Техника Грифонаж, как инструмент профилактики выгорания педагога

Ахмедова Ольга Ивановна,
педагог дополнительного образова
МБУДО СЦДТТ



Как это помогает против выгоран



1 Дает короткую передышку

Такая мини-пауза позволяет немного «отключить» аналитическое мышление.

2 Снижает напряжение

Сам акт рисования действует расслабляюще. Это помогае «выпустить пар», снизить уровень тревожности

3 Даёт пространство для рефлексии

Иногда среди линий случайно проступают образы, которые косвенно отражают ваши текущие мысли или эмоции.

Made with Gamma

МАСТЕР-КЛАСС

ГРИФОНАЖ ЭТО НЕ ПАНАЦЕЯ И НЕ ЗАМЕНА ПОЛНОЦЕННОЙ РАБОТЕ СО СТРЕССОМ, НО КАК НЕБОЛЬШАЯ ПРАКТИКА ДЛЯ «ПЕРЕЗАГРУЗКИ» ВПОЛНЕ РАБОТАЕТ





ЧТО ТАКОЕ ГРИФОНАЖ И ЕГО ОСОБЕННОСТИ

1 Спонтанность

Грифонаж основан на свободном, спонтанном рисовании без предварительного плана или эскиза.

2 Отсутствие оценки

Во время грифонажа не стоит критиковать даже себя или оценивать рисунок, важен сам процесс творчества.

3 Развитие воображения

Грифонаж дает мозгу немного переключиться на более простой процесс.
Снизить уровень тревожности.
Снять напряжение.

ЭТАПЫ РИСОВАНИЯ В ТЕХНИКЕ ГРИФОНАЖ

1. **Начало**
   Сделайте несколько свободных штрихов, линий и пятен на листе бумаги.
2. **Поиск**
   Присмотритесь к получившимся формам и развивайте их, добавляя детали.
3. **Завершение**
   Продолжайте дорабатывать рисунок, пока не будете удовлетворены результатом.

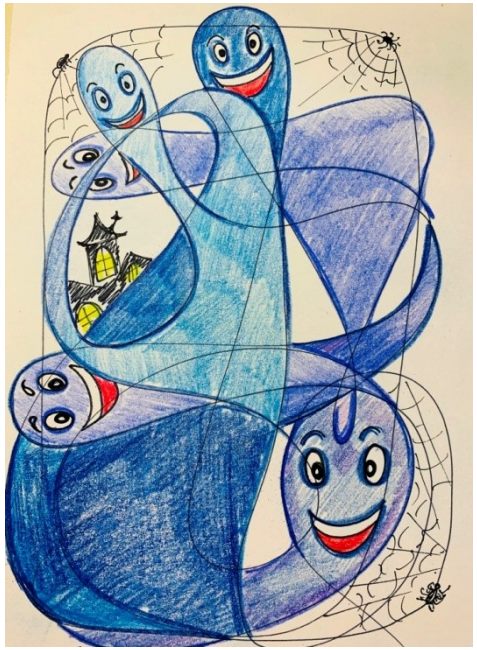


ПРИМЕНЕНИЕ ГРИФОНАЖА В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ

Творчество



Самовыражение



Концентрация

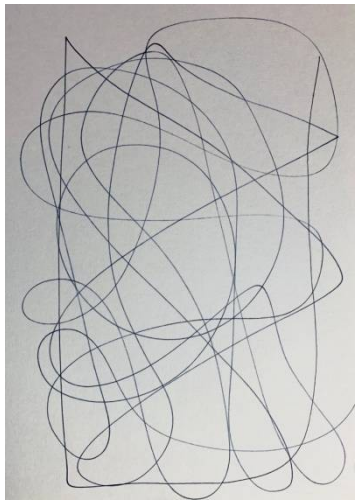


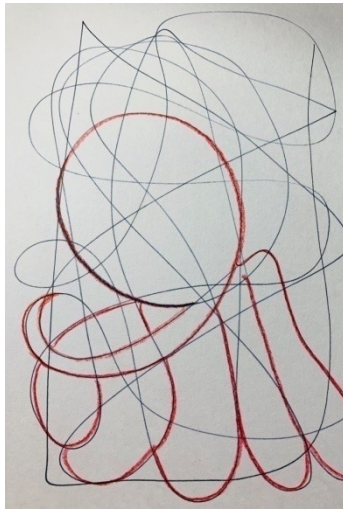
Осознанность

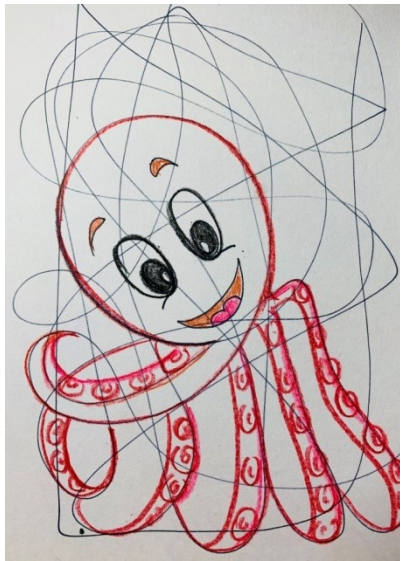


ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. РИСУЕМ В ТЕХНИКЕ ГРИФОНАЖ

1. Начните проводить длинные линии в разных направлениях.
2. Свободно рисуйте петли, изгибы и линии, пересекающие уже существующие.
3. Не беспокойтесь о том, как линии выглядят, создавайте «каракули» в своём стиле. Прекратите рисовать, когда почувствуете, что достаточно.
4. Внимательно посмотрите на свои «каракули» и попытайтесь найти среди линий силуэты животных, птиц, цветов или абстрактные фигуры. Выделите найденные образы цветным карандашом .
5. Раскрасьте фигуры цветными карандашами. Добавьте детали и завершите композицию.







Благодарю за внимание!

Пусть у вас будет время просто выдохнуть
и побыть в тишине

