1 слайд

Здравствуйте уважаемые коллеги! Сегодня у нас состоится тренинг, направленный на снятие напряжения. Я рада, что вы нашли время и возможность прийти и принять участие в этом мероприятии.

2 слайд

Позвольте начать нашу сегодняшнюю встречу с небольшого опроса:

* Если Вы на нашу сегодняшнюю встречу пришли с хорошим настроением, помашите мне в ответ рукой.
* Если Вы считаете, что эмоциональное благополучие ребёнка в детском саду зависит от эмоционального состояния педагога, похлопайте в ладоши.
* Если Вы думаете, что жизнь можно прожить без стресса, дотроньтесь до кончика носа.
* Если Вы уверены, что стресс является причиной многих заболеваний, кивните головой.
* Если Вы знаете и регулярно используете приемы для снятия эмоционального напряжения, закройте глаза.
* Если Вы считаете, что стресс является неизбежной частью нашей жизни, потопайте ногами.

Хорошо молодцы, спасибо.

3 слайд

Педагог 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. Я считаю, что **педагоги** современных образовательных учреждений нуждаются в психологической поддержке, в обучении приёмам **снятия эмоционального напряжения**. Именно этим мы сегодня будем заниматься.

4 слайд

Для начала начнем с упражнения **«Меня зовут… Я делаю так…»**

**Цель:** знакомство, снятие тревожности и напряжения.

**Описание:** Упражнение можно выполнять сидя, можно стоя. Каждый участник по кругу называет свое имя и показывает какое-то движение со словами: «Меня зовут… Я делаю так…». **Каждый последующий участник повторяет сначала все имена и движения предыдущих, а потом уже называет свое имя и показывает свое движение**. Таким образом последний участник должен повторить имена и движения всех остальных членов группы.

5 слайд

*«Моечная машина»*

Цель: снятие мышечного напряжения, сокращение дистанции в общении.

Педагоги становятся в две шеренги лицом дуг к другу. Первый человек становится «машиной», последний – «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. «Сушилка» должна его высушить – обнять. Прошедшие «мойку» становятся «сушилкой», сначала шеренги идет следующая «машина».

6 слайд

**Состояние эмоционального напряжения можно определить по косвенным признакам.**

изменение в поведении, расстройство сна, чувство напряжения на работе

1. слайд

**Упражнение «Откровенно говоря»**

**Цель:** вербализация и осознание педагогами проблемы эмоционального выгорания.

**Описание:** Психолог предлагает участникам вытащить карточку с незаконченным предложением и закончить это высказывание.

**Рефлексия.**

**Трудно ли вам было отвечать? Было ли для вас что-то новое? Считаете ли вы полезным упражнение? Открыли ли вы что-то новое для себя? Как вы себя сейчас чувствуете? Какие у вас сейчас ощущения?**

1. **слайд**

**Симптомы профессионального “выгорания”**

Выделяют 10 основных признаков эмоционального “выгорания” (психолог Е. Малер):

* истощение, усталость;
* бессонница;
* негативные установки;
* пренебрежение исполнением своих обязанностей;
* увлечение приемом психостимуляторов (табак, кофе, алкоголь, лекарства);
* уменьшение аппетита или переедание;
* усиление агрессивности (раздражительность, гнев, напряженность);
* усиление пассивности (цинизм, пессимизм, ощущение безнадежности, апатия);
* чувство вины;
* переживание несправедливости.

Если из этого перечня хотя бы три применимы к вам, это уже повод задуматься, а не наступает ли у меня синдром ЭВ.

Этому феномену подвержены чаще всего люди старше 35–40 лет. Получается, что к тому времени, когда они накопят достаточный педагогический опыт, а собственные дети уже подрастут и можно ожидать резкого подъема в профессиональной сфере, происходит спад. У людей заметно снижается энтузиазм в работе, пропадает блеск в глазах, нарастает негативизм и усталость. Были ситуации, когда талантливый педагог становится профнепригодным по этой причине. Иногда такие люди сами уходят с работы, меняют профессию и всю остальную жизнь скучают по общению с детьми.  При  «выгорании» происходит  «опустошенность» человека.

1. **слайд**

Упражнение «Муха»

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Описание: Психолог предлагает участникам устроиться поудобнее, закрыть глаза и представить, что их лицо пытается сесть муха, а их задача согнать её с помощью лицевых мышц. При этом психолог проговаривает на какую часть лица пытается сесть муха.

1. слайд

Упражнение «Калоши счастья»

Цель: развитие позитивного мышления педагогов, развитие навыков самопознания, формирование навыков позитивного восприятия мира, развитие позитивной Я-концепции, развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

Инструкция. 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. Участники игры, надев «калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты.

Рефлексия. Трудно ли было найти положительные стороны в ситуациях? Что вы поняли для себя? Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

**Карточки с ситуациями для упражнения «Калоши счастья»:**

Директор 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 большое количество детей в группу, которые ходят всем составом.

• Есть возможность попробовать свои силы в работе с большой группой.

• Это хорошая возможность освоить новые методы работы.

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 воспитанников показали слабые результаты мониторинга.

• Хорошая возможность проанализировать, какой материал дети недостаточно хорошо усвоили.

Вы внезапно заболели.

• Хороший повод отдохнуть.

• Заняться наконец-то своим здоровьем.

Вас бросил муж.

• Теперь не нужно тратить время на стирку, глажку, готовку, можно тратить свое время на себя.

• Больше времени на хобби.

Вы попали под сокращение.

• Хорошая возможность заняться чем-то другим, сменить род профессиональной деятельности.

• Новый коллектив, новые перспективы.

Вы провалили аттестацию

Вы потеряли свои любимые сережки

Вы не смогли провести занятие

1. слайд

Упражнение «Волшебная шкатулка»

Цель: поднятие настроения.

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

Слайд 12

Телеграмма «Сегодня мы собрались на …тренинг Выглядим мы … и ... Но если бы погода была сегодня …,то мы были бы… А может, даже…Но мы не отчаиваемся! Дела у нас на работе …Пожелаем же всем всего …,а именно …здоровья,…успехов и… детей»

Слайд 13 Думать о сложностях и проблемах в нашей жизни очень важно. Но еще важнее вовремя «ставить их на стол».

**Притча**

Учитель начал урок с того, что взял стакан, в котором было немного воды. Он показал его ученикам на вытянутой руке и спросил: «Как вы думаете, сколько этот стакан весит?»

Посыпались различные версии: 50 грамм! 100 грамм! 125 грамм!

Учитель сказал: «Вообще-то, я и сам не знаю, сколько он весит, я не взвешивал. Но скажите, что случится, если я продержу его так несколько минут?»

Ученики ответили: «Ничего».

«Хорошо, что будет, если я буду держать его в течение часа?» — продолжал учитель.

Один из учеников сказал: «У Вас заболит рука».

— «Верно, а что будет, если я простою со стаканом в руке на протяжении всего дня?»

Другой ученик ответил: «Рука онемеет и будет совершенно обессилена от мышечного перенапряжения, и наверняка придется обратиться за медицинской помощью», — и все засмеялись.

«Отлично, — подтвердил учитель, — но изменится ли в течение дня вес стакана?»

— «Нет».

— «Тогда чем же вызваны такие последствия?»

Ученики молчали в замешательстве.

«Хорошо, что я должен сделать, чтобы исправить положение?» — спросил учитель.

Несколько голосов ответило: «Поставить стакан на стол».

—«Точно. Так вот, так же следует поступать и с жизненными трудностями. Если вы будете думать о них десять минут, все будет нормально. Если вы продолжите держать их в своей голове, вы почувствуете себя хуже. Думайте о них день напролет - и они обессилят и парализуют вас. Вы не сможете ничего сделать.  
Каждый день перед сном отложите ваши трудности в сторону. Тогда Вы каждый день будете просыпаться полными сил и готовыми преодолеть любые препятствия, которые преподнесёт Вам судьба

Не забывайте: работа - всего лишь часть жизни, которую нужно провести в радости и гармонии с самим собой.