**Тренинг для педагогов «Волшебная шкатулка».**

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

**Задачи:**

1. Предупреждение и снятие психологической перегрузки педагогического коллектива.
2. Развитие позитивного отношения к себе, осознание собственной самоценности.
3. Оказание помощи в осознании личностных ресурсов и внесении возможных корректив в исполнение своих жизненных и деятельностных функций.
4. Снятие мышечного напряжения и развитие умения расслабляться.

Могочисленные исследования показывают, что педагогическая профессия – одна из тех, которая в большей степени подвержена влиянию профессионального «выгорания». Это связано с тем, что труд педагога отличается высокой эмоциональной загруженностью: необходимость общаться в течение дня со всеми участниками образовательного процесса (дети, педагоги, родители, администрация), большая ответственность за жизнь, здоровье детей, а также за качество усвоенных ими знаний, умений и навыков, необходимость быть всегда «на высоте» (использовать новые приемы, технологии в работе, быть выдержанным и корректным, приятным во внешности и общении).

Одной из форм эффективной психологической помощи педагогам является тренинговое занятие, которое поможет снизить эмоциональную перегрузку и мышечное напряжение, развить позитивное восприятие себя, актуализировать внутренние ресурсы человека

**Ход занятия:**

**ПРИТЧА ПРО СТАКАН**

В начале урока профессор поднял стакан с небольшим количеством воды. Он держал этот стакан, пока все студенты не обратили на него внимание, а затем спросил: **"Сколько, по-вашему, весит этот стакан?"**

- "50 грамм!", "100 грамм!", "125 грамм!" - предполагали студенты.

- Я и сам не знаю, - продолжил профессор, - чтобы узнать это, нужно его взвесить. **Но вопрос в другом: что будет, если я подержу так стакан в течение нескольких минут?**

- Ничего, - ответили студенты.

- Хорошо. **А что будет, если я подержу этот стакан в течение часа?** - снова спросил профессор.

- У вас заболит рука, - ответил один из студентов.

- Так. **А что будет, если я, таким образом, продержу стакан целый день?**

- Ваша рука окаменеет, вы почувствуете сильное напряжение в мышцах, и вам даже может парализовать руку, и придется отправить в вас больницу, - сказал студент под всеобщий смех аудитории.

- Очень хорошо, - невозмутимо продолжал профессор, - **однако изменился ли вес стакана в течении этого времени?**

- Нет, - был ответ. - **Тогда откуда появилась боль в плече и напряжение в мышцах?**

Студенты были удивлены и обескуражены.

**- Что мне нужно сделать, чтобы избавиться от боли?** - Спросил профессор.

- Опустить стакан, - последовал ответ из аудитории.

- Вот, - воскликнул профессор, - точно так же происходит и с жизненными проблемами и неудачами.

***Будете держать их в голове несколько минут - это нормально. Будете думать о них много времени, начнете испытывать боль. А если будет продолжать думать об этом долгое, продолжительное время, то это начнет парализовывать вас, т.е. вы не сможете ничем другим заниматься. Важно обдумать ситуацию и сделать выводы, но еще важнее отпустить эти проблемы от себя в конце каждого дня, перед тем как вы идете спать. И таким образом, вы без напряжения каждое утро сможете просыпаться свежими бодрыми и готовыми справиться с новыми жизненными ситуациями. Опустите стакан!***

Каждое утро мы спешим на работу, где нас ждут дети, встречи с родителями, коллеги.

Любая профессия предъявляет человеку требования, под которые вынуждена подстраиваться психика – требования личностного порядка, а не только профессионального. В процессе любой деятельности возникает усталость, происходит накопление отрицательных эмоций. Профессия учитель - сложна еще и тем, что педагог находится в постоянном интенсивном и тесном общении с большим количеством людей, в эмоционально нагруженной атмосфере. Педагоги больше других подвержены синдрому «эмоционального сгорания» от того, что находятся в каждодневном психическом напряжении. К этому добавляется чувство неудовлетворенности своей профессией из-за невысокой оплаты труда, снижения престижности работы. Коллективы в школах, как правило, женские, а у женщин в большей степени, чем у мужчин, развивается эмоциональное истощение. Сотрудникам со стажем, разрядами и наградами также часто не удается избежать тяжелого эмоционального состояния апатии и усталости.

**Упражнение «Счет до десяти».**

Цель: сплочение группы, развитие умения контролировать свои чувства.

Все становятся в круг, не касаясь друг друга плечами и локтями. По сигналу «начали» следует закрыть глаза, опустить свои носы вниз и сосчитать до десяти. Хитрость состоит в том, что считать вы будете по очереди. Кто-то скажет «один», другой – «два», третий – «три» и т. д. Однако в игре есть одно правило: слово должен произнести толь ко один человек. Если два голоса одновременно скажут, например, «четыре», счет начинается сначала. Все ясно? Начнем?

У вас есть десять попыток. Если за десять попыток вы доведете счет до десяти, считайте себя волшебниками, а свою группу – необыкновенно согласованной. После каждой неудавшейся попытки вы можете открыть глаза, посмотреть друг на друга, но без переговоров. Попробуйте понять друг друга без слов – объясняйтесь взглядами, жестами.

Вы обнаружили важную психологическую закономерность. Когда что-то не получается, люди начинают злиться, раздражаться, становятся агрессивными, недоброжелательными по отношению друг к другу. Надо учиться сдерживаться, не выражать гнев. Попробуем еще раз…

Время выполнения: от 5 минут, в зависимости от группы

*Я верю в то, что внутри каждого из нас живет Сила, способная с любовью указать нам путь к прекрасному здоровью, идеальным взаимоотношениям, блестящей карьере и процветанию в любой сфере жизни.*

*Луиза Хей.*

**Дыхание**

Правильное дыхание помогает успокоиться, снять стресс и очистить голову от глупых и негативных мыслей. Не зря умные люди советуют вместо того чтобы отвечать криком на крик или глупостью на глупость – остановиться, глубоко вдохнуть, досчитать до 10, выдохнуть и промолчать.

Сейчас я покажу несколько простых дыхательных техник, которые помогут вернуть душевное равновесие, успокоиться или зарядиться энергией на весь день.

1. Сядьте в удобную позу, спина должна быть прямой. Начните вдыхать на 4 счета и выдыхать тоже на 4 счета. Дыхание выполняется через нос. Вдох через нос и выдох тоже через нос. Эта техника помогает расслабиться, успокоиться, забыть о работе и проблемах. Лучше выполнять перед сном, альтернатива счёта овечек перед сном ))
2. Эта дыхательная техника даёт ощущение баланса и спокойствия, а так же объединяет правое и левое полушарие мозга. Сядьте в удобную позу, спина ровная обопритесь о спинку стула. Большим пальцем правой руки зажмите правую ноздрю и глубоко вдохните. На пике вдоха, безымянным пальцем зажмите левую ноздрю и выдохните через правую. Затем проделайте тоже самое со вдохом через правую ноздрю и выдохом через левую. Лучше всего эту технику делать тогда, когда надо быстро взбодриться, а времени мало, действует как чашка кофе ))

**Ресурсы**

Эрих Фромм считал, что каждый человек обладает тремя самыми важными ресурсами, способными помочь ему решить любую проблему.

 Это:

**надежда** – то, что обеспечивает готовность к встрече с будущим, саморазвитие и видение его перспектив, что способствует жизни и росту;

**вера** – осознание существования множества возможностей и необходимости вовремя эти возможности обнаружить и использовать;

**душевная сила (мужество)** – способность защитить надежду и веру, способность сказать “нет” тогда, когда весь мир хочет услышать “да”.

**Итак, ресурс** – это что-то внутреннее, что может нам помочь в достижении цели. Формула, использующая ресурсы для достижения успеха будет выглядеть так:

**А.С. + Р. = Ж.С.**

**А.С.** – Актуальное Состояние – это то, что есть сейчас.

**Р.** – Ресурсы – что нам для этого может понадобиться

**Ж.С.** – Желаемое Состояние – это то, что стремимся достичь.

**Ресурсы** – это жизненно необходимая энергия, наши силы и здоровье, все то, что позволяет нам быть энергичными, активными, уверенными и счастливыми.

**Притча о жизнестойкости.**

Однажды расстроенный  ученик сказал Мастеру: - Учитель, я устал, у меня такая тяжелая жизнь, такие трудности и проблемы, я все время плыву против течения, у меня нет больше сил, что мне делать? Учитель вместо ответа поставил на огонь три одинаковых емкости с водой. В одну емкость бросил морковь, в другую - положил яйцо, а в третью - насыпал кофе. Через некоторое время он вынул из воды морковь и яйцо и налил в чашку кофе из 3-й емкости. - Что изменилось? - спросил он ученика. - Яйцо и морковь сварились, а кофе растворилось в воде, - ответил ученик. - Нет, - сказал Учитель - Это лишь поверхностный взгляд на вещи. - Посмотри - твердая морковь, побывав в кипятке, стала мягкой и податливой. Хрупкое и жидкое яйцо стало твердым. Внешне они не изменились, они лишь изменили свою структуру под воздействием одинаково неблагоприятных обстоятельств - кипятка. Так и люди - сильные внешне могут расклеиться там, где хрупкие и нежные лишь затвердеют и крепнут. - А кофе? - спросил ученик. О! Это самое интересное! Кофе полностью растворилось в новой враждебной среде и изменило ее - превратило кипяток в великолепный ароматный напиток. Есть особые люди, которые не изменяются в силу обстоятельств - они изменяют сами обстоятельства и превращают их в нечто новое и прекрасное, извлекая пользу и знания из ситуации.

**Упражнения на снятие напряжения.**

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

Умение снимать мышечные зажимы позволяет снять нервно-психическое напряжение. Говорят, клин клином вышибают, и мы поступим точно так же. Что бы достичь максимального расслабления нужно напрячься максимально сильно.

**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.

**Игровое упражнение «Бумажные мячики».**

Чтобы у нас не копились отрицательные эмоции, их необходимо отреагировать. В этом нам поможет игра Бумажные мячики. Разделиться на 2 команды.

**Цветок**

Закройте глаза, представьте цветок…

Цветок, который вы себе представили – какой? Большой или маленький? Как он выглядит? Есть ли у него листья? Бутоны? Сколько у цветка бутонов? Где растет этот цветок, что его окружает? Есть ли рядом другие цветы, животные, деревья или что-то еще? Кто ухаживает за этим цветком?

После этого тренер предлагает участникам представить, что они находятся внутри цветка, внутри его бутона. Как там, внутри, что они делают, что чувствуют, находясь в цветке. Потом предлагается открыть глаза и нарисовать представленный цветок. По итогам работы проводится обсуждение.

Как правило, путешествие в цветок является приятным, радостным. Метафорический смысл этого путешествия – погружение в свое собственное «Я», обращение к внутренним ресурсам, повышение уверенности в себе.

Символ цветка, наряду с домом и деревом, часто является проекцией представлений о себе, поэтому визуализация и обсуждение помогают участникам лучше понимать самих себя и становится более гармоничными.

**Волшебная шкатулка.**

Цель: поднятие настроения.

Предлагается достать по одной записке из волшебной шкатулки (вазы, мешочка), которая подскажет им, что их ожидает сегодня или что им нужно сделать в ближайшее время.

Варианты пожеланий (приложение):

**Рефлексия.**

- Ваши ощущения после тренинга, настроение?

-Что понравилось? Что не понравилось?

- Что было полезным?

- Удалось ли вам расслабиться? Снять напряжение?

|  |
| --- |
| - 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! |