

Профилактическое занятие с элементами ландшафтной арт-терапии «Энергия стихий»

План-конспект

Надежда Игоревна
Васильковская,

педагог-психолог
ФГБОУ ВДЦ «Орлёнок»

Авторская разработка методики, приёмов и способов для снятия физического и эмоционального напряжения педагогов в условиях детского лагеря отдыха на побережье моря.

• ландшафтная арт-терапия • эмоциональное выгорание • профилактика

Участники: педагоги детских лагерей ВДЦ «Орлёнок».

Цель: профилактика эмоционального выгорания педагогов.

Задачи:

- 1) знакомство педагогов с приёмами и способами снятия физического и эмоционального напряжения;
- 2) стабилизация эмоционального состояния педагогов.

Предполагаемый результат: педагоги, ознакомленные с приёмами и способами снятия физического и эмоционального напряжения, могут самостоятельно стабилизировать своё эмоциональное состояние.

Время для проведения: 90 минут.

Место проведения: пляж.

Материалы и оборудование: стаканчики, апельсины, салфетки, скатерть.

Ход занятия

1. Приветствие. Введение в тематику занятия. Сбор ожиданий участников от занятия.

Ведущий: *Уважаемые коллеги! Я, как и вы, — педагог, и знаю, что мы с вами часто находимся в состоянии многозадачности и напряжения: нужно в голове удержать большой объём информации, успеть сделать тысячу дел, уделить внимание каждому воспитаннику. И зачастую не остаётся времени и сил на себя, свои чувства, эмоции и ощущения. В этом состоянии человеку невозможно находиться постоянно. Каждому из педагогов важно научиться расслаблению и сохранению своих сил.*

На сегодняшнем занятии расслабиться и восстановить силы нам поможет то, что нас окружает, то, что издревле давало человеку силу — стихии. Неспроста мы проводим занятие на пляже. Сегодня мы будем насыщаться энергией от песка и воды.

2. Упражнение «На море».

Инструкция:

— *Представьте, что вы приехали на море отдыхать! Но вам необходимо примерить на себя*

различные роли: «Родителя», «Взрослого», «Ребёнка».

Обсуждение с участниками, в какой роли они чувствовали себя комфортнее? Интереснее?

3. Упражнение «Ледокол».

Инструкция:

— Сейчас мы будем входить в воду, но не просто шагая, а напрягая свои мышцы, разрезая руками и ногами мощь воды, подобно тому, как ледокол разрезает мощь льда. Руки и ноги ваши должны быть очень напряжены, все-все мышцы от кончиков пальцев на руках до кончиков пальцев на ногах. Обратно вам необходимо двигаться свободно, отдавшись воде, отдавшись волнам.

4. Упражнение «Буря».

Инструкция:

— Сядьте в воду спиной к берегу. Вам необходимо бить руками и ногами по воде так, чтобы «выпустить пар», чтобы вокруг вас была пучина. Бить нужно с такой силой, чтобы руки и ноги заломило от напряжения.

Затем расслабьтесь, закройте глаза, почувствуйте лёгкость, приятное расслабление, погладьте воду! Почувствуйте, как она тоже успокоилась.

Теперь лягте головой на берег, вода должна доходить до ваших щиколоток. Успокойтесь, подумайте о самом приятном моменте в вашем дне, прислушайтесь к тому, о чём шепчут вам волны.

После выполнения этого упражнения участники выходят на песок, обсуждаются особенности самочувствия, ощущения, которые испытали участники.

5. Упражнение «На песке».

Инструкция:

— Выходим на песок, усаживаемся комфортно, на удобное друг для друга расстояние. Усаживаясь на песок, закопайте одну ногу, затем вторую.

Ложитесь на песок. Покройте песком сначала одну руку, затем другую. (Ведущий помогает покрыть песком вторую руку.)

Закройте глаза, почувствуйте тяжесть песка каждой частью своего тела. Почувствуйте, как тяжело вашей правой ноге, почувствуйте тяжесть, которую испытывает ваша левая нога. Сконцентрируйтесь на вашей левой руке, почувствуйте, как да-

вит песок на неё. Почувствуйте правой рукой тяжесть песка. Отдайте песку то, что вам не нужно, то, что вам мешает, тяготит вас.

Участники лежат на песке и в песке.

6. Упражнение «Замок» (выполняется в парах).

Инструкция:

— Сядьте на песок пятка к пятке. Ваша первая задача забрать себе как можно больше песка у напарника.

Постройте вместе замок из песка, который есть рядом с вами, в ромбе ваших ног.

Разрушите построенный замок, нанося удары со всей силы.

Наведите порядок в том месте, где только сейчас было разрушение.

7. Упражнение «Сок силы».

Инструкция:

— Перед вами лежат апельсины. Посмотрите на них и выберите тот, который вам больше всего нравится, ВАШ и только ваш апельсин! Рассмотрите его, погладьте! Именно этот апельсин даст так необходимую вам энергию, силу, так нужную вам.

Разделите апельсин пополам. Выдавите из него сок, вкладывая всю силу. Вы знаете, что энергия не берётся из ниоткуда и не может уйти в никуда! Поэтому сейчас необходимо освободить место для хорошего, избавившись от ненужного. Это ненужное должно уйти из вас как капли сока из апельсина.

Посмотрите на сок, наполните его положительными мыслями, положительными эмоциями, «заговорите» его. Выпейте, наполнив себя положительной энергией.

8. Подведение итогов занятия.

Участникам предлагается высказаться относительно того, как они себя чувствуют после выполнения данных упражнений, как изменилось их состояние.

Список использованных источников:

1. Копытин А.И., Корт Б. «Техники ландшафтной арт-терапии»: Когито-Центр; М.; 2013.
2. Мгновения отличного настроения. Методический сборник игр и упражнений для отрядного педагога / Авторы-составители Л.Д. Багапова, А.А. Сайфина, Н.А. Сакович. ВДЦ «Орлёнок», 2020. 40 с.