

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида № 223 «Лебедушка»

350089 Российская Федерация, Краснодарский край, город Краснодар, Западный внутригородской округ,
ул. Бульварное Кольцо, 19
ИНН 2308073703, ОГРН 1022301203869, КПП 230801001, тел. 8(861)261-72-08

Профилактика профессионального выгорания методом мандалотерапии

Профилактика профессионального выгорания методом мандалотерапии.

Цель: снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья педагога.

Задачи:

1. Определить, что такое **профессиональное выгорание и его симптомы**
2. Познакомиться с **мандалотерапией** и ее лечебными свойствами

Участники психологического тренинга: воспитатели и специалисты ДОО

Оборудование: релаксационная музыка, заготовки шаблонов мандал, цветные карандаши, мак карты, брошюры (значение цветов), свеча.

Ход тренинга:

Педагоги рассаживаются за столы.

Добрый день, уважаемые коллеги. Часто мы с Вами говорим о здоровье детей и никогда не задумываемся, как сберечь себя, свою психологическую сторону. Зачастую мы не умеем защищаться от эмоциональных бесед, переписок. Эта негативная энергия часто подтачивает нас изнутри, и мы замечаем ухудшение самочувствия, которое приводит к неудовлетворенности собой и работой.

Нам необходимо научиться справляться с психотравмирующими воздействиями, приводящим к нервному истощению, чтобы оставались силы не только воспитывать и обучать детей, но и дарить им тепло своей души.

Сегодня мы с вами попробуем наполниться ресурсами посредством **мандалотерапии**. Это один из **методов** направления арт-терапии, с помощью которого вы сможете не только поднять себе настроение, почувствовать себя комфортнее, но и создать условия для более взвешенного, обдуманного поведения, не наносящего ущерба интересам другого человека.

Мандала (*Mandala*) - в переводе с санскрита означает «круг» или «центр». Во многих культурах круг является символом единства и целостности, символом планеты Земля, а также символом защищенности материнского лона. Посмотрите друг другу в глаза, обратите внимание на рисунок сетчатки. Что вы видите? (*ответы педагогов*). Правильно - узоры.

Мандалотерапия – это, прежде всего – лечение, оздоровление и исцеление нашей психики, это инструмент для снятия психоэмоционального напряжения человека любого возраста, эффективных средств, которое дает человеку жизненные силы.

Пока человек раскрашивает мандалу, концентрируясь на процессе, все лишние мысли улетучиваются, он находится в самом центре осознанности, и приводит все свои мысли и чувства в баланс. Если у человека накопились эмоциональные переживания и психическое напряжение, он может выразить их через творчество и почувствовать облегчение. Мандала выражает сиюминутное психическое состояние человека, и другая мандала, выполненная через какое-то время, будет совершенно иной.

Итак, мы отправляемся в увлекательное путешествие-приключение, в глубь себя. Прислушайтесь к собственным ощущениям, выберете из предложенных мандал для себя подходящую, расслабьтесь и, отдаваясь процессу творчества, окунитесь в мир мандал. Главное условие, которое нужно соблюдать, - не торопиться. Для лучшего эффекта важно создать тишину. Дайте возможность руке самой двигаться по кругу и выбирать цвета.

Работа с мандалами.

Работа с мандалами подходит к концу и у большей части группы готовы рисунки, мы приготовили брошюрки со значением цветов в мандале, с помощью которых Вы сможете самостоятельно проанализировать свои работы. **Мандала - это живое Существо Света, поэтому, поработав с ней, не забудьте её поблагодарить!**

ЗНАЧЕНИЕ ЦВЕТА В МАНДАЛЕ (смотри памятку)

Упражнение «Ресурсы Вселенной и колесо баланса»

А теперь мы предлагаем вам колоду метафорических ассоциативных карт. «Ресурсы Вселенной и колесо баланса», эта колода охватывает самые важные сферы нашей жизни. Мы предлагаем интуитивно выбрать карту из колоды, которая будет содержать посыл для ресурса, необходимый вам в данный момент.

Упражнение «Свеча»

Педагог-психолог: Для того чтобы нам вернуться из нашего путешествия, я предлагаю встать в круг и поделиться частичкой своего тепла со всеми присутствующими.

Включите расслабляющую музыку, зажгите маленькую свечу и передайте в руки участнику, находящемуся справа от вас. При этом скажите добрые

слова и поделитесь мыслями от мастер-класса. Упражнение продолжается по кругу.

Думаем, наш мастер-класс подарил вам приятные впечатления. Для вас впереди у нас запланированы новые встречи, на которых вы узнаете, какие приемы саморегуляции эмоционального состояния можно использовать в своей практике, научимся оптимизировать самооценку, снимем эмоциональное напряжение и зарядимся позитивом! Мы уверены, что эти мероприятия будут полезными для всех участников.

Помните: забота о себе – это главная защита от негативных эмоций. Живите в гармонии с собой, и ваш организм скажет вам спасибо. Благодарим вас за встречу!