



Педагогический клуб САДОВНИЦЫ

ЦЕЛЬ. Повышение уровня стрессоустойчивости педагогов.

Задачи. Профилактика эмоционального и профессионального выгорания, забота о себе, снижение эмоционального напряжения средствами арт-терапии, развитие творческого потенциала педагогов, применяя природные материалы (камни, ракушки, дерево, стекло и др.)



ПЛАН

Организационный момент, подготовка - зажечь свечу стоящую в центре круга участников.

1. Упр. «С чем пришла, что с собою принесла». Участницы озвучивают своё эмоциональное состояние, мысли, рассуждения (усталость, раздражение, сонливость, интерес, радость, жажда общения и т.д.)

ВЕД. Я принесла энергию мягкой силы, будем растворять все, что мешает быть собой, заботиться о себе и займёмся творчеством. Профессия педагога сопряжена с высокой степенью стресса, воспитатель заботится о других, забывая о себе, да ещё наша жизнь получает ускорение, мы постоянно спешим, сами торопимся, подгоняем окружающих и не осознанно живём в тревоге. Часто произносимые фразы: В МОЕЙ ГОЛОВЕ НЕТ ПОРЯДКА, ЖИВУ, КАК БЕЛКА В КОЛЕСЕ, Я НИ ЧЕГО НЕ УСПЕВАЮ, свидетельствуют о стрессовой жизненной ситуации. Сегодня будем замедляться, дарить себе внимание, снимать напряжение в теле и значит заботиться о себе, слушать своё тело.

2. Упр. «Освоение пространства». Участники ходят по залу и слушают своё тело. **ВЕДУЩИЙ.** Тело вас ведёт, ходим и слушаем тело..... замедляемся..

замедляемся... встретившись с кем - либо посмотрите друг- другу в глаза и идите медленно дальше, пока всех не поприветствуете взглядом. Обмен впечатлениями.

3. Упр. «СКАЖИ». Распределяемся на пары, Встаём один впереди другого, второй легко поколачивает партнёра по плечам свёрнутой трубочкой листом бумаги (как бы выбиваем пыль из ковра), первый говорит «всякую чушь» выражая гнев, ярость, недовольство, злобу и т.п с определённой интонацией (смысл слов неважен). Обмен впечатлениями от игры.

4. Упр. На дыхание «Я ЗАБОЧУСЬ О СЕБЕ». Вдох-выдох, положите правую руку на область груди, левую на живот, просто подышать, сосредоточив внимание на дыхании, мысленно находиться в теле, ощутить тепло, затем перекладываем левую руку на область шеи и ещё делаем несколько дыханий. Обмен впечатлений. Что чувствуете, как вам в этом находится

5. Создание мандалы. Мы готовы к исполнению своего желания. Наполнились и обменялись энергией, это помогает чувствовать себя бодро, активно, радостно. Сейчас подумайте о своём желании. Для чего вам это надо. Что при этом получит МИР. Отправьте МИРУ своё послание в виде мандалы. Для творчества участники выбирают подходящий природный материал и создают свою мандалу желания.

7. Обмен впечатлениями. Упр. ЧТО я забираю с собой.

