

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Керчи Республики Крым «Детский сад комбинированного вида №6  
«Радуга»*

***Консультация для педагогов  
коррекционных групп  
«Профессиональная рефлексия»***

***Автор-составитель:**  
педагог-психолог Казеннова О. П.*

*Керчь,  
2021г.*

**Цели:** рефлексия своего эмоционального состояния к концу учебного года.

**Задачи:**

- обучать пониманию своего эмоционального состояния,
- осознавать свои возможности,
- определить характеристики личности: «открытость-закрытость», «гибкость-ригидность».

**Оборудование:** карты-силуэты планет, МАК «Колесо жизни»

**Участники:** педагоги ДОУ

**Время:** 1,5 часа

## *Ход встречи*

### *1. Приветствие.*

### *2. Визуализация «Моя планета»*

*- Человек издавна любуется ночным небом. Бескрайнее иссиня-черное небо, россыпь звёзд, созвездий и мерцающий Млечный путь. Свежий, чистый ночной воздух и звёзды над головой умиротворяют, позволяют отрешиться от суеты повседневности, почувствовать жизнь со всей ясностью и остротой.*

*Сядьте удобнее. Глубоко вздохните...и выдохните. (Пауза.) Глубоко вдохните. (Пауза.) И выдохните. Вдох...и выдох. Закройте глаза. Плотно прикройте глаза ладонями. Всмотритесь в темноту. Чёрный цвет обволакивает вас. Глаза отдыхают и расслабляются. Вы успокаиваетесь, дышите свободно и глубоко.*

*Опустите руки, расслабьте их и положите как вам удобно. Продолжайте вглядываться в темноту. Представьте, что вы свободно парите. Темнота, как тёплое одеяло, окутывает вас. (Пауза.)*

*Постепенно ваши глаза привыкают к темноте. Вы замечаете, что летите среди звёзд. Почувствуйте ваш полёт, свою скорость. Вы стремительно летите или расслабленно плывёте в пространстве? Что вы чувствуете во время полёта? Звёзды становятся всё ярче, больше. Вселенная наполняется красками, галактиками, туманностями, звёздными скоплениями и созвездиями. Как удивительна наша вселенная!*

*Вы приближаетесь к удивительной галактике. Как она выгладит? Это эллипс или спираль? Может быть, она неправильной формы? Вы пролетаете меж разных систем и скоплений. На ваших глазах рождаются новые звёзды-солнца и угасают, угасают и умирают звёзды-карлики, чёрные дыры поглощают планеты и пространства, сталкиваются кометы и метеориты. Вселенная живёт и дышит по-своему.*

*Вы приближаетесь к одной планетной системе. В её центре горит необычная звезда-солнце, она освещает космическое пространство и вы отчетливо видите всё вокруг. Вас словно тянет туда. Вы чувствуете, что именно здесь, в этой системе, - ваша планета. (Пауза.)*

*Вы приближаетесь к своей планете. Посмотрите, какой она формы, какого цвета, далеко ли от звезды-солнца? Обратите внимание, есть ли у вашей планеты спутники? Как они выглядят? Постарайтесь почувствовать, насколько сильна связь между ними. Что их объединяет? Чем они отличаются? Вы можете дать им названия.*

*Вы всё ближе и ближе. Рассмотрите, какая поверхность у планеты: есть ли горы, равнины, вода? А может, здесь всё по-другому, по-вашему? Вы опускаетесь на поверхность планеты. Почувствуйте грунт под ногами. Он твердый, устойчивый...мягкий...сыпучий....влажный. Как вы чувствуете себя сейчас? Вы ощущаете себя в безопасности, вы спокойны и уверены? Или грунт под ногами неустойчивый и нужно приложить усилия для сохранения равновесия? Можете ли вы передвигаться? Чувствуете ли силу притяжения или на планете слабая гравитация?*

*Есть ли атмосфера на вашей планете? Можно ли дышать? Пространство безжизненно или на планете есть живые существа? Кто они? Как они живут на планете? Комфортны ли их условия жизни или они на грани выживания?*

*Попробуйте представить, какая сердцевина у планеты. Из чего она состоит? Какого она цвета? Говорят, что в глубинах планеты обитает её душа. Это = Гея, сосредоточение мудрости, память событий прошлого, предчувствие будущего. Прислушайтесь, что шепчет вам Гея. Что рассказывает она о прошлом планеты, о вашем прошлом? Прислушайтесь сердцем к её голосу и звукам, окружающим вас.*

*Гея – источник света, энергии, силы. Представьте, как она окутывает вас своим светом, свободно проникает в каждую клеточку вашего тела, в сердцебиение, в дыхание, в ваши мысли. Вы наполняетесь спокойной силой, ваша голова проясняется, вам дышится легко и глубоко. Вдохните глубоко. Выдохните. Откройте глаза. Если хотите, потянитесь. Или вы можете встать и пройтись по комнате.*

### **3. Арттерапия «Лепка «души» моей планеты»**

*- Посмотрите, я приготовила для вас цветную массу для лепки. вспомните, какого цвета в вашем представлении была Гея – душа вашей планеты. Возьмите массу для лепки такого же цвета. Согретьте кусочек в ладонях. Разминая массу, представьте, что наполняете её мудростью, спокойным светом и силой. Скатайте шарик – это будет сердцевина вашей планеты.*

*У вашей планеты были спутники. Какого цвета они были? Возьмите в руки массу для лепки того же цвета. Согревая пальцами массу, вспомните о том, что у всех нас есть спутники в жизни: муж, дети, родители, близкие, родные люди. Разминая кусочек, наполните его любовью, заботой, которую испытываете к своим близким. Разомните*

массу, слепите блинчик. Теперь возьмите сердцевину вашей планеты и заверните её в блинчик. Разровняйте, чтобы поверхность стала гладкой.

Ваша планета – одна из планет в системе, в галактике. Так и у каждого из нас есть друзья, коллеги по работе. Вы можете выбрать сейчас любой цвет массы для лепки, который по-вашему, подходит для описания ваших социальных ролей в обществе. Согрейте кусочек в ладонях, разомните и слепите блинчик. Оберните вашу планету третьим слоем, разровняйте, придайте круглую форму.

Планета – это лишь частичка в бесконечном космосе. Так каждый из нас живёт, а рядом с нами другие люди со своими судьбами, взлётами и падениями, горестями и радостями, приобретениями и утратами. Вы можете выбрать сейчас любой цвет массы для лепки. Вы можете взять 2-3 цвета и смешать их до получения нужного оттенка. Выберите цвет, который, по-вашему, подходит для описания жизни в целом в вашем представлении. Согрейте кусочек в ладонях, разомните и слепите блинчик. Оберните вашу планету четвертым слоем, разровняйте, придайте округлую форму.

А теперь, пока масса для лепки не застыла, прикрепите к планете металлическую петельку. Когда масса застынет, вы сможете продеть в петельку кожаный ремешок. Наденьте его на шею. Ваша планета будет всегда с вами, наполнять жизнь светом, мудростью, ободрять в трудные моменты.

#### **4. Визуализация «Дождь»**

Возродить жизнь на планете поможет дождь. Он напитает иссохшую землю, очистит воздух от пыли. Закройте глаза. Вспомните дождь, который вы когда-то видели или представьте его. Дождь может быть проливной, морозящий, грибной, грозовой, с облаками и тучами, громом и молнией – любой. Постарайтесь вжиться в картину дождя – видеть его, слышать, вдыхать запах, ощущать.

Наблюдайте за каплями дождя. Если вам удалось только увидеть или услышать его, не расстраивайтесь, постарайтесь как можно ярче и острее представить и почувствовать особенности вашего дождя. (Пауза.) Позвольте дождю литься столько времени, пока он сам не закончится. Произнесите внутри себя: «Я разрешаю тебе пройти. Я разрешаю тебе пролиться». (Пауза.) Картина может уходить от вашего внимания, поэтому усилиями воли возвращайте её обратно. «Я разрешаю тебе пройти. Я разрешаю тебе пролиться».

#### **5. МАК «Планеты»**

*Из набора карт-силуэтов предлагается выбрать планету, которая чем-то на них похожа. Рассказать о ней, объяснить, почему выбрали именно этот силуэт.*

*Раздать педагогам по стопке карт из колоды «Колесо жизни». Предложить выбрать из многих фонов тот, который бы символизировал их внутреннее состояние. Спросить каждого, как он себя чувствует, какие ощущения вызывает. Хотел ли бы он что-то изменить и что именно, как это можно сделать.*

