

## Арттерапевтическая супервизия для педагогов

### «Моё психологическое здоровье»

**Цель:** формирование умений и навыков по укреплению психоэмоционального здоровья педагогов через активизацию личных ресурсов и арт-терапевтических техник.

### Вступление педагога – психолога

#### «СКАЗКА ПРО ЗДОРОВЬЕ И БОЛЕЗНЬ»

Жили-были на свете Здоровье и Болезнь. Здоровье было доброе, сильное и каждый день делало зарядку, а Болезнь была костлявая и злая. Здоровье жило в светлом и чистом замке, а Болезнь жила в тёмном и пыльном доме, в котором с потолка свисали паутина и летучие мыши, а по полу бегали крысы.

И вот однажды они встретились и поспорили, кто из них сильнее. Думали-думали и решили силу свою проверить так: найти мальчика, и с кем он подружится - тот и сильнее.

Пошли в город, встали у школы и ждут, когда дети домой пойдут. Прозвенел звонок, выбежали ребята, а Здоровье с Болезнью тут как тут. Выбрали мальчика, и пошли за ним. Пришёл мальчик домой, а Болезнь ему тут же начала нащёптывать:

- Включай скорее компьютер.

Бросил мальчик портфель и к компьютеру быстрее. Здоровье зашептало было:

- Отдохни, пообедай, погуляй на свежем воздухе.

Но мальчик только отмахнулся. Так и просидел за компьютером до самого вечера. А Болезнь опять нащёптывает:

- Включай быстрее телевизор, там новый ужастик показывают!

На следующий день всё повторилось.

- Вот, видишь, - говорит Болезнь Здоровью, - я сильнее тебя оказалась!

- Рано радуешься. Скоро мой черёд наступит, - отвечает Здоровье. И, точно, стал мальчик замечать, что учиться стал намного хуже, и компьютер ему уже надоел, и от фильмов он устал, а Болезнь всё шепчет и шепчет.

- Надоело! - решил мальчик.

А Здоровье тут как тут:

- Бежим на каток!

Схватил мальчик коньки и бегом на каток. С улицы - домой, поел и за уроки. Утром встал, а Здоровье:

- Сделай зарядку и оботрись прохладной водой! После уроков покатайся на лыжах.

И так делай каждый день!

Заметил мальчик, что и учиться лучше стал, и друзья у него появились, и настроение всегда хорошее, и времени на всё хватать стало, а про компьютер и телевизор он совсем забыл.

- Ну и кто из нас сильнее?- спросило Здоровье.

Ничего не ответила Болезнь. Ушла тихо в свой замок и заперлась изнутри.

Вот и сказке конец. Кто дослушал – молодец. Ну, а выводы делайте сами.

### Педагог-психолог обсуждает сказку с педагогами.

### Затем предлагает погрузится в сказку в детском саду.

#### Задание для педагогов №1

Напишите волшебные слова, которые характеризуют «Здоровье и Болезнь». Обсуждение с педагогами «ассоциаций» своего здоровья и болезни. Нахождение похожих, общих слов среди группы. Нахождение общих причин болезни («голова болит на работе, когда...; «спину чаще ломит во время занятия на физкультуре...; болят руки если... и т.д)

Нахождение ресурсных моментов при обмене опытом по выздоровлению между педагогами.

### **Задание для педагогов №2** **Игра «Сказочные предметы»**

- 1) Педагог - психолог предлагает педагогам закрытыми глазами брать «сказочные предметы» и использовать их для самоисцеления. Педагог на ощупь пытается угадать, что за предмет, пробовать его применить, затем рассказать, как другие могут воспользоваться предметом и передать его.
- 2) Затем, каждый педагог по кругу применяет «Сказочные предметы» (массажные мячики большие и маленькие, Су-Джоку, сквиши, деревянные палочки и т.д). Обсуждение задания с педагогами, о их самочувствии.

### **Задание для педагогов №3**

Динамическая пауза для снижения психоэмоционального напряжения, и активации ресурсного состояния педагогов.

Игра «Поздороваемся как...»

Игра «Поменяйтесь местами если...»

### **Задание для педагогов №4**

#### **Работа в группах**

#### **«Что мне мешает заботиться о своём здоровье»**

Педагоги в малых группах, составляют список причин, который мешает им заботиться о своём психологическом здоровье. Затем предлагают альтернативу, как это можно изменить. Общее обсуждение со всеми группами. Выбор лучших вариантов по заботе о своём здоровье.

### **Задание для педагогов №5**

#### **Рисунок «Моё психологическое здоровье»**

Педагог-психолог предлагает педагогам с помощью карандашей, цветных мелков, фломастеров нарисовать свое «психологическое здоровье» Выразить в рисунке свое психоэмоциональное состояние. После рисования, каждый педагог рассказывает о своём рисунке. Составление общего портрета психологического здоровья педагогов. Обсуждение «портрета психологического здоровья» педагогического коллектива. Нахождение общих черт и психологических трудностей. Обратная связь педагога - психолога: рекомендации педагогам на основе анализа рисунков: символ рисунка, цвет, форма, размер и т.д.