**Тренинг для педагогов для снятия эмоционального напряжения «ВСЕ В ТВОИХ РУКАХ»**

Никитина Светлана Владимировна педагог-психолог  
Прилатова Елена Ивановна педагог-организатор  
ГБОУ Школа 1467 до 5 г. Москва

Цель: Профилактика профессионального выгорания, психологическая поддержка педагогов в преодолении ситуаций хронического психо-эмоционального напряжения.

**Задачи:**

* Активизация эмоциональной сферы;
* Групповая работа по осознанию проблемы профессионального выгорания;
* Освоение приемов помощи в ситуациях профессионального стресса;
* Актуализация ресурсов для изменения.

[Скачать конспект](https://yadi.sk/i/U7csa44Tx4lGbA)

**Материалы и оборудование:**

* Помещение для групповой работы 20 человек.
* Стулья в количестве 20 шт.
* Галоши, украшенные цветами и оберточной бумагой
* Музыка для релаксации.

Содержание занятия

1. Игра-приветствие ***«Локотки»*** *(К. Фопель)* *(до 10 мин.)*
2. Игра ***«Посудомоечная машина»*** *(15 мин.)*
3. Упражнение ***«Калоши счастья»*** *(10 мин.)*
4. Приемы саморегуляции *(10 мин.)*
5. Релаксационное упражнение на снятие эмоционального напряжения. *(15мин.)*
6. Итоговый шеринг.
7. Игра-приветствие ***«Локотки»***

Цели: Снять барьер в общении, раскрепощение группы.

Инструкция. Участники становятся в круг. Рассчитываются на ***«один-четыре»***. Итак:

* ***«первые»*** складывают руки над головой, так чтобы локти были направлены в разные стороны
* ***«вторые»*** упираются руками в бедра так, чтобы локти также были направлены вправо и влево

- ***«третьи»*** кладут левую руку на левое бедро, правую руку

* на правое колено, при этом руки согнуты, локти отведены в стороны

- ***«четвертые»*** держат сложенные крест-накрест руки на груди *(локти смотрят в стороны)*.

За 5 минут участники должны познакомиться с как можно большим числом членов группы, просто назвав свое имя и коснувшись друг друга локтями. Затем все первые, вторые, третьи и четвертые номера собираются в своих подгруппах и в течение 5 минут здороваются и знакомятся внутри своих подгрупп.

2. Игра ***«Посудомоечная машина»***

Цели: cплочение группы; формирование чувства доверия; снятие психического напряжения.

Инструкция. Все участники становятся в две колонны, одна напротив другой на расстоянии вытянутой руки. Первый в колонне слева выходит на середину дорожки между двумя колоннами. Ему надо представить себя посудой и дать инструкцию машине относительно ухаживания за собой. Например: ***«Я- старинная бабушкина чашка, которая долгое время стояла на полке. Несколько поколений семьи берегли, любовались мной, ценили, а сейчас я чувствую, что немного запылилась. Меня надо мыть теплой водой, осторожно, чтобы не повредить золотые узоры…»***Или: ***«Я – очень грязный чайник. Все уже, наверное забыли, что когда-то я блестел и сиял. Об этом помню только я, поэтому меня надо помыть очень хорошо, используя чистящий порошок…»*** После инструкции дается сигнал включения ***«машины»***, ***«чашка»*** движется по коридорам, а ***«щеточки»*** *(руки участников)* ее ***«моют»***. На выходе из ***«машины»*** ее ждет ***«сушилка»*** *(последняя пара участников)*, которая должна ***«чашку»*** обнять. После этого происходит смена ролей ***«сушилки»*** и ***«посуды»***. Ведущий сам включается в игру, активно имитируя звук машины, побуждая к этому и других участников.

3. Упражнение ***«Калоши счастья»*** *(10 мин.)*

**Ведущий обращается к группе:**

***«Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья»***. У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача — надев эти калоши, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста».

Руководитель отчитал вас за плохо выполненную работу.

Я сделаю соответствующие выводы и постараюсь не допускать ошибок.

В следующий раз постараюсь выполнять свою работу лучше.

Вам дали классное руководство над слабыми детьми.

Есть возможность попробовать свои силы в работе с такими учениками.

Это хорошая возможность освоить новые методы работы с классом.

На работе задержали зарплату.

Можно сэкономить на чем-то.

Можно теперь сесть на диету.

По дороге на работу вы сломали каблук.

Хороший повод купить новые сапоги.

Большинство ваших учеников написали контрольную очень слабо.

Хорошая возможность проанализировать, какой материал дети недостаточно хорошо усвоили.

Вы внезапно заболели.

Хороший повод отдохнуть.

Заняться наконец-то своим здоровьем.

4. Приемы саморегуляции

Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга.

Медленное и глубокое дыхание *(с участием мышц живота)* понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации.

Частое *(грудное)* дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Успокаивающим – будет такое дыхание, при котором выдох в два раза длиннее вдоха. Его полезно использовать, когда надо погасить избыточное возбуждение, например, если необходимо снять напряжение во время стресса или просто расслабиться перед сном.

Мобилизующим – эффектом обладает дыхание, когда после вдоха выдох наступает не сразу. Оно помогает преодолеть вялость и сонливость при утомлении, способствует быстрому переходу от сна к бодрствованию, активизирует внимание.

**Ведущий обращается к группе:**

***«Сейчас я вам покажу несколько дыхательных упражнений с помощью которых можно регулировать свое эмоциональное состояние при стрессе»***.

1 упражнение

Делаем глубокий вдох, внутренней речью произносим слово ***«Я»***,

Делаем глубокий выдох, внутренней речью произносим слово ***«Расслабляюсь»*** *(3 раза)*

Очень важно, чтобы выдох был длиннее, чем вдох.

Давайте попробуем сделать это вместе. *(до 10 раз)*

2 упражнение

Вдох-выдох, на выдохе внутреннем голосом считаем 1… Не важно ртом, носом вы дышите, не важно. Можно считать до 10 раз.

3 упражнение

Вдох. После своего вдоха напрягаем все мышцы, задерживаем дыхание. На выдохе расслабляем все мышцы. *(3-5 раз)*

5. Релаксационное упражнение *(сопровождается музыкой для релаксации)*

**Ведущий обращается к группе:**

«Сегодня я вам предлагаю немного позаботиться о себе и сделать небольшую расслабляющее упражнение. Оно поможет восстановить силы, привести в порядок свои мысли, расслабиться, успокоиться. Для этого вам надо сесть поудобнее и закрыть глаза. Важно слушать мой голос и направить свое внимание туда, куда я скажу.

*(Включить музыкальное сопровождение.)*

- Сделайте глубокий вдох и выдох, глубокий вдох и выдох… Пришло время позаботиться о себе, побыть собой, подышать.

Наступило время, когда не нужно никому ничего доказывать, не нужно принимать никаких важных решений. Прошлое уже прошло, будущее еще не наступило. Его никто не знает. Вы в безопасном месте, вы отдыхаете, вы просто дышите.

Делаем глубокий вдох и выдох, дышите со своей скоростью, не торопите себя. В своей фантазии вы можете перенестись туда, где вам хорошо, где вы были счастливы. Постарайтесь отсоединиться от ваших мыслей.

Представьте, что ваши мысли – это лодочки и они плывут по реке. А вы на берегу и просто наблюдаете за ними. Не надо их обдумывать, анализировать, оценивать. Просто наблюдайте за ними и дайте им плыть туда, куда они хотят. А вы просто дышите…

Делаем глубокий вдох и выдох.

Теперь представьте, что к вашему лицу подплывает красивое белое облако. Белый свет касается вашего лица. Вы делаете вдох и приятный белый свет начинает проникать в вашу голову, как бы заполняя ее изнутри. Мышцы лица расслабляются, ум успокаивается, тяжелые мысли растворяются в этом белом свете. С белым светом приходит покой, здоровье. В голове появляется легкость.

Вы делаете глубокий вдох и ваша голова полностью наполняется белым светом. Мы продолжаем дышать и белый свет наполняет наши плечи, плечи расслабляются и немного обвисают.

Мы делаем глубокий вдох и белый свет проникает в грудную клетку, …обволакивает наше сердце, согревает его, наши легкие наполняются светом. С белым светом приходит покой. Сердце успокаивается, напряжение уходит.

Мы делаем вдох и наполняются светом наши кисти, локти, руки расслабляются…

Делаем вдох и белый свет наполняет нашу брюшную полость, нормализует работу желудка, свет обволакивает печень, согревая ее. С белым светом приходит покой. Вы просто дышите, мышцы расслаблены.

Мы делаем вдох и свет наполняет наш таз, приносит нам гармонию и силы. Свет спускается в ноги. Тяжесть уходит, ноги наполняются силой и здоровьем.

С новым вздохом наполняются колени, ступни ног. Продолжайте дышать и побудьте в этом…

Можно пошевелить пальцами рук, ног. Открыть глаза, сделать вдох и выдох.

6. Итоговый шеринг.