Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Региональный детский сад «Сказка» села Крымское

Сакского района, Республики Крым

**Семинар-практикум**

**на тему:**

**«Правополушарное рисование как метод профилактики эмоционального выгорания педагогов»**

Подготовила:

*Хайбуллаева Нияра Леноровна*

педагог-психолог

с. Крымское, 2023 г.

Семинар-практикум:

**«Правополушарное рисование**

**как метод профилактики эмоционального выгорания педагогов»**

*Оборудование и материалы:* презентации;материалами для работы по правополушарному рисованию: бумага формата А3, А5; гуашь 12 цветов, кисть плоская щетина; кисть тонкая, стаканчик с водой, салфетка, лист картона для подкладывания под рисунок, мольберт для демонстрации; игрушечный цветок (или любая мягкая игрушка, мячик, кубик, который приятно брать в руки и удобно передавать друг другу)

**Ход выступления:**

Добрый день, уважаемые коллеги! Меня зовут Хайбуллаева Нияра Леноровна, я педагог-психолог «Регионального детского сада «Сказка»

**Тема** моего выступления: **«Правополушарное рисование как метод профилактики эмоционального выгорания педагогов» (Слайд 1)**

Начну свое выступление с небольшой игры – приветствия **«Похвали соседа».** Для этого необходимо по кругу передавать вот этот прекрасный цветок, при этом говоря своему соседу любой комплимент. На это ваш коллега должен ответить: «Спасибо. Да, я такой (такая), а ещё я…» и сказать о себе что-то хорошее. Далее он говорит комплимент следующему и так далее по кругу, пока цветок не вернется к тому, с кого мы начали.

*(Проводим упражнение, после чего сразу делимся впечатлениями, что было сложным в данном задании).*

- Все мы, без сомнения, слышали о таком явлении, как *эмоциональное выгорание*. И ни для кого не секрет, что именно педагоги, как представители наиболее энергоемкой профессии «Человек - человек» из-за интенсивного общения рано или поздно начинают ощущать следующие симптомы: повышенную усталость, раздражительность, пониженную самооценку, ухудшение здоровья без видимых на то причин. Тем самым наш организм дает нам знать, что необходимо остановиться, прислушаться к себе, дав своей личности защититься от психотравмирующих воздействий.

(Слайд 2)

- **Эмоциональное выгорание** – это синдром, развивающийся на фоне длительного стресса, который приводит к истощению внутренних эмоциональных личностных ресурсов организма человека.

Перед тем как перейти к практике, давайте немного вспомним, какие вы знаете быстрые способы снятия стресса или эмоциональной усталости?

- Вы все очень грамотные, опытные, многогранные педагоги, поэтому и назвали такое большое количество доступных для каждого из нас способов снятия напряжения. И то, с чем мы хотим вас познакомить сегодня, для большинства из вас тоже не новость.

- Мы переходим к практической части нашего семинара. Перед тем, как начать рисовать в необычной технике, которая как нельзя лучше снимает эмоциональное напряжение, немного расскажем **об истории её возникновения.** **(Слайд 3)** В основу правополушарного рисования легла теория **Лауреата Нобелевской премии нейропсихолога Роджера Сперри,** который доказал, что полушария головного мозга имеют «функциональную специализацию».

Согласно его теории, левое полушарие отвечает за математические вычисления, логику. У большинства взрослых оно является доминирующим, так как в обществе принято полагаться на разум, а не на чувства.

Правое полушарие - образное, творческое, эмоциональное, отвечающее за воображение и интуицию. **(Слайд 4)** **В конце 1970-х годов данную теорию использовала для своего метода правополушарного рисования преподаватель искусства, доктор наук Бетти Эдвардс,** которая частично перевернула представление людей о написании картин, доказав, что для этого совершенно не важен ни возраст, ни вид деятельности человека, ни наличие творческих навыков.

**(Слайд 5) Правополушарное (интуитивное) рисование** - современный метод обучения основам художественного видения, а также техникам рисования.

Картина - проявление внутреннего мира человека

**(Слайд 6) Преимущества ППР:**

- Оно даёт возможность работать с любыми людьми, в том числе, людьми с физическими ограничениями и детьми с 3-х лет.

- Даёт возможность использовать метод изотерапии у людей, «не умеющих рисовать», и таким образом научить их отреагировать свои эмоциональные проблемы.

- Способствует оптимизации психического состояния человека за счёт гармонизации работы двух полушарий мозга и создаёт, таким образом, условия для развития творческого мышления, а также – служит основой профилактики возникновения психических и психосоматических заболеваний.

- За счёт быстрой результативности повышает самооценку человека, его уверенность в себе, способствует пополнению эмоционального ресурса у людей со сниженной самооценкой (замкнутых, неуверенных в себе), развитию позитивного мироощущения.

- Даёт возможность работать и индивидуально, и в группе.

Ведь рисовать красиво и эффектно может каждый, поскольку данный метод помогает снять внутренние барьеры, раскрепоститься и активизировать работу правого полушария для решения любых вопросов.

Так и мы сейчас покажем, что рисовать красиво и эффектно может каждый, поскольку данный метод помогает снять внутренние барьеры, раскрепоститься и активизировать работу правого полушария для решения любых вопросов. В целом польза правополушарного рисования очевидна, поскольку оно позволяет расслабиться, снять тревожность, а также поднять себе самооценку, проработать развитие воображения и когнитивных функций.

Одним из способов работы с краской является снятие брезгливости, страха запачкаться. Для этого давайте нарисуем левой рукой на тыльной части ладони правой руки всё, что нам хочется любыми цветами, при этом опять же не прополоскивая кисть в стакане с водой, а вытирая ее тряпкой, снимая остатки краски. Это очень экономит время, поскольку не надо часто менять воду в стакане. Покажем наши прекрасные картины, которые мы нанесли на свои руки и приступаем к рисованию на бумаге.

Основа любого рисования – нанесение фона **(Слайд 7, 8).** Для этого мы закрашиваем (грунтуем) полностью наш лист бумаги белилами при помощи широкой кисти, стараемся делать это быстро и даже небрежно, выходя за края листа. Пока белила не высохли, берём поочередно 3 любых (ярких) цвета (например, красный, желтый, оранжевый) и наносим их на наш фон «звездочками» или «капельками» вразнобой по всему листу бумаги средней кистью. После этого большой кистью с каплей белил на кончике щетины от правого верхнего края листа до левого верхнего края одним длинным движением проводим прямо по нашим цветным капелькам, как бы соединяя их всех в одну цветную радугу. И так параллельными полосками слева направо повторяем до самого низа. Важное правило – вести большой кистью нужно только 1 раз в одном направлении, в противном случае, цвет из «радужного» превратится в грязный.

**(Слайд 9 - правило)**

!!!Самое главное в данном процессе рисования не зацикливаться на мелочах, а рисовать свободно и спокойно, даже если думаете, что у вас что-то не получается. В правополушарном рисовании нет чётких аспектов, каждому открывается поле для экспериментирования. Мы лишь показали, как можно просто и без усилий переключиться на другой вид деятельности, тем самым восстановив свой эмоциональный ресурс. Давайте посмотрим, какие чудесные рисунки у нас получились. Кто-то из вас впервые попробовал данный способ рисования, но при этом картины ваши очень хороши.

Поделитесь впечатлениями, что именно в данный момент вы хотели изобразить: свой внутренний мир, эмоциональное состояние….

**Осталось купить рамочки, чтобы данные рисунки радовали вас и ваших близких долгие годы.**

**(Слайд с 10 по 14, пауза 15,16)**

*(Слайд 17) Правополушарное рисование* – не только доступный метод борьбы с эмоциональным выгоранием, но и отличная тренировка мозговой деятельности для повышения уровня саморазвития, активизации умственных способностей, а также это эффективный способ профилактики возрастных заболеваний головного мозга.

Вот и подошло к концу мое выступление по правополушарному рисованию.

**Рефлексия.** Хотелось бы сейчас услышать от каждого из вас ваши впечатления о данном методе профилактики эмоционального выгорания педагогов: что было трудно, что было легко и понятно…..

**(Слайд 18)**

Польза правополушарного рисования очевидна, поскольку оно позволяет расслабиться, снять тревожность, а также поднять себе самооценку, проработать развитие воображения и когнитивных функций.