# *Учитель математики*

# *Григорьева Ольга Александровна*

# *МБОУ «Западнодвинская СОШ №2»*

# Мастер-класс

# Как предупредить эмоциональное выгорание педагогов

|  |
| --- |
| **Участники:** педагоги. |
| **Цель:** провести профилактику эмоционального выгорания педагогов с помощью метода арт-терапии. |
| **Задачи:** - познакомить педагогов с новым методом арт-терапии;- создать благоприятный климат в коллективе;- создать атмосферу, способствующую расслаблению, гармонизации душевного равновесия;- создать условия для развития личностных ресурсов. |
| **Оборудование:** проектор, интерактивный стол (ноутбуки/компьютеры), аудиопроигрыватель; заготовки шаблонов мандал, цветные карандаши, цветной песок, клей ПВА, кисти для клея; стол для рисования песком с подсветкой, декоративные камни и фигуры (трафареты). |

## Этап 1. Теоретическая часть

#### Ведущий:

Добрый день, уважаемые коллеги! Сегодня я хочу познакомить вас с [мандалой](https://e.profkiosk.ru//eServices/service_content/file/74002408-f7f3-4a98-bfc8-ac21ffceeff2.pdf;Pamyatka%20CHto%20rasskazat%20o%20mandale.pdf). Это метод, который поможет вам расслабиться, погрузиться в себя и раскрыть свой внутренний потенциал. Главное в создании мандалы – раскрыть свой творческий потенциал и получить удовольствие от процесса. Созерцание мандал приносит пользу. Созерцая их, учитесь слушать свои собственные чувства, внутренние ресурсы.



## Этап 2. Практическая часть

Разделите участников на 4 подгруппы, каждая подгруппа получит свое задание и самостоятельно выберет метод работы в зависимости от индивидуальных предпочтений.

Методы работы:
1) Создание мандалы на интерактивном столе (компьютере) при помощи онлайн-программы «Раскрашивание мандал онлайн».
2) Создание мандалы из цветного песка.
3) Создание мандалы на столе для рисования песком из декоративных камней и фигур.
4) Раскрашивание классической мандалы.

#### Ведущий:

Я приглашаю вас отправиться в приключение. В этом приключении есть свои тонкости, важно во время работы соблюдать некоторые рекомендации.

Раздайте каждой группе участников задания для дальнейшей работы и озвучьте их, для этого воспользуйтесь карточками для педагогов «Как создать мандалу».



#### Ведущий:

Главное условие, которое нужно соблюдать, – не торопиться. Погружайтесь в то, что вы делаете. Прислушивайтесь к собственным ощущениям. Во время работы не разговаривайте друг с другом. Для лучшего эффекта необходимо создать тишину. Постарайтесь максимально расслабиться. Дайте возможность руке самой двигаться по кругу и выбирать цвета. Не стремитесь создать искусственный шедевр. Важно сделать искренний рисунок, который отражает ваш внутренний мир.

### Релаксация «Волшебное место»

Включите расслабляющую музыку.

#### Ведущий:

Сядьте так, чтобы вам было удобно, и закройте глаза. Представьте, что вы – в необычном месте. Оно будет таким, каким вы захотите его сделать, потому что оно – только ваше: вы здесь самый главный. Сделайте глубокий вдох-выдох, вдох-выдох, посидите еще немного так расслабленно. Какое оно, ваше волшебное место? Постарайтесь запомнить, какие образы, какие цвета или картины у вас возникают. Запомните, что вы видите перед собой. А когда вы будете готовы, откройте глаза и попробуйте воспроизвести элементы, преобладающие в вашем сознании.

Наблюдайте за данным действием со стороны, не мешая педагогам и не вмешиваясь в процесс.

## Этап 3. Заключительная часть. Рефлексия

### Упражнение «Свеча»

#### Ведущий:

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 в двух словах мыслями от мастер-класса. Упражнение продолжается по кругу.

 **Вопросы для рефлексии:**

1. Вспомните свои ощущения в начале занятия, какими они были?

2. Какими ощущениями вы бы могли поделиться сейчас?

3. Как чувствовали себя во время работы?

4. Что чувствуете сейчас?

**Ведущий:**

Надеюсь, данный мастер-класс подарил вам приятные впечатления. Помните: забота о себе – это главная защита от негативных эмоций. Живите в гармонии с собой, и ваш организм скажет вам спасибо. Благодарю вас за встречу!