**Тренинг для педагогов «Ты сможешь!»**

**Цель:** профилактика профессионального «выгорания» педагогов.

**Задачи:**

Предупреждение и снятие психологической перегрузки педагогического коллектива.

Развитие позитивного отношения к себе, осознание собственной самоценности.

Оказание помощи в осознании личностных ресурсов и внесении возможных корректив в исполнение своих жизненных и деятельностных функций.

Снятие мышечного напряжения и развитие умения расслабляться.

Способствование реагированию педагогами негативных эмоций (злость, обида, страх).

**Игра «Ветер дует на того, кто…»**

- родился осенью,

- у кого карие глаза,

- кто вкусно пообедал,

- кто родился летом,

- кто любит кошек,

- кто родился весной,

- кто родился зимой.

- кто любит сладкое,

- кто проснулся с хорошим настроением,

- кто любит комнатные цветы,

- кто сегодня с радостью шел на работу,

- кто ждет отпуска.

**Упражнение “Дождик”**

Участники становятся в круг друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящему. Легкими прикосновениями каждый участник имитирует капли начинающегося дождя. Капли падают чаще, дождь становится сильнее и превращается в ливень. Большие потоки стекают по спине. Затем потоки становятся все меньше, капли реже и совсем прекращаются.

**Мозговой штурм «Как справиться с эмоциональным выгоранием?»**

(способы саморегуляции в ситуации стресса). Участники делятся на две команды и в течении 5 минут обсуждают и записывают способы борьбы со стрессом. Потом по очереди команды проговаривают свои версии, не повторяя друг друга.

 Психолог дополняет:

**Естественные приемы регуляции организма:**

-смех, улыбка, юмор;

-размышления о хорошем, приятном;

-различные движения типа потягивания, расслабления мышц;

-наблюдение за пейзажем за окном;

-рассматривание комнатных цветов в помещении, фотографий и других приятных или дорогих для человека вещей;

-мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее) ;

-"купание" (реальное или мысленное) в солнечных лучах;

-вдыхание свежего воздуха;

-чтение стихов;

-высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

Конечно, нужно правильно уметь расслабляться, владеть техниками управления своим психоэмоциональным состоянием.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);

эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);

эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

**Упражнения на снятие напряжения.**

А сейчас я хочу предложить вам несколько упражнений, которые снимут ваше напряжение и которые вы можете использовать в повседневной жизни.

**Упражнение "Лимон"**

**Цель**: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх, плечи и голова опущены. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что "выжали" весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

**Упражнение "Муха"**

**Цель**: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

**Упражнение "Сосулька" ("Мороженое")**

**Цель**: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, пожалуйста, руки поднимите вверх и закройте глаза. Представьте, что вы - сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела: ладони, плечи, шею, корпус, живот, ягодицы, ноги. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе. Заморозьте себя. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Выполним упражнение ещё раз.

**Упражнение «Пишущая машинка».**
Цель: мобилизируется внимание, улучшается настроение, повышается активность.
Давайте представим себе, что все мы – большая пишущая машинка. Каждый из нас – буквы на клавиатуре (немного позже мы распределим буквы, каждому достанется по две-три буквы алфавита). Наша машинка может печатать разные слова и делает это так: я говорю слово, например, «смех», и тогда тот, кому достаётся буква «с», хлопает в ладоши, потом мы все хлопаем в ладоши, затем хлопает в ладоши тот, у кого буква «м», и снова общий хлопок и т. д. Пробел между словами – всем нужно встать.

Тренер распределяет по кругу буквы по алфавиту.
Если наша машинка сделает ошибку, то мы будем печатать с самого начала.

А напечатаем мы фразу: «Здоровье – дороже золота» Уильям Шекспир.

**Рефлексия.**

- Ваши ощущения после тренинга, настроение?

-Что понравилось? Что не понравилось?

- Что было полезным?

- Удалось ли вам расслабиться? Снять напряжение?

 **«Волшебный мешочек»**

**Цель:** поднятие настроения.

Педагогам предлагается достать по одной записке из волшебного мешочка, которая подскажет им, что их ожидает сегодня или что им нужно сделать в ближайшее время.

Варианты пожеланий:

- Тебе сегодня особенно повезет!

- Жизнь готовит тебе приятный сюрприз!

- Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь!

- Люби себя такой, какая ты есть, - неповторимой!

- Сделай себе подарок, ты его заслуживаешь!

- Сегодня с тобой вместе радость и спокойствие!

- Сегодня твой день, успехов тебе!

- Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это!

- Верь в себя и все получится!

- Сегодня тебя будет преследовать удача!

- Пусть тебя обнимет счастье!

- Смело иди вперед, там тебя ждет только лучшее!

- Живи и радуйся, остальное приложится!

- Пусть в твоей душе воцарится гармония!

- Пусть твои глаза всегда сияют!

- Не удивляйтесь, если сегодня вдруг начну сбываться несбыточные мечты!

- Думайте о хорошем и все будет хорошо!

Пусть сегодня будет все ВЕЛИКОЛЕПНО, а в остальные дни – все ЗАМЕЧАТЕЛЬНО!

- Берегите себя – купайтесь в счастливых моментах!

- Все будет хорошо, а завтра еще лучше!

Себя надо любить и хвалить. Не поручать же такое ответственное дело чужим людям!

Улыбнись, когда на небе тучи. Улыбнись, когда в душе ненастье. Улыбнись… и сразу станет лучше. Улыбнись, ведь ты же чье-то СЧАСТЬЕ!

Главное – верить. Если веришь, то все обязательно будет хорошо – даже ЛУЧШЕ, чем ты сам можешь устроить!

Побеждает в этой жизни только тот, кто победил сам себя. Кто победил свой страх, свою лень и свою неуверенность.

Живи так – чтобы люди, столкнувшись с тобой, УЛЫБНУЛИСЬ, а общаясь с тобой, стали чуточку СЧАСТЛИВЕЙ…

Чтобы жить и радоваться, нужно всего две вещи: во-первых – ЖИТЬ, а во-вторых – РАДОВАТЬСЯ!

Не печальтесь из-за ерунды, ерунда же из-за вас не печалится.

Если дела идут не так, как ты хочешь – дай им пройти мимо! Это… не твои дела!

Даже после небольшой улыбки, в организме обязательно дохнет один маленький микроб. Улыбайтесь чаще!

Никогда не сдавайтесь, и вы дойдете до своей цели!

Будет новый рассвет – будет море побед! И не верь никогда в то, что выхода нет!

Укрепляют организм - радость, юмор, оптимизм!

Разрешаю счастливым событиям выстраиваться в очередь, чтобы со мной случиться!

Спасибо всем за участие!