**Тренинговое занятие для педагогов :**

**«Снятие эмоционального и мышечного напряжения»**

**Актуальность темы:**

Профессия педагога требует большой выдержки и самообладания. От многочисленных контактов с другими людьми он испытывает большие нервно-психические нагрузки, которые проявляются в сильном эмоциональном напряжении, частых стрессах, «эмоциональном выгорании». Ситуации крайнего эмоционального напряжении приводят к прогрессирующему ухудшению состояния здоровья педагогов, поэтому они нуждаются в психологической поддержке, в обучении приёмам снятия эмоционального и мышечного напряжения.

**Цель тренинга:** снятие эмоционального и мышечного напряжения для укрепления психологического здоровья педагогов.

**Задачи:**

* создать в группе атмосферу эмоциональной свободы, доверия друг к другу, сотрудничества;
* познакомить участников тренинга с приёмами саморегуляции;
* научить педагогов навыкам борьбы с «синдромом эмоционального выгорания».

**Организация тренинга:** группа педагогов 10-15 человек.

**Форма проведения тренинга** – круг (возможно свободное перемещение по музыкальному залу).

**Продолжительность** – 1 час 30 минут.

**Вводная часть**

**1. Упражнение «Комплимент по кругу»**

**Цель:** настрой на занятие, развитие воображения, групповой сплоченности, сотрудничества.

**Педагог-психолог:** Каждому из Вас я раздам листочек, на котором Вы напишите свое имя. Как только я включу музыку, передавайте эти листочки по кругу. На них необходимо написать комплимент обладателю листочка. В завершении упражнения каждый зачитывает все комплименты, подаренные ему.

**Педагог-психолог:**

* Трудно ли было написать комплимент?
* Что лучше дарить или получать?
* Ваше состояние после выполнения упражнения? (ответы педагогов)

**2. Упражнение «Портфель настроения»**

**Цель:** оценка своего эмоционального состояния в начале занятия.

**Педагог-психолог::** У меня в руках рисунок портфеля. Нам необходимо заполнить его, Вашим настроением. Я предлагаю выбрать тот цвет, который соответствует Вашему самочувствию на данный момент и прикрепить его на рисунок.

**Педагог-психолог:** Каждый человек должен уметь расслабляться, а особенно люди Вашей профессии. Вам свойственно педагогическое «выгорание», сильное эмоциональное напряжение, стрессы. Использование элементарных упражнений, не требующих большого количества времени, позволит сохранить и укрепить психологическое и физическое здоровье.

**3. Упражнение «Самомассаж»**

**Цель:** развитие навыков самомассажа.

**Педагог-психолог:** Даже в течение напряженного дня всегда можно выкроить время и расслабиться. Вы можете слегка помассировать определенные точки тела. Надавливайте не сильно, можно закрыть глаза. Вот некоторые из этих точек:

* межбровная область: потрите это место медленными круговыми движениями;
* задняя часть шеи: мягко сожмите несколько раз одной рукой;
* челюсть: потрите с обеих сторон место, где заканчиваются задние зубы;
* плечи: помассируйте верхнюю часть плеч всеми пятью пальцами;
* ступни ног: если Вы устали ходить то, отдохните немного и потрите ноющие ступни перед тем, как бежать дальше.

**4. Упражнение «Дыхание на счет 7-11»**

**Цель:** снятие напряжения, усталости.

**Педагог-психолог:** Дышите очень медленно и глубоко, причем так, чтобы весь цикл дыхания занимал около 20 секунд. Возможно, вначале Вы почувствуете затруднение. Но не надо напрягаться. Считайте до 7 при вдохе и до 11 при выдохе.

**5. Упражнение «Руки».**

**Цель:** снятие напряжения, усталости.

**Педагог-психолог:** У Вас закончилось занятие и есть несколько минут свободного времени, уделите себе это время.

Сядьте на стул, немного вытянув ноги и свесив руки вниз. Постарайтесь представить себе, что энергия усталости «вытекает» из кистей рук на землю, - вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Вы отчетливо физически ощущаете теплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так одну-две минуты, а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от своей усталости. Легко, пружинисто встаньте, улыбнитесь, пройдитесь по групповой комнате.

Упражнение снимает усталость, помогает установить психическое равновесие, баланс.

**6. Упражнение «Поплавок в океане»**

**Цель:** расслабление, снятие эмоционального напряжения, усталости.

**Педагог-психолог:** Закройте глаза и вообразите, что Вы маленький поплавок в огромном океане. У Вас нет цели, компаса, карты, руля, весел. Вы движетесь туда, куда несут Вас ветер и океанские волны. Большая волна может на некоторое время накрыть Вас, но Вы опять выныриваете на поверхность. Попытайтесь ощутить эти погружения и выныривания. Ощутите движение волны, тепло солнца, капли дождя, водяную подушку, поддерживающую вас снизу. Какие еще возникают ощущения, когда Вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане?

**7. Упражнение «Стряхни»**

**Цель:** снятие нервно-психического напряжения, усталости.

**Педагог-психолог:** Я хочу показать Вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из Вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не смогу хорошо подготовить работу» Кто-то настраивает себя на то, что не выполнит хорошо работу и наделает кучу ошибок. А кто-то может сказать себе: «Я не такой умный как другие. Что мне зря стараться?».

Встаньте так, чтобы у вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное – плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе – слетает с Вас, как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носка до бедер. А затем потрясите головой.

Будет еще полезнее, если Вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки….

Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется Ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с Вас спадает и Вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились.

**Педагог-психолог:** расскажите оВашем самочувствие после выполнения упражнения?

**8. Упражнение «Голова».**

**Цель:** снятие нервно-психического напряжения.

**Педагог-психолог:** Встаньте прямо, свободно расправив плечи, откинув голову назад. Постарайтесь почувствовать, в какой части головы локализовано ощущение тяжести. Представьте себе, что на Вас громоздкий головной убор, который давит на голову в том месте, в котором Вы чувствуете тяжесть. Мысленно снимите головной убор рукой и выразительно, эмоционально сбросьте его на пол. Потрясите головой, расправьте рукой волосы на голове, а затем сбросьте руки вниз, как бы избавляясь от головной боли.

**9. Упражнение «Прощай, напряжение!»**

**Цель:** обучить снимать напряжение приемлемым способом.

**Педагог-психолог:** Сейчас мы посоревнуемся. Возьмите газетный лист, скомкайте его и вложите в это все свое напряжение. Закиньте подальше.

**Педагог-психолог:** расскажите, как вы себя чувствуете? Расстались ли вы со своим напряжением? Ощущения до и после упражнения?

**10. Упражнение «Я в лучах солнца»**

**Цель:** обучить методике повышения самооценки.

**Педагог-психолог:** На листе нарисуйте солнце с кружком посередине и множеством лучей. В кружке напишите свое имя. Около каждого луча напишите что-нибудь хорошее о себе. Задача – вспомнить как можно больше хорошего.

Носите солнце с собой или храните его в определенном месте. Иногда добавляйте лучики. А если станет особенно тяжело и покажется, что Вы ни на что не способны, достаньте и рассмотрите его, вспомните все то хорошее, что написано на Вашем солнышке.

**11. Упражнение «Портфель настроения»**

**Цель:** оценка своего эмоционального состояния в конце занятия.

**Инструкция:** Я держу в руках портфель. Как и в начале занятия его необходимо заполнить Вашим настроением, которое характерно на данный момент. Выберете привлекательный для Вас цвет и приклейте его на рисунок портфеля.

**12. Упражнение «До следующей встречи!»**

**Цель:** получение обратной связи от участников группы, развитие доверия, взаимопонимания.

**Педагог-психолог:** У меня в руках чудесное солнышко. Оно излучает свет, тепло, радость, счастье сегодняшнего дня. Я предлагаю Вам передавать его друг другу и делиться впечатлениями о занятии, дарить свои пожелания участникам группы.

**Рефлексия:**

Что Вам дало сегодняшнее занятие? Что нового узнали? Что будете использовать в дальнейшей жизни?

**Педагога-психолога**: Наше занятие подошло к концу. Спасибо за работу! До новых встреч!