**Мастер-класс «Украшения своими руками» в рамках работы с педагогами по профилактике эмоционального выгорания.**

Цель: создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья педагогов, раскрытию их творческого потенциала.

Задачи:

1.Заинтересовать, побудить педагогов к изготовлению украшения из фоамирана с последующим его практическим использованием.

2. Развивать эстетический вкус, воображение, творческие возможности;

3. Способствовать снятию эмоционального напряжения, повышению уверенности в себе, улучшению настроения;

Оборудование: памятки участников мастер-класса, утюги, клеевые пистолеты, фоамиран (пластичная замша), фигурный степлер, ножницы, свечи, восковые мелки, бисер, подносы, влажные салфетки, зубочистки.

**Ход мастер-класса**

**1 этап. Организационный момент.**

 **Упражнение «Я рада Вас видеть!»**

Вначале давайте возьмемся за руки и по кругу произнесем: «Меня зовут …, Я рада Вас видеть!», мы по доброй воле обменялись энергией. Мы все связаны и тем воздухом, которым дышим, и общей энергетикой, и интересами. Сегодня нас здесь объединила мастерская.

**2 этап. Сообщение темы мастер-класса:** Сегодня в нашей мастерской я предлагаю вам изготовить брошь из фоаминана.

 Перед тем как мы приступим, я прошу вас описать свое состояние на данный момент, а также - ожидания, исходя из названия мастерской.

**3 этап. Сообщение о пластичной замше.**

**Специалист по изодеятельности**: пластичная замша или Фоамиран - это современный мягкий синтетический материал, который с большим успехом применяется в различных видах рукоделия. Это, в первую очередь, создание эффектного цветочного декора, забавных игрушек.

Главная особенность пластичной замши состоит в её способности к небольшому растяжению (до 10%).Этого растяжения бывает достаточно, чтобы материал смог принять и "запомнить" новую форму.

Фоамиран хорошо формуется при воздействии на него тепла человеческих рук, поэтому с ним очень легко и приятно работать! Родиной же популярного нынче тонкого и гладкого листового фома считается Иран, откуда его завозят в Россию под маркой "FoamIran" (Фоамиран ) [Фоамиран](http://sangina.ru/catalog/section/1217_plastichnaya_zamsha_foamiran/) - настоящая находка для любителей творчества. Большая палитра цветов и возможность дополнительно окрашивать материал даёт практически неограниченные возможности его применения.

Насыщенные цвета пластичной замши идеальны для создания ярких цветовых акцентов, цветочных аксессуаров . Телесный цвет и пастельные оттенки часто используются при изготовлении кукол и работы [в стиле "Шебби"](http://www.sangina.ru/pedia/detail/1366_patina/26460_shebbi-shik-potyertyy-losk/) ([Видео "Английские розы"](http://www.youtube.com/watch?v=Herw5wv-hx0&list=PLrdL0xg5E3MCPqQy1HFDPjMArzzfsO_9D&feature=share&index=1)).

Фоамиран имеет слегка выраженную пористую структуру ("пористая резина", "пенорезина", "пеноматериал"), но при этом обладает низким водопоглощением. Готовые изделия не боятся перепадов температур, воздействия влаги, грязи и механического сжатия. Ваши работы не испачкаются и не помнутся!

**4 этап. Практическая часть**

**Педагог-психолог:** Сегодня мы будем работать с цветом. Попробуем заглянуть в самих себя и увидеть все богатство разноцветного и необъятного мира своего собственного «Я».

Я хочу вам предложить передать в своей работе то настроение, которое у вас сейчас. Не старайтесь подобрать цвет к своей любимой кофточке, абстрагируйтесь, прислушайтесь к себе. просто опустите свою руку и берите те цвета и заготовки, к которым она потянется.

**Специалист по изодеятельности:**

Этапы изготовления броши:

1. Вырезаем из фоамирана лепестки и листья желаемой формы и цвета ножницами или фигурным дыроколом (панчем).

2. Нагреваем лепестки на поверхности утюга и быстрыми движениями пальцев придаем необходимую форму.

3. Нагреваем листья также на утюге, и пока они теплые прикладываем к фигурным молдам или трафаретам ( на листьях остается рельефный оттиск).

4. Берем несколько тычинок или бусину и при помощи клеевого пистолета и приклеиваем лепестки, соблюдая аккуратность.

5. На основу для броши приклеиваем листья и усики.

6. Подрезаем кончик цветка (делаем цветок более плоским) и приклеиваем на листья.

7. При необходимости подкрашиваем готовый цветок восковыми мелками, тенями для глаз или румянами.

**Педагог-психолог:**

Цвет нас лечит — это бесспорно. Наиболее продвинутые руководители уже создают в своих фирмах комнаты цветотерапии для снятия стрессов. Например, мягкие зелёные и голубые тона создают спокойную атмосферу, идеальную для отдыха. Тёплые красные и жёлтые тона побуждают к активным действиям и хорошо влияют на аппетит.

**5 этап. Рефлексия. Презентация брошей.**

После того как работа завершена, расскажите. Как менялось ваше настроение в ходе работы?

-У кого есть желание, расскажите о своей броши, какой у нее характер? Что она чувствует? Может быть, вы захотите дать ей имя.

Теперь я назову черты характера, типичные для выбранного цвета, а вы соотнесите их с тем, что знаете о себе.

Красный – цвет страстей, его любят люди смелые, волевые, властные, вспыльчивые. У людей, которых этот цвет раздражает, обнаруживается страх перед ссорами, склонность к уединению. Они стабильны в отношениях.

Зелёный - цвет природы, самой жизни, весны. Тот, кто его предпочитает, боится чужого влияния, ищет способа самоутверждения, так для него это жизненно важно. Тот, кто его не любит – страшиться житейских проблем, превратностей судьбы, вообще – всех трудностей.

Серый – любимый цвет рассудительных и недоверчивых натур, которые долго думают, прежде чем принять какое-либо решение. Его предпочитают те, кто боится слишком громко заявить о себе. Если этот цвет не нравиться – это показатель легкомысленного, импульсивного характера.

Чёрный – цвет неуверенности, мрачного восприятия жизни. Тот, кто предпочитает этот цвет, нередко воспринимает жизнь в тёмных тонах, не уверен в себе, несчастлив, склонен к депрессии, поскольку не сомневается, что идеалы в жизни недостижимы.

Оранжевый – любимый цвет людей, обладающих интуицией и страстных мечтателей

Коричневый цвет и все его оттенки – предпочитают те, кто стал твёрдо и уверенно на ноги, кто ценит традиции, семью. Если этот цвет неприятен – это говорит о самолюбии и эгоизме, о том, что этот человек скрытен и с трудом идёт на откровенность.

Жёлтый – общительность, творчество, интеллигентность лёгкую приспосабливаемость и умение получать удовольствие от возможности нравиться и привлекать к себе людей. Когда он неприятен – речь идёт о человеке сосредоточенном, пессимистически настроенном, с которым трудно завязать знакомство.

Фиолетовый – говорит об очень большой эмоциональности, чувствительности, высокой деликатности и духовности. Это типичный цвет гармонично развитых людей.

 Когда он неприятен – признак развитого чувства долга, желания жить только настоящим.

Синий – скромность и меланхолия, такому человеку нужно чаще отдыхать. Ему крайне важно чувство уверенности, благожелательность окружающих. В неприятии этого цвета раскрывается человек, который хочет произвести впечатление того, что может всё на свете, но в сущности он образец неуверенности и замкнутости.

Если возникнет несогласие — что ж, стопроцентного попадания быть не может, мы ведь непрерывно меняемся. Но, возможно, это повод задуматься над тем, знаем ли мы себя.

Поделитесь, пожалуйста, у кого были совпадения, у кого — расхождения.

**6 этап Заключительный этап.**

В постоянной спешке мы часто утрачиваем способность радоваться миру, а ведь он многоцветен. Старайтесь выделять время для себя, своих увлечений. Почаще радуйте себя!