**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение городского округа Королев Московской области**

**«Детский сад комбинированного вида №14 «Светлячок»**

**(МБДОУ «Детский сад №14»)**

**141070, г. Королёв М.О.**

**ул. Садовая д. 4А 8(495) 515-01-90**

Мастер класс для воспитателей по арт-терапии для профилактики и коррекции эмоционального выгорания «Прекрасное рядом»

Подготовила и провела:

Сидорова Любовь Витальевна

педагог – психолог МБДОУ№14

г.Королев,2021г.

**Мастер класс для воспитателей по арт-терапии для профилактики и коррекции эмоционального выгорания «Прекрасное рядом»**

**Цель**: Сохранение психического здоровья **педагогов** в образовательной среде.

**Задачи:**

1. Создание условий, способствующих **профилактике синдрома профессионального** *«****выгорания****»*.

2. Снятие **эмоционального** напряжения посредством проведения арт-терапии и освоением способов саморегуляции **эмоционального состояния**.

3. Развитие групповой сплочённости, повышение самооценки **педагогов**.

**План**

1. Вступительное слово.

2. Просмотр мультика притчи «Окно»

3.Презентация.

4. Мастер класс по нейрографике.

5. Обсуждение.

**Вступление**

Уважаемые коллеги сегодня мы с вами собрались на этот мастер класс для того, чтобы научиться избавляться от негативных эмоций и чувств, которые мешают вам жить в гармонии с собой. Речь пойдет о нашей профессиональной деятельности и синдроме эмоционального выгорания. Мы все прекрасно знаем специфику профессиональной педагогической деятельности, характеризующейся высокой эмоциональной загруженностью и наличием большого числа эмоциогенных факторов, которые воздействуют на труд воспитателя и могут вызывать сильное напряжение и стресс. Необходимость сопереживания, сочувствия, нравственная и моральная ответственность за жизнь и здоровье вверенных ему детей, способствуют возникновению неблагоприятных эмоциональных состояний и формированию защитного поведения.

И так, мы сталкиваемся с проблемой эмоционального выгорания. Под «эмоциональным выгоранием» мы понимаем синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов воспитателя, возникших в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. У людей заметно снижается энтузиазм в работе, пропадает блеск в глазах, нарастает негативизм и усталость.

Я хочу начать свой мастер класс с прекрасной притчи.

Просмотр мультика притчи.

Обсуждение притчи.

**Описание методики.**

Нейрографика — рисование со смыслом

Нейрографика для раскрытия своего потенциала

Нейрографика как способ исполнения желаний

Нейрографика для гармонизации своей личности

Нейрографика с целью трансформации своей реальности

В нейрографике геометрические фигуры играют ключевую роль, нейрографика значение фигур понимает как метафизический инструмент. Представление жизни или жизненных процессов в виде нейрографической композиции из фигур, объединенных линиями, — интересная система познания. Дело в том, что для нашего подсознания всю полноту окружающего пространства можно описать через простые визуальные образы:  квадраты, круги, треугольники, связанные линейной.

- гармония, источник энергии, всё целое.   
  
  
 - конфликт, борьба, агрессия.   
  
  
 - надёжность, уверенность, стабильность.

- нейрографическая линия - это линия, которая не повторяет себя на любом участке своего движения, и идет туда, где её не ожидаем увидеть.

*Не забывайте: работа - всего лишь часть жизни, которую нужно провести в радости и гармонии с самим собой.*