**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КЕРЧИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**«ДЕТСКИЙ САД № 15 «ДЕЛЬФИН»**

**ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ С ЭЛЕМЕНТАМИМ КУКЛОТЕРАПИИ «КУКЛА СЕРДЕЧНИЦА» КАК ПРОФИЛАКТИКА ПРИ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ВЫГОРАНИИ ПЕДАГОГА.**

**(С использованием ИКТ технологий)**

****

**«КУКЛА СЕРДЕЧНИЦА»**

**Подготовила педагог-психолог :**

**Винничук И.М.**

**Керчь 2025 год.**

**Содержание:**

**1**. **Приветствие**

**2. Упражнение «Теплые ладошки»**

**3. Упражнение Визуализация «Ангел «Кукла сердечница»**

**4. Творческое задание «Кукла сердечница»**

**5. Психотехника- Релаксация «Встреча с ангелом «Куклой сердечницей»**

**6. Упражнение «Символические роли куклы»**

**7. Ролевые игры с куклами**

**8. Упражнение «Крылья «Куклы сердечницы»**

**Рефлексия**

**Цель:** Познакомить педагогов с методами куклотерапии и развить навыки эмоциональной поддержки детей через создание и использование куклы «Сердечница». Провести профилактику эмоционального выгорания **педагогов**и специалистов помогающих профессий; Снизить уровень стресса; Формировать у **педагогов**полезный ресурс самопомощи; Помочь **педагогам**наладить контакт с собой в высокострессовые периоды.

**Задачи:**

1. Осознание и понимание эмоционального выгорания:

2. Развитие навыков саморефлексии:

3. Знакомство с куклотерапией как инструментом эмоциональной разгрузки:

4. Создание кукол «Сердечница»;

5. Использование куклы в практике;

6. Создание поддержки и обмен опытом;

7. Разработка индивидуального плана профилактики выгорания;

**Оборудование:** декоративные шнуры 3 -15 см, шарики ваты, лоскутки из органзы в виде крыльев, три лоскутка ткани 20 20 см –аудиоаппаратура, запись лиричной мелодии, столы и стулья по количеству участников, листы бумаги, изобразительные материалы – карандаши, фломастеры, пастель.

**Материалы:** ткань, нитки, глаза для кукол, наполнитель (вата, синтепон), фломастеры для украшения.

- Инструкция:

1. Вырезаем основу для куклы из ткани.

2. Формируем тело и голову, наполняя их.

3. Пришиваем глаза и украшаем куклу по желанию.

4. Создаем «сердечко» — символ любви и поддержки, которое можно прикрепить к кукле.

**Методические приемы:** 1. Мозговой штурм:

2.Ролевые игры:

3.Дискуссия:

4.Практические упражнения:

5.Визуализация:

6.Метод 6 шляп Эдварда де Боно: рассмотреть проблему с разных точек зрения (эмоциональное, аналитическое, креативное и т. д.).

7.Рефлексивные практики:

8.Заполнение анкет и выдача буклетов:

9.Выводы и закрепление:

**Актуальность:**

Современные педагоги сталкиваются с повышенными требованиями к своей профессиональной деятельности: увеличением объемов работы, разнообразием задач и ожиданий со стороны родителей и образовательных учреждений. Это может приводить к сильному эмоциональному напряжению и, как следствие, к рискованному состоянию выгорания.

Особенное влияние на эмоциональное состояние педагогов оказывают изменения в образовательной среде, вызванные пандемией COVID-19, дистанционным обучением и отсутствием традиционных форм общения с обучающимися.

Исследования показывают, что эмоциональное выгорание не только затрагивает личное состояние педагогов, но и может негативно сказываться на обучении и развитии детей, что делает работу по его профилактике крайне важной.

В условиях современного дошкольного образования особое внимание уделяется эмоциональному развитию и психическому благополучию детей. Куклотерапия является эффективным инструментом для работы с детьми, помогающим им выразить свои чувства, страхи и переживания. Кукла «Сердечница» не только служит предметом для игры, но и становится помощником в решении эмоциональных проблем, что особенно актуально в работе с детьми, имеющими трудности в общении и самовыражении.

**Используемая литература:**

**1.** Гладкова, С. В., Нестеренко, Н. В. Куклотерапия: методы работы с куклой в психологической практике. М.: Издательство, 2018. 256 с.

**2.** Медведев, И. Н., Шишова, Т. В. Дети, куклы и мы. М.: Педагогическое издательство, 2016. 240 с.

**3.** Зимина, И. Ю. Эмоциональное выгорание: диагностика и коррекция. СПб.: Наука, 2020. 180 с.

**4.** Левченко, А. С. Психология стресса и выгорания в образовательной среде. Казань: Издательство Казанского университета, 2019. 220 с.

**5.** Забаровская, Л. В. Ролевая игра и куклотерапия в коррекции эмоциональных состояний. Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2021. 192 с.

**6.** Сергеева, Т. А. Куклы как инструмент терапии: опыт работы с детьми и взрослыми. Екатеринбург: Уральское издательство, 2019. 300 с.

**7.** Фрейд, С. Л. Куклы и психология: терапевтические аспекты использования кукол в практике. М.: Психологическое издательство, 2017. 250 с.

**8.** Методы работы с эмоциональным выгоранием у специалистов образовательной сферы: сб. статей / под ред. П. Л. Иванова. М.: Просвещение, 2021. 210 с.

**Тренинговое занятие для педагогов с элементами куклотерапии «Кукла Сердечница» как профилактика при эмоциональном выгорании педагога.**

**1.Приветствие:** *Обсуждение целей и задач занятия. Знакомство участников. Установка позитивного и открытого настроя.*

**Педагог-психолог** :

Я рада вас видеть. Мне хочется подарить каждому из вас свою улыбку и хорошее настроение. Давайте улыбнемся друг другу. Здорово, что мы сегодня здесь встретились. Вдохните глубоко, а с выдохом отпустите обиды, раздражение, беспокойство. Я желаю вам хорошего настроения и чуткого, понимающего отношения друг к другу.

**Куклотерапия** — это раздел частной психотерапии (терапии творческим самовыражением), использующий в качестве основного приема психокоррекционного воздействия куклу как промежуточный объект взаимодействия педагога и куклы.

**Впервые куклотерапия** в отечественной литературе упоминается в статьях и книге И. Я. Медведевой и Т. И. Шишовой, и возникновение этого вида терапии они связывают с психодрамой. Однако, по словам авторов, их методика напоминает психодраму «только по формальным признакам.

**Педагогу предлагается сделать куклу,** которая больше всего похожа на некое определенное им состояние, или могла бы сыграть его в кукольном театре, или помогла бы ему объяснить другим людям, что с ним происходит. Архетипический вариант работы с куклой состоит из двух этапов:

1) Рисование (изготовление )куклы;

2) последующая терапевтическая работа с ней.

**2.Упражнение «Теплые ладошки»**

*(Участники встают в круг и поочередно передают тепло, оставаясь в контакте. - Каждому участнику дается возможность поделиться ощущениями и впечатлениями о процессе).*

**Педагог-психолог** :

Современный ритм жизни несет с собой много забот, тревог и не всегда положительно сказывается на здоровье. Именно поэтому так важно уметь расслабиться, сбросить с себя груз проблем и заглянуть внутрь себя.

Одним из способов изменения эмоционального состояния, снятия напряжения, выражения чувств и развития саморегуляции - является кууклотерапия.

Хорошо бывает на сердце, на душе, когда рядом добрые знакомые, друзья. Я предлагаю вам сейчас прочувствовать тепло, радость и любовь. Приложите свои ладони к щекам. Теплые ли ваши ладони? У меня прохладные. А у вас? Давайте погреем наши ладошки. Потрите свои ладони друг об друга, чтобы они стали горячими. Теперь давайте поделимся теплом своих ладоней друг с другом. Возьмитесь за руки, сделаем круг.

Посмотрите, мы все вместе, рядом, тепло наших ладоней греет окружающих нас людей. Давайте улыбнемся и поделимся своей улыбкой друг с другом. *(****Педагоги****выполняют упражнение.)*

Теперь давайте все вместе поднимем руки, при этом не будем их размыкать. Представьте, что мы все – одно большое ласковое солнце, которое греет всех. Наши руки – это его лучи. Подарите всем тепло, радость и любовь.

В жизни бывают ситуации, когда нам трудно, нас одолевают отчаяние, тревоги, сомнения, и вдруг… Чудесным образом все трудности рассеиваются, волнения исчезают, проблемы кажутся не такими страшными. Приходит умиротворение. Некоторые говорят, что это ангел-хранитель помог, направил, успокоил. Я предлагаю вам сегодня познакомится поближе со своим ангелом **«Кукла сердечница».**

**3.Упражнение Визуализация  «Ангел «Кукла сердечница».**

*(Установка расслабляющей музыки и инструкция по визуализации. Участники закрывают глаза и представляют себе своего «Ангела» – «Куклу сердечницу». Призыв сосредоточиться на чувствах и образах, которые возникают.)*

**Педагог-психолог** :

Сядьте удобнее. Уберите предметы из рук. Закройте глаза. Глубоко вдохните… И медленно выдохните. Почувствуйте, как расслабляются ваши ноги… руки… грудь… Представьте, что вы стоите и смотрите на ночное небо. На темном небе зажигаются звезды. Посмотрите, одна звездочка так ярко и нежно светит вам. У каждого из нас есть своя звезда. На ней живет ваш ангел. У него добрые глаза, теплые, нежные руки, за спиной крылья…

Каждый раз, когда вы ложитесь спать, ваша голова касается подушки, а усталые глаза закрываются – ваша звезда протягивает к вам свои лучи. Это нежно-голубая дорога, по которой к вам спешит ангел. Его крылья несут сон и превращают подушку в мягкое облако.

Теплые и мягкие руки ангела нежно гладят ваши волосы, глаза, веки. Ангел любит вас и всю ночь тихо шепчет вам добрые сказки. Тихо-тихо. Только вам. Ведь это – ваш ангел. Он рассказывает, как днем ваша звезда купается в золотых лучах доброго солнца, какие волшебные цветы растут в его звездном саду и сколько солнечных зайчиков пробегают по их лепесткам, какие сказочные песни поют его друзья – птицы. Рассказывает, с какой любовью и заботой он смотрит за вами весь день и как терпеливо ждет наступления вечера, чтобы спуститься к вам со звезды, услышать ваше дыхание, ощутить теплоту вашей кожи и говорить с вами. А утром, когда звезда спрячется в волшебных нитях солнца, только тихий звон серебряного колокольчика будет вам напоминать: *«Я здесь, я жду тебя, я храню тебя, я люблю тебя»*.

**4.Творческое задание «Кукла сердечница»**

*(Участники создают собственные куклы сердечницы, вкладывая в них личные чувства, пожелания и намерения. Обсуждение процесса творчества и значимости куклы для каждого).*

**Материалы:** ткани, нити, бумага, фломастеры и другие художественные принадлежности.

**Педагог-психолог :**

Сейчас я предлагаю вам самим сотворить образ – фигурку своей **«Куклы сердечницы».** Перед вами на столах стоят гипсовые куколки и все необходимое для разукрашивания этих кукол.  Разукрасьте их так, как хотите. Вы можете «Разукрасить , как вы себя видите » или «чувствуете себя в данный момент». Добавьте красок вашему образу, важные для вас детали. Почувствуйте – как ваша фигурка наполняется силой и любовью. Ваша «Кукла Сердечница» ваш ангел, дарит вам возможность подниматься над трудностями и суетой будней на сильных, добрых крыльях, чтобы вы могли отдохнуть и восполнить свои внутренние силы в мысленном полете. (педагоги разукрашивают «Куклу сердечницу»).

Раскрашивая«Куклу сердечницу», сосредоточьтесь на выбранном цвете, почувствуйте его энергию. Поразмышляйте над тем, какие цвета вам сейчас наиболее нравятся, какие отталкивают. При раскрашивании происходит процесс на глубинном уровне человека в котором находится возможность для разрешения внутренних конфликтов и раскрытия новых внутренних ресурсов.

**Педагог-психолог :** Получилось ли у вас создать образ «Куклы сердечницы»? Все ли получилось? Может, хочется что-то добавить, изменить? Что вы чувствовали, когда создавали «Куклу сердечницу»? Что сейчас чувствуете? ***(Педагоги отвечают на вопросы.)***

**5.Психотехника-Релаксация  «Встреча с ангелом «Куклой сердечницей»**

*(Участники проводят релаксацию, представляя, как встречаются с созданной куклой. В ходе встречи участники могут задать вопросы, получить поддержку и вдохновение).*

**Педагог-психолог** :

Время встретиться с вашим ангелом. Возьмите фигурку, прижмите к сердцу**. *(Педагоги****действуют по инструкции.)* Закройте глаза. Представьте, что сейчас время встречи с вашей своей «Куклой сердечницой»,вашим ангелом. Как она выглядит? Какой образ первым приходит в голову? Представьте его как можно детальнее. Это мужчина или женщина? Во что он одет? Как и куда смотрит ваш ангел? Что он делает прямо сейчас? Присмотритесь, наполните образ ангела деталями.

Представьте, что по какой-то причине ангел добился встречи с вами. Он может сказать вам только одну фразу. Он, как никто другой, хочет вам помочь. Ваш ангел заинтересован в этом, это главная цель его жизни. Прямо сейчас он говорит вам эту фразу. Он ее может даже повторить – но только одну. Послушайте своего ангела. Поймите его… За этими словами скрывается что-то мощное, что-то самое важное для вас. *(Пауза.)* Поблагодарите вашего ангела за эти слова. Скажите что-то, что вам важно ему сказать сейчас. *(Пауза.)* Ощутите красоту, силу и любовь вашего ангела. Наполнитесь энергией, которая исходит от него. Почувствуйте, что вы с ним едины. Вы – одно целое, вы неотделимы. *(Пауза.)*

Представьте мощные белые крылья, которые светятся за вашей спиной. Активизируйте все свое воображение, постарайтесь физически их ощутить. Крылья такие огромные, что могут полностью укрыть все ваше тело, словно одеялом. Наслаждайтесь ими. *(Пауза.)* Знайте, что эти крылья – ваша защита. Они всегда с вами, и когда возникает опасность или нежелательное воздействие, они сами раскрываются и укрывают вас от всех сил зла. Почувствуйте мощь и энергию крыльев. Почувствуйте их бело-золотой свет. *(Пауза.)* Вспомните послание, которое вы получили от ангела. Попробуйте соотнести его с событиями и людьми в вашей жизни. *(Пауза.)* Глубоко вдохните… И выдохните… Откройте глаза.

Подумайте, что может стать первым шагом для того, чтобы исполнить это послание, чтобы оно не осталась лишь словами, а превратилось в действие. Если хотите, вы можете поделиться своими мыслями и эмоциями.

**6.Упражнение *«Крылья* «Куклы сердечницы  *»***

*(Участники выбирают одну из социальных ролей (например, друг, защитник) и создают для своей куклы атрибуты, которые соответствуют выбранной роли. Обсуждение ощущений: как они себя чувствуют в выбранной роли, что она для них значит).*

**Педагог-психолог** :

Я предлагаю вам встать со своих стульев. *(Включается запись лиричной мелодии.)* Опустите руки, закройте глаза, чтобы лучше чувствовать движение, которое возникает на кончиках пальцев, в запястьях, локтях, плечах. Плавно поднимите руки вверх. Медленно опустите вниз. Прослеживайте движения своим **внутренним взором**. Поднимайте руки вверх… Медленно опускайте вниз… Представьте, что это крылья ангела **«Куклы сердечницы»** . Крылья несут вас вверх… Вниз… Дышите свободно, глубоко и легко. Вверх… Медленно вниз… Ощутите состояние полета. Вы летите. Вы сильны и спокойны. Вам легко и хорошо. Вверх… Медленно вниз… Ваш полет подходит к концу. Опустите руки. Глубоко вдохните и выдохните. Откройте глаза. Вы можете сесть на свой стул, потянуться, потрясти руками. Получилось ли у вас выполнить упражнение? Смогли ли вы представить крылья у себя за спиной? Прочувствовали ли вы состояние полета? Что-то мешало? *(****Педагоги отвечают на вопросы****.)*

**7. Упражнение « «Ролевые игры с куклами»**

**(***Участники работают в парах или небольших группах, используя свои куклы для разыгрывания ситуаций, связанных с выбранными ролями. Обсуждение после каждой сцены: что было комфортно, что сложно, какие эмоции возникли).*

**Психолог:** "Дорогие участники, продолжим наше занятие с новым упражнением под названием 'Ролевые игры с куклами'. Это упражнение позволит вам не только вжиться в различные роли, но и будет более интерактивным и визуальным благодаря использованию кукол.

Первое, что мы сделаем, это подберем несколько кукол. Я раздам вам различные куклы, а также предметы, которые могут помочь создать сценарий. Каждая кукла может стать персонажем в вашей истории. Вы можете использовать её, чтобы изображать разные роли — от друзей и членов семьи до коллег и незнакомцев.

Теперь давайте определим сценарии для наших игр. Это могут быть ситуации, с которыми вы сталкиваетесь в повседневной жизни, или более абстрактные моменты, которые вам интересны. Например, вы можете разыграть сцену, в которой сотрудники обсуждают проект, родители решают, как помочь ребенку с домашними заданиями, или друзья общаются на важную тему.

Как только у вас будет сценарий, я предлагаю каждому из вас подумать о своих персонажах и о том, как вы хотите их представить с помощью кукол. Есть ли у вашего персонажа какие-то особенности, привычки, эмоции? Как они реагируют на других? Главное — дать волю своему воображению.

После того как у вас будет время на подготовку, я попрошу каждую группу представить свою сцену. Обратите внимание на то, как ваши персонажи взаимодействуют друг с другом, какие эмоции они испытывают. Не стесняйтесь использовать разные голоса и манеры, чтобы сделать игру более живой и выразительной.

После каждой сценки мы обсудим, что происходило, какие чувства возникали у вас в процессе исполнения, и что вы узнали о своих персонажах и о себе. Многие идеи и инсайты могут прийти именно в этот момент, когда вы наблюдаете, как ваши куклы ведут себя в различных ситуациях.

После всех представлений мы соберем общие мысли и можно будет обсудить, как эти ролевые игры с куклами помогли вам понять динамику отношений, эмоции и поведение в различных социальных ситуациях.

Помните, что цель этого упражнения — не просто создать интересные сценки, но также открыть новые грани коммуникации и самовыражения. Давайте начнем наш творческий процесс!"

**8. Упражнение «Крылья «Куклы сердечницы»**

*(Участники создают символические «крылья» для своих кукол, которые будут олицетворять свободу, мечты и стремления. Обсуждение, что означают эти «крылья» для каждого).*

**Психолог:"**Дорогие участники, сегодня мы с вами проведем упражнение под названием 'Крылья' с использованием кукол-сердечниц. Это упражнение позволит вам не только выразить свои чувства, но и научиться поддерживать друг друга, развивая эмоциональную связь в группе.

Для начала давайте немного поговорим о том, что такое 'кукла-сердечница'. Это кукла, которая символизирует любовь, поддержку и заботу. С помощью этой куклы мы будем исследовать темы доверия, взаимопомощи и эмоционального выражения.

Каждому из вас я дам по кукле-сердечнице. Первое, что мы сделаем, — это коротко обсудим, какие чувства и мысли у вас возникают, когда вы смотрите на свою куклу. Как она выглядит? Какие эмоции она вызывает? Это поможет вам лучше понять, как вы чувствуете себя в данный момент.

После этого мы пойдем к самой сути упражнения 'Крылья'. Вообразите, что у вашей куклы есть 'крылья', которые позволяют ей подниматься и поддерживать других. Пожалуйста, подумайте о том, как бы вы хотели, чтобы ваша кукла поддерживала вас или кого-то из членов группы. Вы можете размышлять о том, какие качества необходимы для поддержки, что значит для вас иметь «крылья» — возможно, это забота, понимание, доброта или уверенность.

Теперь я попрошу вас поделиться своими мыслями и идеями о том, как ваша кукла-сердечница может помогать. Вы можете использовать куклу для того, чтобы продемонстрировать, как она поддерживает, обнимает, вдохновляет или просто выслушивает. Это может быть как индивидуальная работа, так и работа в парах или небольших группах, где вы сможете помочь друг другу выявить свои чувства.

Вместе с тем, важно обсудить и то, как вы чувствуете себя, когда ваша кукла поддерживает другого. Что вы ощущаете при этом? Как это отражается на ваших эмоциях? Постарайтесь быть искренними и открытыми в своих взаимодействиях.

По завершении упражнений мы вернемся в круг для обсуждения. Поделитесь своими ощущениями и инсайтами («как я понимаю»): что вам удалось узнать о себе, насколько важна поддержка, и как вы можете использовать «крылья» ваших кукол в повседневной жизни.

Цель данного упражнения — углубить наше понимание взаимопомощи и научить нас быть более поддерживающими и чуткими как к себе, так и к другим. Давайте начнем!

**Рефлексия:**

*(Участники делятся своими эмоциями и впечатлениями от занятия. Обсуждение, чем запомнилось занятие и какие навыки были получены. Заключительные слова, благодарность за участие и пожелания на будущее).*

**Педагог-психолог** : Дорогие педагоги, наше занятие подошло к концу, и теперь настал важный момент — рефлексия. Это время, когда вы можете поделиться своими эмоциями и впечатлениями от того, что мы сделали сегодня.

Сегодня у каждого из нас была возможность встретиться со своим ангелом **«Кукла сердечница»**. Расскажите, что для вас было самым важным, что заставило задуматься? Что стало самым приятным? Что вызвало грустные эмоции? Что вы хотели бы оставить здесь? Что взять с собой? *(****Педагоги отвечают****.)*

Я предлагаю каждому из вас подумать о том, что запомнилось больше всего. Это может быть конкретная ситуация, ваш опыт с куклой-сердечницей или даже ваши чувства, которые возникли в процессе нашего занятия. Как вы себя чувствовали, когда работали с другими участниками? Что нового вы узнали о себе или о своих товарищах по группе?

Также давайте обсудим, какие навыки или осознания вы приобрели сегодня. Возможно, вы стали более уверенными в выражении своих эмоций или научились лучше поддерживать друзей. Вы могли заметить, как важно доверять другим и быть открытым для диалога.

На прощание, я бы хотела бы пожелать вам: пусть ваши «крылья» будут всегда с вами и вы сможете использовать их для поддержки себя и окружающих. Помните, что в любой ситуации вы можете обращаться за поддержкой и быть тем самым 'сердечником', который помогает другим взлететь.

Я рада, что мы встретились сегодня. Я хочу сказать Большое спасибо вам, дорогие педагоги, что вы пришли, смогли раскрыться, расслабиться. Надеюсь, встреча с вашим ангелом **«Кукла сердечница »** открыла для вас что-то важное, светлое и доброе. Спасибо вам за ваше время, открытость и готовность поделиться своими чувствами. Надеюсь увидеть вас на следующих занятиях, и желаю вам всего самого наилучшего на вашем пути!" Сохраните эти знания и чувства. Пусть это поможет вам, когда это будет так необходимо. Удачи!

**Спасибо за внимание!**