***Тренинг для педагогов «Снятие эмоционального напряжения»***

На сегодняшний день профессия учителя требует большой выдержки и самообладания. От многочисленных интенсивных контактов с другими людьми педагог испытывает большие нервно-психические нагрузки, которые проявляются в эмоциональном истощении. Педагог находится в ситуации крайнего эмоционального напряжении, что приводит к прогрессирующему ухудшению состояния здоровья, так-как работая в системе «человек-человек» постоянно сталкиваются с негативными эмоциями воспитанников и поневоле привлекаются к этим переживаниям, из-за чего и переживают повышенное эмоциональное напряжение.

В связи с такой нагрузкой работа требует от нас огромных энергозатрат, поэтому наше сегодняшнее занятие направлено на снятие эмоционального напряжения педагогов.

**Цель тренинга:**снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья педагога.

**Задачи:**

-познакомить участников тренинга с некоторыми приёмами психологической саморегуляции;

-создать благоприятные условия для продуктивной работы над собой;

-совершенствовать развитие личностных качеств, стабилизируя внутреннюю душевную гармонию.

Ход:

***Участники тренинга заходят в кабинет и выбирают цветную полоску бумаги для определения своего настроения.***

**Синий цвет** – спокойствие, удовлетворенность, умение сопереживать, доверие, преданность.

**Зеленый цвет** – уверенность, настойчивость, упрямство, потребность в самоутверждении.

**Красный** – агрессивность, возбуждение, стремление к успеху, желание властвовать и действовать добиваясь успеха.

**Коричневый** – цвет покоя и стабильности, необходимость в домашнем уюте.

**Желтый** – активность, веселость, стремление к общению, ожидание счастья.

**Черный** – защищенность, скрытость, желание «уйти в свой внутренний мир».

**1.Упражнение *«Здравствуйте»*.**

Цель : **снятие мышечного напряжения**, переключения внимания.

Материалы : мячик.

Инструкция : Сейчас я предлагаю поздороваться, но так, чтобы приветствие не повторилось ни разу в нашем кругу. Я начинаю, а затем передаю мячик по кругу и так, пока он не вернется ко мне (**Например**: здравствуйте, доброго дня, привет и т. д.)

**2. Правила группы.**

« Нам предстоит сегодня провести вместе некоторое время. Этот круг, в котором мы сидим, является пространством нашей группы. В этом пространстве нет никого и ничего, кроме нас самих, кроме того, что мы принесли сюда в себе. Что-то делать с собой здесь мы можем только с помощью друг друга, через наше общение. Чтобы оно было более эффективным мы будем использовать различные игры и упражнения, позволяющие лучше увидеть себя и других. Чтобы наше общение было эффективным, оно должно подчиняться некоторым правилам:

*- «Здесь и теперь».* Главное, не то, что происходило «там и тогда», а то, что происходит «здесь и теперь». Главное для нас, что человек видит, чувствует «здесь и теперь» по отношению к себе, к другим. Групповой опыт, обретенный через «здесь и теперь», все, что происходит с группой в целом и с каждым из нас, является большой ценностью такого общения.

*- Принцип эмоциональной открытости.* Мы должны быть друг с другом откровенны и открыты. Это не означает, что каждый обязан выкладывать все свои тайны. Важно только одно: если участник чувствует, думает, переживает «здесь и теперь», то ему надо об этом сказать, выразить свои чувства так, чтобы они стали достоянием группы. А если человек по каким-то причинам не хочет говорить о том, что с ним происходит, то вступают в силу правила «Свободы выбора» и «Стоп». Можно сказать: «Я сейчас не хочу об этом говорить. Стоп».

- *Правило Я - высказываний*. Это означает, что нужно говорить от своего имени и приблизительно в такой форме: «Я чувствую. Мне кажется, я думаю…», а не от авторитетного лица или с точки зрения каких-то норм и законов. Нужно избегать высказываний типа: «Мы все чувствуем…» или «Существует мнение…».

- *Правило уважения говорящего*. Когда высказывается кто-то из членов группы, все его должны внимательно слушать, давая человеку возможность высказать то, что он хочет. Мы не перебиваем и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого мы задаем свои вопросы.

- *Правило конфиденциальности*. Нельзя рассказывать о том, что делают и что происходит в группе, посторонним людям. О себе, о своем опыте, словах, переживаниях – пожалуйста».

**3. Тест на скрытый стресс.**

Ежедневно в нашей жизни возникают ситуации, которые заставляют нас переживать и нервничать. Когда таких ситуаций становится все больше, то это откладывает негативный отпечаток на наше **психологическое состояние**. Мы начинаем нервничать все больше и больше, и скрытый стресс незаметно входит в нашу жизнь, что негативно сказывается и на нашем самочувствии, и на восприятии жизни.  
 Чтобы ответить на вопрос, есть ли у Вас скрытый стресс, я предлагаю Вам пройти небольшой, но весьма показательный тест. ***/Приложение 1/.***

***Обсуждение.***

**4**. **Упражнение «Порядковый счет».**

Это упражнение помогает установить зрительный контакт со всеми участниками. Все сидят в кругу, один человек говорит “один” и смотрит на любого участника игры, тот на кого он посмотрел, говорит “два” и смотрит на другого.

**5. Упражнение «Это классно!»**

Все участники становятся в круг. Один участник выходит на середину и продолжает фразу: «Жизнь научила меня...», а остальные участники после каждого высказывания выбрасывают вперед руку с выставленным вверх пальцем и произносят: «Это классно!».

**6. Притча «На всех не угодишь!»**

Отец со своим сыном и ослом в полуденную жару путешествовал по пыльным переулкам Кешана. Отец сидел верхом на осле, а сын вел его за уздечку. «Бедный мальчик, — сказал прохожий, — его маленькие ножки едва поспевают за ослом. Как ты можешь лениво восседать на осле, когда видишь, что мальчишка совсем выбился из сил?» Отец принял его слова близко к сердцу. Когда они завернули за угол, он слез с осла и велел сыну сесть на него. Очень скоро повстречался им другой человек. Громким голосом он сказал: «Как не стыдно! Малый сидит верхом на осле, как султан, а его бедный старый отец бежит следом». Мальчик очень огорчился от этих слов и попросил отца сесть на осла позади него. «Люди добрые, видали вы что-либо подобное? — заголосила женщина под чадрой. — Так мучить животное! У бедного осла уже провисла спина, а старый и молодой бездельники восседают на нем, будто он диван, бедное существо!» Не говоря ни слова отец и сын, посрамленные, слезли с осла. Едва они сделали несколько шагов, как встретившийся им человек стал насмехаться над ними: «Чего это ваш осел ничего не делает, не приносит никакой пользы и даже не везет кого-нибудь из вас на себе?» Отец сунул ослу полную пригоршню соломы и положил руку на плечо сына. «Что бы мы ни делали, — сказал он, — обязательно найдется кто-то, кто с нами будет не согласен. Я думаю, мы сами должны решать, что нам надо делать».

**7. Упражнение «Стратегии самопомощи».**

“Если у тебя есть яблоко и у меня есть яблоко и мы поменялись — у каждого из нас осталось по яблоку. Если у тебя есть интересная идея и у меня есть идея и мы обменялись - у каждого из нас будет уже по две идеи. Представьте себе ситуацию, когда каждый поделится своим опытом, какими при этом мы станем богатыми”.

Подумайте над вопросом: «Что я могу сделать, чтобы снизить свой уровень стресса в своей работе, доставить себе радость?» Ведущий просит каждого поделиться своим опытом с группой.

**8. Упражнение *«Звери»***

Все встают в круг. Инструкция для участников : Сейчас я каждому из Вас скажу на ушко, каким зверем он будет *(****например****, кошкой, белым бычком)*. После этого все *«звери»*должны крепко взяться за руки *(согнутые в локтях)*. Я буду громко называть какого-то зверя. Задача названного зверя – присесть, а всех остальных – не дать ему это сделать. Шутка в том, что ведущий всего нескольким участникам присваивает [разные названия](https://skupaem-auto.ru/wiring/nazvanie-shaurmy-v-raznyh-stranah-sekrety-prigotovleniya-shaurmy-myaso/), а остальных называет одинаково *(****например****, бурундук)*. Все играющие стараются изо всех сил удержать названного *«зверя»*. Это упражнение дает сильную **эмоциональную разрядку**, вызывает положительный заряд **эмоций**, смех.

**9. Упражнение «Муха»**

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

Обсуждение.

**10.Упражнение «Волшебный шар»**

Каждому учащемуся выдается воздушный шар. Ваша задача надуть его, и в момент надувания вложить в него все негативные мысли, обиды, агрессию, все ваше напряжение. После того, как его надули, вы можете сделать с ним все что угодно. Например, лопнуть его, или выпустить из него в воздух свои проблемы, а с ним вместе лопнет и ваше напряжение и ваше отчаяние.

**11. «Звуковая гимнастика»**

Упражнение выполняется стоя с выпрямленной спиной в спокойном, расслабленном состоянии. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

А, Е, И, О, У, Я, М, Х, ХА.

А- воздействует на весь организм

Е – воздействует на щитовидную железу

И- воздействует на мозг, глаза, уши, нос

О- воздействует на сердце и легкие

У- на органы расположенные внизу живота

Я- на работу всего организма

М- на работу всего организма

Х- помогает очищению организма

ХА – помогает повысить настроение.

**12. Упражнение «Австралийский дождь».**

**Цель**: обеспечить психологическую разгрузку участников.

**Время проведения**: 5 мин.

#### Ход упражнения

Участники встают в круг. Инструкция: Знаете ли вы что такое австралийский дождь? Нет? Тогда давайте вместе послушаем, какой он. Сейчас по кругу цепочкой вы будете передавать мои движения. Как только они вернутся ко мне, я передам следующие. Следите внимательно!

* В Австралии поднялся ветер. (Ведущий трет ладони).
* Начинает капать дождь. (Клацание пальцами).
* Дождь усиливается. (Поочередные хлопки ладонями по груди).
* Начинается настоящий ливень. (Хлопки по бедрам).
* А вот и град – настоящая буря. (Топот ногами).
* Но что это? Буря стихает. (Хлопки по бедрам).
* Дождь утихает. (Хлопки ладонями по груди).
* Редкие капли падают на землю. (Клацание пальцами).
* Тихий шелест ветра. (Потирание ладоней).
* Солнце! (Руки вверх).

#### Вопросы для обсуждения:

1. Легко ли вам было выполнять это упражнение?
2. Не запутывались ли вы в ходе выполнения заданий?
3. Ваши впечатления по проведенному упражнению?

**13. «Волшебная шкатулка».**

Цель: поднятие настроения.

Учителям предлагается достать по одной записке из волшебной шкатулки, которая подскажет им что их ожидает сегодня или что нужно сделать в ближайшее время***. /Приложение 2/.***

**15. «Формула на сегодня» Д.Карнеги**

1. Именно сегодня!

Я постараюсь приспособиться к той жизни, которая меня окружает.

1. Именно сегодня!

Я позабочусь о своем организме!

1. Именно сегодня!

Я постараюсь уделить внимание развитию своего ума.

1. Именно сегодня!

Я ко всему буду настроена доброжелательно.

1. Именно сегодня!

Я намечу программу своих дел.

1. Именно сегодня!

Я буду любить и верить что те,

**Обратная связь.**

Передача мягкой игрушки по кругу. Каждый высказывает своё мнение о проведённом тренинге. Например:

- Самым полезным для меня было…

- Мне понравилось…

- Я хотела бы изменить…

Желающие могут написать **отзывы**на цветных кружках и вложить в конверт *.*

3.**Благодарю всех за работу**!

Пожелание:

В сложной жизненной ситуации предпочитайте активно действовать, нежели переживать. Позитивно и доброжелательно относитесь ко всему окружающему: к людям, к природе, к миру.

***Приложение 2.***

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!

Каждый день находи повод, чтобы немного посмеяться!

Смейся чаще, люби больше — проживешь дольше!

Давай живи — ведь жизнь прекрасна!

Никогда не теряйте надежды и веры в лучшее, потому что после самой черной ночи всегда бывает светлый день и даже после самого сильного ливня ярко светит солнце!

Что бы ни случилось, нужно помнить — это всего лишь жизнь, и мы прорвемся!

Забей на всех — все будет классно! Давай живи — ведь жизнь прекрасна!

Чтобы жить и радоваться, надо всего две вещи: во-первых, жить, а во-вторых, радоваться.

Тот, кто озаряет жизнь других, никогда не останется сам без света.

***Приложение 1.***

Инструкция : внимательно прочитайте описание девяти ситуаций, которые представлены ниже. Отметьте для себя те из них, которые больше всего Вас нервируют. Вы не ограничены в своем выборе и можете выбрать любое количество от 0 до 9. В конце запишите итоговое число выбранных ситуаций.

1. Вы хотите позвонить по телефону, но [нужный номер](https://skupaem-auto.ru/electrical-safety/chto-nuzhno-dlya-snils-chto-takoe-snils-dlya-chego-nuzhen-nomer/) постоянно занят.

2. Вы ведете машину (или делаете другую привычную работу, а кто-то рядом постоянно дает Вам советы поп поводу того, как это лучше делать.

3. Вы замечаете, что кто-то наблюдает за Вами.

4. Вы разговариваете с кем-то, но появляется кто-то, кто постоянно вмешивается в вашу беседу.

5. Вы размышляете над каким-то вопросом, а кто-то прерывает ход Ваших мыслей.

6. Вы беседуете с кем-то, кто без всякой на то причины повышает на Вас голос.

7. Вы начинаете плохо себя чувствовать, когда видите комбинацию цветов/предметов, которые, по Вашему мнению, не сочетаются друг с другом.

8. Вы здороваетесь с кем-то за руку и не ощущаете при этом никакого ответного чувства.

9. Вы разговариваете с человеком, который знает все лучше Вас.

Итоги : Если Вы пометили для себя 5 и более из предложенных ситуаций, как такие, которые заставляют Вас нервничать, то можно с уверенностью утверждать, что скрытый стресс присутствует в Вашей жизни. И если Вы не сможете изменить свое отношение к мелким неприятностям и успокоиться, то такое положение вещей окажет крайне негативное влияние на Ваше здоровье и работоспособность, а в конечном итоге, на Радость и Удовольствие, получаемое от жизни.