

## Психологическая гостиная в ДОУ

Большая часть рабочего времени педагога дошкольного образования протекает в эмоционально напряженной обстановке: повышенная ответственность за детей, постоянная концентрация внимания, эмоциональное общение с детьми – все это оказывает влияние на эмоциональное и физическое здоровье педагога. Вследствие чего появляется нервозность, раздражительность, усталость, физическое недомогание. Поэтому так важно проводить мероприятия по сохранению и укреплению психологического здоровья педагогов. Одним из подходов психопрофилактики эмоционального выгорания является арт-терапия – естественный и бережный метод исцеления и развития души через художественное творчество.



В нашем ДОУ второй год работает Арт-студия под руководством педагога-психолога Роговой Юлии Владимировны. Работа с коллективом по поддержке ресурсного состояния проводится посредством различных техник арт-терапии. Педагоги рисуют, слушают и обсуждают психотерапевтические сказки, осваивают техники куклотерапии и





фототерапии, создают песочные миры, познают свой внутренний мир с помощью метафорических ассоциативных карт. А какая же гостиния без ароматного травяного чая и разговоров о том, что волнует каждого из нас.

Такие встречи имеют психотерапевтический эффект – помогают педагогам снизить уровень психоэмоционального напряжения и освоить техники восстановления ресурсного состояния, а также способствуют формированию позитивных установок в отношении себя и других людей.

