**Конспект занятия с педагогами**

**«Психологическая палитра» для эффективной борьбы со стрессом.**

Копейск, 2014

Тип занятия: знакомство с новым материалом.

Вид: практическая работа.

Цель занятия: обучение способам снижения эмоционального и мышечного напряжения и стрессового состояния.

Дидактические задачи:

- образовательные – формирование представления о способах снижения напряжения и борьбы со стрессом, их практическая отработка и закрепление.

- развивающие – развитие креативности, воображения.

- воспитательные – продолжение формирования бережного отношения к своему психическому и физическому здоровью.

Материалы и оборудование: белая бумага, краски (акварель, гуашь, пальчиковые), цветные карандаши, фломастеры, влажные салфетки, АРМ.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование этапа занятия. | Приёмы и методы. | Действия психолога. | Действия педагогов. | Время |
| Организационный момент.  Слайд 1. |  | Встречает педагогов, здоровается. | Рассаживаются за общий стол. | 1 мин. |
| Актуализация имеющихся знаний.  Слайд 2. | Беседа, вопросы. | Вводное слово, задает вопрос  «Что такое стресс в нашей Жизни?»  Делает переход к следующему этапу. | Отвечают на вопрос. | 2 мин. |
| Этап получения новых знаний. | Арт-терапия. | Рассказывает о трех заповедях арт-терапии.  Раздает памятки.  Упражнение «Перенос настроения на бумагу». | Слушают.  Выполняют упражнение. | 1 мин.  1 мин.  15 мин. |
|  | Слайд 3. | Задает вопрос «Каковы ваши ощущения после рисования?». | Отвечают на вопрос. | 5 мин. |
|  | Дыхательные упражнения.  Слайд 4. | Обучение дыхательным практикам:  - медленное дыхание  - дыхание с напряжением | Выполняют упражнения вместе с психологом. | 5 мин. |
|  | Телесно-ориентированная терапия.  Слайд 5. | Проводит упражнение «Диагностика мышечных зажимов», интерпритация. | Выполняют упражнения | 12 мин. |
| Домашнее задание |  | Раздает листы с домашним заданием. | Получают домашнее задание. | 1 мин. |
| Рефлексия | Опрос.  Слайд 6. | Задает вопросы: Что оказалась полезным? Что понравилось? | Отвечают на вопросы (очень кратко). | 5 мин. |
| Финал | Презентация | | | 2 мин. |