и поделиться эмоциями.

(Диалог с участниками) (Приложение 8)

4. Обсуждение стратегий профилактики выгорания

Предлагаю обсудить, какие стратегии могут помочь педагогам предотвращать выгорание.

- Поделитесь советами по уходу за собой и управлению стрессом.

(Обсуждение возможных способов использования арт-терапии в повседневной педагогической практике). (Приложение 9)

- Каждый человек уникален, поэтому важно определить, какие методы и подходы работают наилучшим образом именно для вас. Регулярная практика заботы о себе помогает укрепить психологическую и эмоциональную стойкость

5. Заключение

- Одной из целей каждого педагога является сохранение психического и физического здоровья. Чтобы достижение цели стало реальностью, необходимо постоянно следить за тем, чтобы не сбиться с курса. Для управления такой «тонкой материей», как эмоциональное равновесие, контроль важен особенно.

Упражнение «Пять Пальцев» (по Л. Зайверту)

Лотар Зайверт предлагает очень простой и удобный метод ежедневного итогового контроля (впрочем, метод можно использовать и для промежуточного контроля над выполнением отдельных задач в течение дня) так называемый метод «пяти пальцев». Метод является элементарной



мнемотехникой, в которой за каждым из пальцев руки закреплен один из контролируемых параметров качества достижения цели. Достаточно лишь посмотреть на ладонь правой руки и по первым буквам названий пальцев вспомнить параметры, на основании которых осуществляется контроль. Вот эти параметры (в несколько модифицированном, по сравнению с предложенными Л. Зайвертом, виде):

М (мизинец) — Мысли, знания, информация. Что новое сегодня я узнал? Узнал ли я что-то новое о своем эмоциональном состоянии? Придумал ли новые «хитрости», чтобы лучше управлять им?

Б (безымянный) — Близость к цели. Какие оперативные задачи, приближающие меня к достижению важных целей (долгосрочных стратегических), я сегодня решил?

С (средний) — Состояние. Какие дела были особенно интересными? Что было связано с положительными эмоциями и высокой мотивацией? Напротив, какие дела были скучными, субъективно тяжелыми, делались «через силу»?

У (указательный) Услуга, помощь, сотрудничество. Кому я помог, кому оказал ценную услугу, с кем нашел общий язык, с кем вместе хорошо работал?

Б (большой) — Бодрость. На какие задачи я затратил больше всего энергии, физических сил? Что сделано мною сегодня для поддержания здоровья и физической формы?

Попробуйте прямо сейчас, на этапе завершения нашего занятия, посмотреть на свою правую ладонь и проконтролировать результат, например, полученной информации:

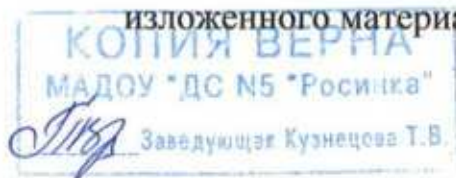
-Можете ли вы назвать несколько наиболее важных идей, которые вас заинтересовали на занятии, какие у вас возникли мысли (мизинец)?

-Помогут ли знания, полученные на занятии, в достижении ваших актуальных жизненных целей, ваша близость к цели (безымянный)?

-Были ли на занятии упражнения, которые изменили ваше состояние (средний)?

-Помогло ли вам занятие лучше понять самого себя? Смогли ли вы в чем-то изменить себя, а в чем-то принять себя таким человеком, какой вы есть (указательный)?

-Было ли занятие тяжелым, трудным? Сильно ли утомило вас понимание изложенного материала (большой)?



- Друзья, сегодняшнее занятие — всего лишь начало вашего пути в мире арт-терапии и самопознания. Я верю, что вы найдете в творчестве и выражении себя через искусство не только способ справиться с эмоциональными вызовами, но и обогатите свою профессиональную практику. Благодарю всех коллег за активное участие в занятии.

Рекомендации:

- Важно создать доверительную и поддерживающую атмосферу во время занятия.
- Педагоги могут быть сопротивляющимися или защищенными, поэтому важно предоставить им свободу выбора в творческом процессе.
- Занятие может потребовать продолжения, поэтому стоит обсудить возможность проведения серии арт-терапевтических занятий.

4. Заключение.

Данная методическая разработка представляет собой эффективный инструмент для психологов, работающих с педагогами, который способствует профилактике эмоционального и профессионального выгорания в образовательной среде. Использование арт-терапии, в частности тканевой терапии, в работе с педагогами принесет следующие важные изменения:

1. Повышение эмоциональной осведомленности: участники будут более осознанными относительно своих эмоций и переживаний. Это позволит педагогам лучше понимать себя самих и, как следствие, лучше взаимодействовать с детьми и коллегами.
2. Снижение стресса и выгорания: арт-терапевтические практики помогут педагогам находить конструктивные способы реагирования на стрессовые ситуации и эффективно справляться с профессиональным выгоранием.
3. Создание позитивной образовательной среды: педагоги, обученные использовать арт-терапию, могут интегрировать эти методы в свою образовательную практику, создавая более поддерживающую и вдохновляющую среду для обучающихся.
4. Улучшение профессиональной мотивации: педагоги, которые заботятся о своем эмоциональном и психологическом благополучии, чувствуют большую мотивацию к работе и более успешно достигают своих профессиональных целей.

Педагог-психолог, использующий данную методическую разработку, получит возможность расширить свой методологический арсенал, сможет глубже понять процессы творчества и их влияние на эмоциональное состояние участников. Разработка представляет специалисту возможность развивать

свои навыки эмпатии, обогащать свой методический опыт, интегрируя новые подходы и новые идеи в свою практику.

В итоге, эта методическая разработка, способствуя улучшению психологического состояния педагогов, содействует повышению качества образования, укреплению взаимоотношений в образовательной среде и формированию более здоровой и поддерживающей рабочей атмосферы.

5. Список используемой литературы

1. А. И.Копытин. Основы арт-терапии. – СПб.: Лань, 1999
2. А. И.Копытин. Диагностика в арт-терапии. – СПб.: Речь, 2002.
3. Е.А.Медведева. Арт-педагогика и арт-терапия в специальном образовании: учебник для ВУЗов. - М.: Академия, 2001.
- 4.Е.Тарарина. Тканевая терапия в работе с разными категориями клиентов. - М.: Вариант, 2018.
5. Л. Першина. Текстильная арт-терапия. - М.: Вариант, 2020.
- 6.М.Ландж. Тканевая терапия: путь к самопознанию через творчество. –СПб.: Питер, 2006
- 7.М.Удланд. Эмоциональное выгорание: причины, симптомы, профилактика. -М.: Эксмо, 2015
8. Т.Ю Колошина. Арт-терапевтические техники в тренинг. -СПб.: Речь, 2019г.
- 9.Т. Мэллори. Искусство как терапия. -М.: Когито-Центр, 2010

6. Приложения

Приложение 1.

Рекомендации по формированию коллекции тканей для работы с техниками тканевой терапии

Ткани для работы могут размещаться на специально натянутых верёвках, лежать в контейнерах, висеть на плечиках и т.д.

Ткани должны быть:

- Разного размера (от 10х10 см до 2х2 м)

- Разной фактуры

- Разной геометрической формы

КОПИЯ ВЕРИ
МАДОУ
Заведующая Кузнецова Т.



- Однотонные и цветные
- Разного уровня целостности
- Тягучие (стрейчевые) и нетягучие
- Выглаженные и мятые
- Чистые и с пятнами (например, от кофе)
- Прозрачные и плотные
- Натуральные и синтетические
- Блестящие и матовые
- С ровным краем и оборванным случайным образом
- Специальные (платочки, шарфы) или простые тканевые отрезы
- Воздушные и тяжёлые.

Приложение 2

Соответствие эмоций выбору цвета и текстуре тканей

1. Радость:

- Светлые цвета, мягкие и теплые текстуры.

2. Грусть:

- Темные или холодные цвета, грубые или плотные текстуры.

3. Страх:

- Темные и холодные цвета, острые или загадочные текстуры.

4. Гнев:

- Красные и оранжевые цвета, резкие и динамичные текстуры.

5. Удивление:

- Яркие цвета, неожиданные или необычные текстуры.

6. Отвращение:

- Темные и мутные цвета, грубые и неприятные текстуры.

7. Забота:

- Теплые и нежные цвета, мягкие и уютные текстуры.

8. Спокойствие:

- Голубые и зеленые цвета, гладкие и мягкие текстуры.

КОПИЯ ВЕРН
 МАДОУ "ДС №5 "Росинка"
 Заведующая Кузнецова



9. Осознанность:

- Нейтральные цвета, уравновешенные и спокойные текстуры.

10. Любовь:

- Красные и розовые цвета, мягкие и приятные текстуры.

11. Надежда:

- Светлые и теплые цвета, легкие и светлые текстуры.

12. Тоска:

- Темные или холодные цвета, грубые и сложные текстуры.

13. Беспокойство:

- Желтые и оранжевые цвета, непостоянные и нестабильные текстуры.

14. Уверенность:

- Яркие и теплые цвета, структурированные и устойчивые текстуры.

15. Оптимизм:

- Светлые и яркие цвета, динамичные и динамичные текстуры.

Комментарий для ведущего: это всего лишь некоторые примеры, и каждый человек может воспринимать и выражать эмоции по-своему. Когда участники выбирают ткани, они могут использовать цвета и текстуры для выражения своих уникальных эмоций и переживаний.

Приложение 3

Список музыкальных произведений, рекомендованных в работе с эмоциями

(Выбор музыки для работы с эмоциями зависит от конкретных целей и предпочтений участников)

1. Ludovico Einaudi - "Nuvole Bianche":

- Эта инструментальная композиция обладает успокаивающей атмосферой, подходящей для работы с эмоциями, такими как спокойствие и смирение.

2. Max Richter - "On the Nature of Daylight":

- Эта композиция смешивает струнные инструменты с электроникой, создавая мощную и глубокую атмосферу, подходящую для выражения сложных эмоций.

3. Yiruma - "River Flows in You":



- *Описание:* просим участников выбрать ткани в соответствии с их эмоциональным состоянием. Цвета и текстуры тканей используются для выражения исследуемых чувств.
- *Цель:* стимулировать самовыражение и осознанное восприятие эмоций через визуальные и тактильные стимулы.

2. Тканевый коллаж:

- *Описание:* участники создают коллаж, комбинируя разные ткани. Каждая ткань символизирует определенные аспекты личности или эмоциональные переживания.
- *Цель:* содействовать самопониманию и созданию визуального отображения многогранности эмоционального опыта.

3. Тканевая история:

- *Описание:* участники используют ткани для создания визуальной истории своей жизни или определенного периода. Каждый элемент тканевой композиции представляет важные моменты или эмоции.
- *Цель:* поддерживать рефлексии и самоанализ через визуальное представление ключевых событий и переживаний.

4. Тканевый лабиринт:

- *Описание:* участники проходят по лабиринту, созданному из тканей. В процессе прохождения они обращают внимание на текстуры и цвета тканей, фокусируясь на текущем моменте.
- *Цель:* стимулировать осознанность и саморегуляцию через внимательное восприятие текстур и цветов в процессе движения.

5. Тканевая эмоциональная палитра:

- *Описание:* участники используют ткани для создания визуальной палитры своих эмоций. Каждый цвет и текстура ассоциируются с определенными эмоциями.
- *Цель:* помогать участникам выразить и классифицировать свои эмоции, создавая арт-работу в виде эмоциональной палитры.

Эти методы и техники взаимодействуют, создавая пространство для самовыражения, рефлексии и исследования эмоций с использованием тканей как творческого инструмента

Приложение 5



Этические принципы работы педагога-психолога при использовании тканевой терапии.

- Психолог не касается тканевых картин участников без его разрешения;
- Психолог называет части тканевой картины так, как называет их участник (рекомендуется уточнить: «Что это за элемент и какой его смысл в картине?»)
- Участник обязательно разбирает после себя свою тканевую картину (при необходимости сфотографировав её перед этим) и размещает все её элементы в надлежащем месте.
- Психолог не интерпретирует за участника и никак не оценивает интерпретации клиента. Основная задача психолога быть «маяком, который будет освещать путь клиенту на несколько метров дальше, чем участник способен рассмотреть окружающее его пространство».
- Психолог постепенно активизирует в участниках с помощью развивающих вопросов некий особый диалог, где бессознательное клиента посылает сознанию импульсы и подсказки в виде творческих работ.
- Психолог должен верить в творческий потенциал участников и, таким образом, помочь ему самому поверить в то, что только сам участник способен заметить, осознать и интерпретировать уникальные подсказки нашего мудрого бессознательного.

Приложение 6

Список материалов для использования в арт-терапии:

Арт-терапия может использовать широкий спектр материалов в зависимости от целей занятия, индивидуальных предпочтений клиента и вида терапевтической работы.

1. Живописные материалы:

- Акриловые и водорастворимые краски
- Масляные краски
- Акварель
- Кисти разных размеров
- Холсты и бумага

2. Графические материалы:

- Цветные карандаши
- Маркеры и фломастеры
- Уголь и карандаш для рисования



- Пастель
3. Творческие материалы:
- Глина и пластилин
 - Моделирование из бумаги (оригами)
 - Ткань и нити для тканевой терапии
 - Деревянные поделки
4. Фотографии и изображения:
- Фотографии семьи, детства, важных событий
 - Изображения из мультимедийных источников
5. Музыкальные инструменты:
- Игра на музыкальных инструментах
 - Использование записей музыки
6. Текст и литературные материалы:
- Вырезки газет и журналов
 - Письмо (клиентам предоставляются вопросы, которые они могут рассмотреть)
7. Песочная терапия:
- Цветной песок
 - Кварцевый песок
 - Кинетический песок
 - Различные контейнеры и формы для создания песочных композиций
8. Театральные материалы:
- Маски
 - Реквизит
 - Костюмы
9. Коллажные материалы:
- Газеты и журналы
 - Клей

КОПИЯ ВЕРНА
МАДОУ "ДС №5 "Росинка"
Т.В.
Заведующая Кузнецова Т.В.



- Ножницы
- Разнообразные текстуры и цвета бумаги

Выбор материалов может быть направлен на стимулирование творческого процесса, самовыражения и рефлексии. Важно учитывать индивидуальные предпочтения и комфортность клиентов при выборе материалов для арт-терапии.

Приложение 7

Инструкции к упражнениям «Эмоциональная палитра» и «Тканевый лабиринт»

Упражнение "Эмоциональная Палитра":

Цель: помочь участникам выразить свои эмоции и осознанно исследовать их через выбор цветов и текстур тканей.

1. Введение (5 минут):

- *Ведущий:* "Добро пожаловать в мир тканевой терапии «Эмоциональная Палитра». Сегодня мы будем использовать цвета и текстуры тканей для выражения своих эмоций. Давайте начнем с короткой медитации для установки настроения."

2. Выбор тканей (10 минут):

- *Ведущий:* "Теперь, когда мы настроились на творческую работу, давайте выберем ткани. Перед вами расположены разноцветные и разные по текстуре ткани. Выберите те, которые вам близки, которые вызывают эмоциональный отклик."

3. Творческий процесс (30 минут):

- *Ведущий:* "Теперь дайте волю своему воображению. Используйте выбранные ткани, чтобы создать свою 'Эмоциональную Палитру'. Вы можете выкладывать их на холст или создать композицию на столе. Не оценивайте, просто выражайтесь."

4. Рефлексия (15 минут):

- *Ведущий:* Посмотрите на вашу работу. Какие эмоции вызывают цвета и текстуры? Запишите свои наблюдения."

5. Обмен и обсуждение (20 минут):

- *Ведущий:* Приглашаю вас поделиться своими 'Палитрами' с группой. Объясните, какие эмоции вы хотели передать. Важно

КОПИЯ ВЕРНА
МАДОУ "ДС №5 "Росинка"

Заведующая Кузнецова Т.В.



слушать и поддерживать друг друга без суждений и своей интерпретации"

Упражнение "Тканевый лабиринт"

(Можно использовать на других встречах. Выбор упражнений делает ведущий, в зависимости от настроения группы)

Цель: способствовать саморегуляции и осознанности через прохождение тканевого лабиринта.

1. Введение (10 минут):

- *Ведущий:* "Сегодня мы отправимся в увлекательное путешествие через тканевый лабиринт. Это упражнение направлено на вашу саморегуляцию и осознанность. Давайте начнем с короткой релаксации." (текст релаксации и музыкальное сопровождение подбирает ведущий в соответствии с запросом встречи)

2. Подготовка лабиринта (15 минут):

- *Ведущий:* "На полу перед вами лежат разноцветные лоскуты ткани, создавая лабиринт. Каждый лоскут - это шаг по вашему пути. Постарайтесь избегать взгляда вперед, давайте концентрироваться на текущем моменте."

3. Прохождение лабиринта (20 минут):

- *Ведущий:* "Теперь начнем проходить лабиринт. Идите медленно, обращая внимание на текстуры и цвета тканей. Какие чувства они вызывают? Поддерживайте внутреннюю саморегуляцию, даже если путь кажется запутанным."

4. Рефлексия и обсуждение (15 минут):

- *Ведущий:* "Какие эмоции возникают после прохождения лабиринта? Поделитесь своими впечатлениями в группе."

5. Завершение и саморефлексия (10 минут):

- *Ведущий:* "Поздравляю вас с завершением упражнения. Присядьте, закройте глаза и проведите короткую саморефлексию. Какие изменения вы заметили в своем состоянии? Запишите свои мысли."

Эти инструкции помогут вам провести упражнения "Эмоциональная Палитра" и "Тканевый Лабиринт" с максимальной эффективностью, обеспечивая глубокий опыт для участников.

ПИЯ ВЕРНА
ДУ "ДС №5 "Росинка"

Заведующая Кузнецова Т. В.



Тур

Приложение 8.

Примеры развивающих вопросов при использовании тканевой арт-терапии

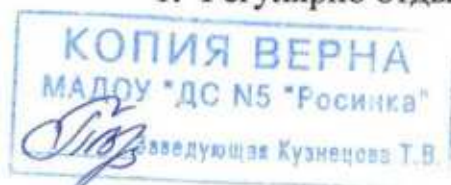
1. Какие ощущения вызывает у Вас Ваша тканевая картина после её создания?
2. Какие идеи и размышления сопровождали Вас во время создания вашей тканевой картины?
3. Почему для Вас было важно создать именно такой рисунок из ткани? Что Вам важно было отразить?
4. Какие элементы Вашей тканевой картины вызывают у вас особый интерес, особое внимание? Какой смысл они несут для Вас?
5. Какие элементы в Вашей работе вызывают наиболее приятные чувства?
6. Есть ли элементы в Вашей работе, которые вызывают у вас тревожные чувства?
7. Какие наиболее важные для Вас аспекты Вашей ситуации удалось отразить в тканевой картине?
8. Какие элементы Вашей тканевой картины занимают столько места в картине? Почему для Вас это важно?
9. Одинаковая ли структура разных тканей в вашей картине? Какое значение это имеет для вас?
10. Если бы вы могли начать изменение в Вашей тканевой картине, то с какого элемента вы бы хотели начать и какие именно изменения вы бы хотели совершить в первую очередь?
11. Вызывают ли у Вас изменения в эмоциональном состоянии, когда Вы производите изменения на тканевой картине?
12. Какие изменения в Вашей реальной жизни могли бы стать первыми шагами после изменения на Вашей тканевой картине?

Вопросы являются универсальными и могут быть использованы в любой технике тканевой арт-терапии.

Приложение 9

Советы по уходу за собой и управлению стрессом:

1. Регулярно отдыхайте:



- Находите время для отдыха и релаксации. Это могут быть короткие перерывы в течение дня, выходные или отпуск. Важно давать организму время восстановиться.
2. Занимайтесь физической активностью:
 - Физическая активность помогает высвобождению эндорфинов, которые улучшают настроение. Это может быть ходьба, бег, йога, плавание или любимый вид спорта.
 3. Практикуйте методы релаксации:
 - Изучите и практикуйте методы глубокого дыхания, прогрессивную мускульную релаксацию или медитацию. Эти методы могут помочь снизить уровень стресса.
 4. Управляйте своим временем:
 - Создайте реалистичное расписание и управляйте своим временем. Приоритизируйте задачи и делегируйте, когда это возможно.
 5. Общайтесь с близкими:
 - Разговаривайте с друзьями, семьей или партнером. Общение с близкими может служить поддержкой и способствовать разгрузке эмоционального напряжения.
 6. Практикуйте саморегуляцию:
 - Изучите методы саморегуляции, такие как техники биологической обратной связи. Они могут помочь в осознанном контроле физиологических процессов.
 7. Соблюдайте здоровый сон:
 - Стремитесь к регулярному и качественному сну. Это помогает восстановлению физической и эмоциональной энергии.
 8. Ищите позитивные моменты:
 - Занимайтесь практикой благодарности, фиксируя положительные моменты каждого дня. Это помогает сосредотачиваться на положительных аспектах жизни.
 9. Определите свои границы:
 - Научитесь говорить "нет" и определять свои границы. Это важно для предотвращения перегрузок и сохранения энергии.

10. Используйте хобби и творчество:



- Находите время для занятий хобби или творческих занятий. Это может служить выходом из повседневных забот и способом выразить себя.

11. Обращайтесь за помощью:

- Если стресс становится тяжелым бременем, не стесняйтесь обратиться за поддержкой к психотерапевту или консультанту.

Каждый человек уникален, поэтому важно определить, какие методы и подходы работают наилучшим образом именно для Вас. Регулярная практика заботы о себе помогает укрепить психологическую и эмоциональную стойкость.

КОПИЯ ВЕРНА
МАДОУ "ДС №5 "Росинка"
 Заведующая Кузнецова Т.В.



УДОСТОВЕРЕНИЕ О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Новикова

(фамилия, имя, отчество)

Светлана Валерьевна

с **10 ноября 2021** г. по **01 декабря 2021** г.

прошел(-ла) обучение в (на) **ООО «Инфоурок»**
(наименование)

образовательного учреждения (подразделения) дополнительного профессионального образования)

по **программе повышения квалификации**
(наименование программы, темы, программы дополнительного профессионального образования)

**«Организация работы с обучающимися с ограниченными
возможностями здоровья (ОВЗ) в соответствии с ФГОС»**

в объеме **72 часов**
(количество часов)

Ректор (директор)

Шишко В.А.

Секретарь

Воробей А.С.

Год **2021**

Регистрационный номер **256380**

ПК 00258116

КОПИЯ ВЕРНА
МАДОУ "ДС №5 "Росинка"
Заведующая Кузнецова Т.В.

Город





ИМАТОН

— SINCE 1990 —

ИНСТИТУТ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ «ИМАТОН»

УДОСТОВЕРЕНИЕ

15103/201892/2023

Настоящее удостоверение подтверждает, что

НОВИКОВА СВЕТЛАНА ВАЛЕРЬЕВНА

прошла обучение с 4 по 14 мая 2023 г.
по программе повышения квалификации

**Психологическая коррекция нарушений пищевого
поведения (избыточной массы тела)**

в объёме 32 академических часов.

Ведущий — Валерий Владимирович Ромацкий, кандидат медицинских наук, врач-психотерапевт, сертифицирован университетом Кембриджа (Великобритания) по вопросам изучения ожирения, один из создателей клиники «Доктор Борменталь», автор методики «Способ психологической коррекции избыточной массы тела» (авторский патент РФ № 2352363).

Директор

О. И. Муляр



199178, Санкт-Петербург, 10-я линия Васильевского острова, д.159

Телефон: (812) 320-03-21

E-mail: ippi@imaton.ru, www.imaton.ru

Лицензия № 1672 от 30 декабря 2015 г. Кузнецова Т.В.