**Мини-тренинг**

**«Профилактика эмоционального выгорания»**

**Цели тренинга:**

Содействие сохранению соматического и психического здоровья работников сферы образования; раскрытие телесных и психических ресурсов личности, освоение техник саморегуляции.

**Задачи:**

1. Познакомить участников с теоретическими и практическими подходами в области здоровьесбережения и стрессоустойчивости.
2. Освоить технологий снятия психоэмоционального напряжения и улучшения физического самочувствия.
3. Создание условий способствующих профилактике СЭВ;
4. Передача психологических знаний о синдроме эмоционального выгорания, его причинах и способах преодоления;
5. Развитие коммуникативных умений, эмоциональной сферы; сплочения и доверия, снятие эмоционального напряжения;
6. Формирование навыков самопознания и саморазвития личности в целом.

**Структура встречи:**

1. Психо-эмоциональный настрой на работу. Чтение притчи.
2. Упражнение «Карусель общения»
3. Теоретический блок.
4. Практический блок.
5. Заключительная часть (рефлексия).

**Материально-техническое оснащение:** свободное пространство, компьютер, диски с релаксационной музыкой. Ориентировочное время встречи 1 час.

**Организационный момент. (** Психо-эмоциональный настрой на работу. Чтение притчи**)**

(1 слайд)

**-** Здравствуйте, уважаемые коллеги. Я рада вас приветствовать на нашей встрече, посвященной профилактики эмоционального выгорания. В настоящее время, эта тема очень актуальна, и особенно в вашем отделе, так как диагностика «Цветопись настроения», проводимая в ноябре, показала, что Матрица « Цветопись настроения» отдела СКД представлена в основном цветами средней части спектра, что говорит об умеренном, стабилизирующем настроении и психологическом климате в данном коллективе.

Наличие достаточно высокого процента отрицательного настроения на начало и конец рабочего дня говорит о психоэмоциональном напряжении, хронической усталости и эмоциональном выгорании.

(2 слайд)

- Начать нашу беседу, хотелось бы с притчи.

Притча.

После того как боги сотворили Вселенную - Землю, Звезды, Солнце, после того как они сотворили Природу - горы, моря, океаны, леса и цветы; после того как они сотворили Человека, они создали Истину. Боги не хотели, чтобы Истина досталась человеку даром, без труда. Он должен был сам достичь, открыть ее. И тогда Боги задумались, где спрятать Истину. Сначала они хотели спрятать ее на вершине самой высокой горы, затем - в самом глубоком месте океана, затем на самой далекой звезде, но все эти места казались им слишком доступными для человека.

И тогда они решили: "Спрячем Истину в сердце Человека. Он станет искать ее на Земле и на Небе, в лесах и воде, даже не подозревая о том, что все время носит ее с собой".

**Упражнение «Карусель общения»**

Участники по кругу продолжают фразу, заданную ведущим.

“Я люблю…”

“Меня радует…”

“Мне грустно когда…”

“Я сержусь, когда… ”

“Я горжусь собой, когда…”

Психологи считают, что осознать, в чем проблема, и вербализовать ее – значить наполовину ее решить!

**Теоретический блок.**

Под эмоциональным истощением понимается чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой.

 Именно педагоги и являются той категорией, которая наиболее подвержена выгоранию. Сюда же относятся:

- люди, перегруженные ответственностью, длительно и интенсивно работающие;

- стремящиеся к непременному успеху;

- не имеющие интересов помимо работы или имеющие их слишком мало;

- уверенные в том, что они являются единственными, кто способен сделать эту работу.

Условия работы педагога являются основными причинами возникновения выгорания, а именно:

- *стресс,* вызванный множеством требований, которые непрерывно суммируются в разных сферах нашей жизнедеятельности,

- *беспокойная обстановка на работе*, требующая устойчивого внимания и напряжения, единственным постоянством которой является ее постоянная изменчивость,

- не всегда разумная организации труда,

- невнимание к своему здоровью.

Выгорание возникает поэтапно и включает в себя 3 стадии развития стресса:

- напряжение – его создают повышенная ответственность, трудный контингент, дестабилизирующая рабочая обстановка.

- сопротивление – когда человек пытается как-то оградить себя от неприятных впечатлений.

- истощение.

Я не буду подробно останавливаться на теоретических основах этого вопроса. Хочу лишь напомнить о симптомах выгорания:

-истощение, усталость;

-бессонница;

-негативные установки;

-пренебрежение исполнением своих обязанностей;

-увлечение приемом психостимуляторов (табак, кофе, алкоголь, лекарства);

-уменьшение аппетита или переедание;

-усиление агрессивности (раздражительность, гневливости, напряженности);

-усиление пассивности (цинизм, пессимизм, ощущение безнадежности, апатия);

-чувство вины;

-переживание несправедливости.

Синдром эмоционального выгорания – результат стресса.

Признаки стресса:

Физические:

Общее напряжение мышц и связанные с ними боли в груди, животе, спине, шее;

Дрожь или нервный тик;

Спазмы и связанные с ними кишечные, почечные колики, запоры, понос, затрудненное глотание, головные боли, заикание;

Повышенное кровяное давление, усиленное сердцебиение.

Эмоциональные:

Беспокойство и повышенная возбудимость.

Раздражительность, гнев, агрессивность.

Невозможность сосредоточиться, путаница мыслей.

Чувство беспомощности, страх

Развитие синдрома носит поэтапный характер. Сначала наблюдаются значительные энергетические затраты – следствие высокой установки на выполнение профессиональной деятельности. По мере развития синдрома появляется чувство усталости, которое постепенно сменяется разочарованием, снижением интереса к своей работе.

Таким образом, выгорание развивается не в результате длительной профессиональной деятельности. А зависит от возрастных и профессиональных кризисов человека. Также на развитие синдрома оказывают влияние личностные и организационные характеристики.

Не секрет, что профессия школьного учителя чаще, чем большинство других профессий, приводит человека к ситуации сверхстресса, то есть стресса превышающего “посвседневный” психический потенциал человека. Однако стресс, по мнению ученых, не только беда, но и благо, ибо без стрессов различного характера наша жизнь превратилась бы в бесцветное прозябание. Стресс – это важнейший инструмент тренировки и закаливания, ибо он помогает повышать сопротивляемость организма. Стресс может способствовать возникновению не только тяжелого страдания, но и большой радости. Он способен привести человека к вершинам творчества. Профессия учителя относится к одной из профессий, в которой часто возникают стрессовые ситуации.

И сегодня я хочу познакомить вас с некоторыми приемами снижения стрессового состояния и улучшения настроения.

По мере приобретения подобного опыта уровень эмоциональных нагрузок может снижаться, однако никогда не исчезает полностью.

Давайте рассмотрим и обсудим естественные способы регуляции, которые вы наверняка используете ежедневно в своей работе. Другими словами, какие приемы можно использовать в повседневной жизни с целью снижения негативного влияния, например, стрессовых ситуаций на организм?

- Сейчас будем использовать прием ”Мозговой штурм”, т.е. вырабатывать максимальное количество идей по данному вопросу. Запишите каждый себе на листочке, что вам может поднять настроение.

- смех, улыбка, юмор. Подарите, пожалуйста, сейчас своему соседу справа и слева улыбку. Может есть желающие рассказать анекдот?

– размышление о хорошем, приятном (ситуации, поступки и т.д.),

– различные движения типа потягивания, расслабление мышц;

– наблюдение за пейзажем за окном,

– рассматривание цветов в помещении, фотографий,

– “купание” в солнечных лучах,

– вдыхание свежего воздуха,

– высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так. Есть желающие сделать комплимент, например, своим коллегам?

**Приемы антистрессовой защиты:**

* *Отвлекайтесь:*

Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.

Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.

Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.

Обращайте внимание на мельчайшие детали.

Медленно, не торопясь, мысленно «переберите» все предметы один за другим в определенной последовательности. Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, зеленый занавески и т.п.»

* *Снижайте значимость событий:*

 Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то как вы к этому относитесь.

Используйте принцип позитивности во все с установками, типа: «не очень-то и хотелось», «главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе» и т.д. «нечего себя накручивать», «хватит драматизировать», «кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено»

* *Действуйте:*

Любая деятельность, особенно физический труд – в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода.

Стресс является очень сильным источником энергии. Разрядиться можно самым простым способом:

- наведите порядок дома или на рабочем месте;

- устройте прогулку или быструю ходьбу;

- пробегитесь;

- побейте мяч или подушку и т.п.

* *Творите:*

Любая творческая работа может исцелять от переживаний:

- рисуйте;

- танцуйте;

- пойте;

- лепите;

- шейте;

- конструируйте и т.п.

* *Выражайте эмоции:*

Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно!

Учитесь показывать эмоции, «выплескивать »их без вреда для окружающих.

Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического).

Умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.

Изображайте эмоции с помощью мимики и жестов, голоса;

Мните, рвите бумагу;

Кидайте предметы в мишень на стене;

Попытайтесь нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите;

Поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства («Я расстроен…», «Меня это обидело» и т.д.)

* *Рефрейминг* (Слово «рефрейминг» происходит от английского слова «фрейм» (рамка), так что буквально его можно перевести как преобрамление. Смены точки зрения, отношения к чему-либо, без изменение самой ситуации):

Возьмите себе за правило всякий раз, когда происходит что-то негативное, минимум три раза проводить рефрейминг:

- постарайтесь найти три позитивных последствия или выигрыша, которые можно извлечь из данной неприятности.

**Однако есть и особенные, специально разработанные специалистами способы** **саморегуляции.**

**Саморегуляция –** это управление своими психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управление мышечным тонусом и дыхание.

Эффекты саморегуляции:

Эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);

 Эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);

Эффект активизации (повышение психофизической реактивности);

**БАНК СПОСОБОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ**

**I. Способы, связанные с управлением дыханием**

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания – один из способов расслабления.

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:

***Способ 1***. Сидя или стоя постарайтесь по возможности рассла­бить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыха­нии.

На счет 1—2-3—4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клет­ка неподвижна);

- на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;

- затем плавный выдох на счет 1—2-3-4-5-6;

*-* снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и урав­новешенней.

***Способ 2*.** Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10—15 см висит пушинка.

Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

***Способ 3.*** Упражнение “Звуковая гимнастика”

Сейчас я хочу познакомить вас со звуковой гимнастикой. Но прежде чем приступить к ее выполнению, следует придерживаться правила: спокойное, расслабленное состояние; выполняется стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

А — воздействует благотворно на весь организм;
Е — воздействует на щитовидную железу;
И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;
О — воздействует на сердце, легкие;
У — воздействует на органы, расположенные в области живота;
Я — воздействует на работу всего организма;
М — воздействует на работу всего организма;
X — помогает очищению организма;
ХА — помогает повысить настроение.

- Помните, любой человек в течение жизни сталкивается с трудными в эмоциональном отношении ситуациями, и вырабатывает собственные приемы восстановления.

**II. Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением.**

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаб­лять позволяет снять нервно-психическую напряжен­ность, быстро восстановить силы.

***Упражнение «Холодно»***

Представьте себе, что вы замерзли. Голову очень хочется втянуть в плечи. Мышцы шеи, плеч, груди напряжены. Напряжение неприятно. Опустите плечи. Выпрямите шею. Расслабилась шея, плечи, грудь. Расслабление приятно. Легко дышится. (2 раза).

**Упражнения на расслабление мышц лица.**

***Упражнение № 4 "Мимика лица"*** (снятия напряжения с мышц челюсти, шеи).

Участники выполняют активно жевательные движения, стараясь проговаривать скороговорку "Ехал Грека через реку, видит Грека в речке рак, сунул Грека руку в реку рак за руку Грека цап", как будто во рту каша. При этом рот слегка приоткрыт, нижняя челюсть подвижна.

Затем сжимание зубов с открытыми зубами, как бы имитируя оскал. Затем, широко открыв рот, имитируем откусывание кусочка от большого яблока. Энергично растягиваем губы в улыбку и вытягиваем их вперед трубочкой.

***Упражнение № 6 "Веселая змейка"*** (групповая форма работы, массаж спины, активизация плечевого пояса).

Сидя, ноги на ширине плеч, друг за другом все активно начинают массажировать спину своего соседа.

1-е упражнение - поглаживание; 2-е - постукивание кулаками, кисти рук максимально расслаблены; 3-е - "цыпочки",три пальца соединены вместе и ими осуществляется легкое поколачивание; 4-е - большим пальцем рук легкое прокручиание, как будто мы хотим пощекотать своего соседа; 5-е - костяшками пальцев ведущей руки повторяем очертание позвоночника снизу вверх (ладонь сжата в кулачок); 6-е - поглаживание; 7-е - обхватив плечи своего соседа аккуратно их потряхивам вперед-назад, как бы имитируя движения "цыганочка"; 8-е- 3атем, все встают и, взяв под локти своего соседа сзади, начинаем имитировать движения паровоза (правая рука вперед, левая - назад и наоборот.

**Упражнения на расслабление мышц рук.**

***Упражнение № 7 "Кошка".***

Вспомним, как ведет себя кошка, кидаясь на добычу. Покажем, как кошка выпустила когти (показ). Подержите как можно дольше растопыренные, согнутые в суставах пальцы. Кисти рук напряглись, задеревенели. Почувствуйте, как утомительно и неприятно это состояние. А теперь кошка убрала когти! Руки спокойно опустились на колени, пальцы расслабились. Зафиксируйте свои ощущения в расслабленном состоянии. (Упражнение повторяется 2 раза).

**Упражнения на расслабление мышц ног.**

***Упражнение № 9 "Кошка".***

Снимите обувь, сядьте удобно на стуле, согнутые в коленях ноги слегка выдвиньте вперед. Теперь представьте себе, как кошка убрала когти, сжала и напрягла задние лапы, готовясь к прыжку. Побольше сожмите пальцы ног, как бы подгибая их под стопу. Еще больше напрягли стопы и пальцы! Подержите напряженными пальцы и стопы! Почувствуйте, как неприятно это состояние. Мышцы устали! А теперь расслабьте мышцы. Тяжелые стопы давят на пол. Горячая кровь приливает к ногам. Чувствуется пульсация в ногах. Пальцы ног и стопы**.**

**Упражнения на расслабление мышц корпуса.**

***Упражнение № 12 "Волейбольный мяч***".

Представьте себе: у вас есть новый, еще ни разу не надутый волейбольный мяч. Стенки камеры как бы слиплись. Камера почти плоская, давайте изобразим это: втяните свой живот внутрь. Втяните так, как будто стенки живота прилипли к позвоночнику. Сильно напрягите мышцы живота, и даже мышцы груди испытывают при этом напряжение. Держите живот в таком напряжении. Вы чувствуете, как это неприятно и неудобно? Верните мышцы живота в исходное положение - расслабьте их. Мышцы груди тоже расслабляются. Как свободно и легко сейчас дышится! Запомните эти ощущения. (Упражнение повторяется 2 раза).

***Упражнение № 13 "Надуваем мяч".***

А теперь представьте себе, что вы надуваете волейбольныйI мяч. Ваш живот - это волейбольный мяч. Когда надуваем мяч, он увеличивается в объеме, становится твердым, упругим. Сделаем глубокий вдох так, чтобы стенка живота приподнялась вперед и вверх. Воздух наполнил наш мяч. Мышцы живота напряглись, задержите при этом дыхание. Ощутите это напряжение и выдохните. Мышцы живота стали мягкими и расслабились. Теперь дышится легко и свободно. Расслабление приятно. Запомните эти ощущения. (Упражнение повторить 2 раза).

***Упражнение № 14 "Струна".***

В этом упражнении вы будете учиться расслаблять мышцы спины и груди. Сядьте ровно, еще больше выпрямитесь. Вытянитесь, как струна. Напряглись мышцы спины, груди и живота. (Пауза). Утомительно так сидеть... Струна оборвалась! Расслабились! Стали свободными, ненапряженными мышцы спины, груди, живота. Расслабилось все ваше тело. Легко и спокойно дышится вам сейчас. Расслабление приятно. Запомните эти ощущения. (Упражнение повторить 2 раза).

 расслабленные. (Повторить упражнение 2 раза.)

Если зажим снять не удается, особенно на лице, по­пробуйте разгладить его с помощью легкого ***самомас­сажа*** круговыми движениями пальцев (можно поделать гримасы удивления, радости и пр.)

Надавливать не сильно, можно закрыть глаза. Вот некоторые из этих точек:

Межбровная область: потрите это место медленными круговыми движениями;

Задняя часть шеи: мягко сожмите несколько одной рукой;

Челюсть: потрите с обеих сторон место, где заканчиваются задние зубы;

Плечи: помассируйте заднюю часть плеч всеми пятью пальцами;

Ступни ног: если вы ходите по магазинам, отдохните немного и протяните ноющие ступни перед тем, как бежать дальше

***Способ 5.*** В свободные минуты, паузы отдыха, осваивайте по­следовательное расслабление различных групп мышц, соблюдая следующие правила:

1) осознавайте и запоминайте ощущение расслаблен­ной мышцы по контрасту с перенапряжением;

2) каждое упражнение состоит из трех фаз: «напрячь – прочувствовать - расслабить»;

3) напряжению соответствует вдох, расслаблению - выдох. (напряжение – расслабление ягодиц; язык далеко вверх к небу – подвернуть к низу (способствует переключению внимания, смачивает слюной горло, чтобы не пересыхало)

**III. Способы, связанные с воздействием слова**

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции орга­низма. Формулировки самовнушений строятся в виде про­стых и кратких утверждений, с позитивной направлен­ностью (без частицы «не»). **(аутогенная тернировка).**

***Способ 7*** *– самоприказы.* Самоприказ — это короткое, отрывистое распоряже­ние, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя опреде­ленным образом, но испытываете трудности с выпол­нением.

«Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» —это помогает сдержи­вать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требова­ния этики и правила работы с клиентами.

Сформулируйте самоприказ. Мысленно повторите его несколько раз. Если это воз­можно, повторите его вслух.

***Способ 8*** *– самопрограммирование.*Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться на­зад», вспомнить о своих успехах в аналогичных обсто­ятельствах. Прошлые успехи говорят человеку о его воз­можностях, о скрытых резервах в духовной, интеллек­туальной, волевой сферах и вселяют уверенность в сво­их силах.

- Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

- Сформулируйте текст программы, для усиления
эффекта можно использовать слова «именно сегодня»:

«Именно сегодня у меня все получится»; «Именно сегодня я буду самой спокойной и выдер­жанной»;

«Именно сегодня я буду находчивой и уверенной»; «Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец вы­держки и самообладания».

Мысленно повторите его несколько раз.

***Способ 9*** *- самоодобрение (самопоощрение).* Люди часто не получают положительной оценки сво­его поведения со стороны. Особенно в ситуациях по­вышенных нервно-психических нагрузок — это одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэто­му важно поощрять себя самому.

В случае даже незначительных успехов целесооб­разно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец! Умница! «Здорово получилось!»

Находите возможность хвалить себя в течение ра­бочего дня не менее 3-5 раз.

КОНКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ САМОПОДДЕРЖКИ

**Техника 1. «Отрезать, отбросить»**. Она пригодна для работы с любыми негативными мыслями («у меня опять ничего не выйдет...», «все это без толку» и пр.). Как только почувствуете, что в душу закралась подобная мысль, — немедленно «отрежьте ее и отбросьте», сделав для этого резкий, «отреза­ющий» жест левой рукой и зрительно представив, как вы отрезаете и отбрасываете эту мысль. После этого отбрасывающего жеста продолжайте дальше заниматься визуализацией: поместите на мес­то удаленной негативной мысли другую (конечно же, позитивную). Все встанет на свои места.

**Техника 2. «Лейбл, или Ярлык».** Если в голову пришла негативная мысль, надо мыс­ленно отстраниться от нее и наблюдать за ней со стороны, но не позволять этой мысли завладеть со­бой. Некоторые считают, что действие этой техники усиливается, когда вы представите, что не просто «вытащили» негативную мысль вовне, но произвели в воображении некоторые действия над ней. К при­меру, представили, как будто брызнули на нее крас­кой из баллончика, пометили ее (ядовито-зеленая, канареечно-желтая...) и уже теперь наблюдаете со стороны.

Негативные мысли имеют силу только над вами и толь­ко в том случае, если вы реагируете на них страхом, тревогой. Они получают эту силу от вас. Как только вы перестаете на них реагировать, они теряют власть. Ска­жите: «Это всего лишь негативная мысль!» Поданным специалистов (Д. Кехо и др.) эта техника помогает на 75% (а это вовсе не мало!).

**Техника 3. Преувеличение.** Как только обнаружится негативная мысль, преуве­личьте ее до абсурда, сделайте ее смешной.

**Техника 4. «Признание своих достоинств»**. Помогает *при излишней самокритичности.* Одно из противоядий — осознать, что вы, так же как и другие люди, не можете и не должны быть совершенством. Но вы достаточно хороши для того, чтобы жить, радовать­ся и, конечно, быть успешным.

**А теперь — самоподдерживающий прием**(женщины примут его скорее, чем мужчины!). Каждый День, когда вы стоите перед зеркалом и со­бираетесь на работу, уверенно смотрите в зеркало, прямо в глаза самому себе и говорите не менее трех раз: «Я, конечно, не совершенство, но достаточно хо­рош (хороша)!». При этом неплохо, если вы улыбнетесь себе!

**Медитация.**

Процесс медитирования предполагает достаточно длительное размышление о каком-то предмете или явлении в состоянии углубленной сосредоточенности психики и ума. Этот метод отличается простотой и разнообразием техник.

Медитация позволяет эффективно защитить себя от стресса: снять мышечное напряжение, нормализовать пульс, дыхание, избавиться от чувства страха и тревоги.

**Йога.**

Это система укрепления и сохранения здоровья человека. Цель йога – развить такие качества организма, которые позволяют понять действительность и утвердить самосознание, поддерживая здоровое функционирование психики и мозга.

Упражнения ориентированы на развитие здоровья человека, в том числе, укрепление памяти, раскрытие умственных способностей, воспитание терпения и воли, обретения навыков управления своими настроениями и эмоциями.

***Упражнение "Мудрец из храма" (использование техники визуализации)***

*Упражнение сопровождается спокойной фоновой музыкой и чтением текста вслух.*

Расслабьтесь... представьте себя стоящим на поляне в летнем лесу. Густая трава поднимается до колен, и лепестки цветов касаются ваших ног. Вокруг деревья, их листвой шелестит теплый ветерок. Солнечные лучи создают причудливую мозаику света и тени. До вас доносятся пересвисты птиц, стрекотание кузнечиков, потрескивание веток. Вам приятен аромат трав и цветов. Кудрявые барашки в синеве летнего неба предвещают отличную погоду.

Вы пересекаете поляну и углубляетесь в лес. Под вашими ногами узкая тропинка. Она едва заметна в траве. Видно, по ней не часто ходят. Вы не торопясь идете по лесу и неожиданно видите сквозь кроны деревьев крышу здания необычной архитектуры. Вы направляетесь к этому зданию. Деревья отступают, и вы оказываетесь перед удивительным строением. Это храм. Он стоит далеко от суеты городов и уличной толкотни, от погони за призрачным счастьем. Этот храм - место тишины и спокойствия, место для размышлений и углубления в себя. Несколько широких ступеней ведет к тяжелой дубовой двери. Солнечные лучи играют на позолоте узоров, украшающих дверь. Вы поднимаетесь по ступеням и, взявшись за золотую ручку, открываете дверь. Она поддается неожиданно легко и бесшумно. Внутри храма - полусумрак и приятная прохлада. Все звуки остаются снаружи. На стенах - старинные росписи. Повсюду полки, на которых множество книг, старинных фолиантов, свитков. Напротив двери, через которую вы вошли, - большой дубовый стол, за которым сидит старец в белоснежной одежде. Его добрые и мудрые глаза устремлены на вас. Прямо перед ним в подсвечнике горит свеча.

Подойдите поближе к старцу. Это мудрец, знающий все сокровенные тайны мира, события прошлого и будущего. Вы можете спросить его о том, что вас волнует, и, возможно, вы получите ответ, которого так долго искали... Мудрец указывает вам на свечу. Вглядитесь в это живое пламя, в его волшебную сердцевину. Смотрите на него... внутри пламени появляется сначала размытый, а теперь все более четкий образ. Переведите взгляд на мудреца. Он держит в руках календарь. На листе календаря четко выделяется дата - запомните ее...

Время посещения храма заканчивается. Поблагодарите мудреца за то, что встретился с вами...

Вы выходите из храма и прикрываете за собой дверь. Здесь, снаружи, по-прежнему солнечный день. Вы спускаетесь по ступеням и снова выходите на лесную тропинку, по которой возвращаетесь к полянке, где началось ваше путешествие. Вы останавливаетесь, в последний раз окидываете взглядом пейзаж вокруг... и вновь переноситесь сюда, в эту комнату...

**Завершающий этап.**

Со своей стороны я хочу прочитать небольшой текст. А вот о его значении задумайтесь, пожалуйста, вы сами.

Высоко в темном небе, на одной огромной звездной поляне жили – были звезды. Было их очень много, и все звезды были очень красивыми. Они светились и искрились, а люди на земле каждую ночь любовались ими. Все эти звезды были разных цветов. Здесь были красные звезды, и тем, кто рождался под их светом, они дарили смелость. Здесь были синие звезды – они дарили людям красоту. Были на поляне и желтые звезды – они одаривали людей умом, а еще на поляне были зеленные звезды. И все люди, кто рождался под их светом зеленых лучей, становились очень добрыми.

И вот однажды на звездном небе что-то вспыхнуло! Все звезды собрались посмотреть, что же произошло. А это на небе появилась еще одна маленькая звездочка. Но была она абсолютно… белая! Огляделась звездочка вокруг и даже зажмурилась: сколько прекрасных звезд вокруг – прошептала она. “А что ты даешь людям?”- спросили ее другие звезды. В ответ она задумалась….

- Я знаю, что среди всех присутствующих нет таких звезд, которые были бы бесцветными. Я желаю вам “светиться” всегда и везде!

- Наше занятие подходит к концу. Давайте по кругу выскажем свое мнение о встрече, о своем состоянии. Помните, что вы высказываете свое мнение. И оно важно, даже если имеет отрицательный оттенок.

- Спасибо за активную и продуктивную работу! (желающим раздаются буклеты с информационным материалом)