Из опыта работы педагога-психолога « Применение метода фрактального рисования»

В своей практической деятельности педагога-психолога на базе ГАПОУ «Мензелинский педагогический колледж имени Мусы Джалиля» Республики Татарстан большое внимание уделяю психологическому здоровью педагогического коллектива. В процессе педагогической деятельности ,обучая студентов ,преподаватели часто испытывают эмоциональную нагрузку и напряженность, которое может привести к синдрому эмоционального выгорания. Еженедельно по пятницам для педагогов провожу занятия для профилактики синдрома эмоционального выгорания.

В своей работе я применяю метод **фрактального рисования**в сочетании с музыкотерапией как здоровье сберегающую технологию. **Фрактальный** рисунок является одним из методов арт-терапии, наиболее доступный и эффективный для **коррекции и гармонизации психоэмоционального и личностного состояния как для ребенка,** так и длявзрослого. Метод**фрактального рисования был разработан Т.** ЗПолуяхтовой в 1991 году на основе научно-прикладных исследований Б. Мандельброта,Е. Фандыш, М Люшера. Он основан на взаимосвязи между мелкой моторикой человека и его **психическим состоянием**, ведь рисунок несет информацию о **состоянии эмоции и тела.** Это уникальный метод, который позволяет соприкоснуться с чем-то важным внутри нас, чему обычно мы не даём ни облика, ни голоса, но оно не только живет в нас, но и сильно влияет на наши выборы, желания, на качество нашей жизни. Метод позволяет задействовать глубинные механизмы подсознания, позволяет улучшить состояние своего здоровья, гармонизировать ситуации, связанные с творческими и межличностными проблемами.

Главная задача метода фрактального рисования – самовыражение человека через рисунок, выполненный по определённым правилам. Происходит замена слов рисунками – это переход не только к новой системе кодирования информации, но и к новым методам описания окружающего нас мира.

Область применения: индивидуальная работа **коррекции нарушений психоэмоционального состояния**переживание стресса, снятие тревожности, напряжения и усталости.

Может использоваться для изучения взаимоотношений в коллективе, проблемы совместимости, **психологического климата.**

Данный метод доступный в своем применении и как показывает опыт ,дает быстрый результат.

Педагог-психолог Нуретдинова Г.А