**Мини- тренинг для педагогов «Мое здоровье».**

**Составитель: педагог- психолог**

 **высшей категории**

**Леончикова Светлана**

**Цель:**профилактика эмоционального выгорания педагогов.

**Задачи**:

* Снятие эмоционального и мышечного напряжения;
* Развивать эмоциональную устойчивость, уверенность в себе;
* 3. Нахождение внутренних ресурсов.
* 4. Определение профессиональных трудностей, требующих коррекции.
* 5. Нейтрализация эмоционального напряжения.

- Я рада, что сегодня мы смогли встретиться, имеем возможность немного отдохнуть, поиграть, поговорить о сохранении психологического здоровья и, возможно, узнать что-то новое о себе.

***Прежде чем начать напомню Вам правила работы в группе:***

Принцип “Я”: основное внимание каждого из нас должно быть сосредоточенно на том, что происходит с нами. Все высказывания должны строиться с использованием личных местоимений единственного числа.

Здесь и теперь: мы говорим только о том, что происходит с нами в данный момент. Какие мысли, чувства вы переживаете в данный момент.

Конфиденциальность: все, о чем говорится в группе относительно конкретных участников, должно остаться внутри группы.

- Начинаем нашу встречу с необычного приветствия: потрите ладони, чувствуете тепло? А теперь поделитесь  своим теплом с друзьями: соедините свои ладони с соседом и, не размыкая рук, присаживайтесь. У нас получилась “цепочка” дружбы!

Друг на друга посмотрите

и задорно подмигните,

вправо, влево повернитесь

и соседу улыбнитесь.

Сегодня мы с вами поговорим о сохранении психологического здоровья. Мы живем в нестабильном, изменяющемся мире, сложных, экстремальных социоэкологических условиях. Очень часто когда с случается какая либо неприятность, мы зацикливаемся на ней, не можем из неё выйти и посмотреть со стороны на происходящее. Следующее упражнение научит нас как из лимона сделать лимонад.

1. **Упражнение «Продолжи фразу»**: первый участник говорит, что - то негативное, задача другого – найти в этом плюсы.

Сложно ли было выполнять упражнение?

Мы проводи много времени на работе. Профессия педагога относиться к числу профессий с повышенной моральной ответственностью. Это вызывает стрессы, повышается тревожность. Что негативно отражается на психологическом состоянии.

**2. Игра "Карабас":** участники рассаживаются в круг, вместе с ними садится  педагог, который предлагает условия игры: "Вы все знаете сказку о Буратино и  помните бородатого Карабаса­ Барабаса, у которого был театр. Теперь все вы ­  куклы. Я произнесу слово "КА­РА­БАС" и покажу на вытянутых руках какое­то  количество пальцев. А вы должны будете, не договариваясь встать со стульев,  причём столько человек, сколько я покажу пальцев. (Чаще всего встают более  общительные, стремящиеся к лидерству люди. Те, кто встают позже, под конец игры, менее решительные. Есть и такие, которые сначала встают, а затем садятся. Они  составляют группу «счастливых». Безынициативной является та группа, которая не  встаёт вообще. Рекомендуется повторить игру 4­5 раз).

**3. Упражнение с использованием спектрокарт.**

Инструкция 1: Выберите, какая карта могла бы отражать все самое неприятное, что есть в вашей работе для вас (проводится обсуждение ассоциаций по кругу при желании).

Инструкция 2: Выберите ту карту, которая отражает то, что помогает вам преодолевать негативные стороны вашей деятельности, то, что дает вам силы идти дальше.

Проводится обсуждение полученных результатов.

**4.Упражнение «Ласковый дождь»**

«Предлагаю вам встать в круг и повернутся на право. ( Звучит релаксирующая музыка «Шум дождя»). Положите руки на плечи друг другу. Закройте глаза. В сказочной стране пошел дождь. Он дает силу и смывает усталость.  Изобразите дождь на спине соседа… Пошел сильный дождь с крупными каплями…Капли падают и скатываются по спине… Дождь становится мельче,….Медленнее… Повернитесь в круг…...Подставьте дождю руки … лицо….почувствуйте как приятные, свежие капли скатываются по нему. Вдохните глубоко, но не напрягаясь, ощутите природу после дождя: Вдох-выдох- 3 раза. Спасибо».

**5. Оздоровительная минутка, упражнение «Деревце»** Стоя   или   сидя   за   столом,   поставьте   ноги   вместе,   стопы   прижаты   к   полу,   руки опущены, спина прямая. Сделайте спокойно вдох и выдох, плавно поднимите руки вверх. Держите их ладонями друг к другу, пальцы вместе. Потянитесь всем телом. Вытягиваясь вверх, представьте крепкое, сильное деревце. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем. Опустите руки и расслабьтесь.

**6. Не серьезный тест**

- запишите в столбик 4 буквы: ЛДРП.

- к каждой букве напишите цифры от 1 до 4.

- к каждой группе (буква и цифра) прибавьте название какого-то животного, птицы, насекомого.

- теперь по 3 качества, которые на ваш взгляд их характеризуют.

РАСШИФРОВКА: Л - это любовь, Д- это дружба, Р- это работа, П- это постель. Цифры говорят, на каком месте в вашей жизни они находятся, а животные, птицы, насекомые с написанными вами качествами - это то, как вы представляете себя в соответствующих жизненных процессах.

**7. Упражнение «Составление портрета здорового и нездорового человека»** Группа делится на две команды по принципу «Здоровяки», «Аналитики» Каждой команде дается задание: Задание   1   группы:   составить   коллаж   здорового   человека   и   объяснить,   почему изобразили этого человека именно так. Задание 2 группы: составить коллаж нездорового человека и объяснить, почему именно так должен выглядеть нездоровый человек. Как   вы   думаете,   какой   человек   (здоровый   или   нездоровый)   чувствует   себя комфортно? От чего это зависит?

**8. Упражнение « Я люблю тебя и весь мир!»** Произносится фраза, которая сопровождается жестами. «Я»­ правой рукой показываем себя; «люблю»­ правая рука прикладывается к сердцу; «тебя»­ разводим обе руки; «и весь мир»­ руками описываем большой круг и шлем воздушный поцелуй. Повторяем 3 раза.

**9. Рефлексия**

 Что нового узнали для себя? Давайте повторим девиз « Мое здоровье – в моих руках!».   Наш   тренинг   подходит   к   концу.   Мне   хочется   поблагодарить   Вас   за активность, доброжелательность и полное взаимопонимание. Возьмите лист бумаги, обведите   левую   руку.   Каждый   палец   –   это   какая­то   позиция,   по   которой   надо высказать своё мнение, закрасив пальчики в соответствующие цвета. Если какая–то позиция вас не заинтересовала – не закрашивайте. Большой – для меня тема была важной и интересной – красным. Указательный  – узнал много нового – жёлтым. Средний  – мне было трудно – зелёным. Безымянный  – мне было комфортно – синим. Мизинец – для меня было недостаточно информации – фиолетовым.

**10. Притча**

В заключении нашей встречи напомню вам притчу: “Жил мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не все. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: “Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мертвая или живая? ” А сам думает: “Скажет живая – я ее умертвляю, скажет мертвая – выпущу”. Мудрец, подумав, ответил: “Все в твоих руках”. Эту   притчу   я   взяла   не   случайно.   В   наших   руках   возможность   создать   такую атмосферу, в которой вы будете чувствовать себя комфортно. Ведь мы сами на 100% ответственны за события в нашей жизни.

**11. Упражнение «Бабочка»** Возьмите бабочек в руки – это ваше здоровье. Оторвите крыло у бабочки. Жалко? А это наше здоровье. Кто надорвал крыло: вы видите, что если его и склеить, то на нём останется трещина. Так и ваше здоровье: если к нему не относиться бережно, оно не будет прежним. Здоровье не вернуть ни за какие деньги. Берегите себя!

Давайте наградим себя аплодисментами!