***Тренинг для педагогов***

***«Хорошее настроение –***

***залог здоровья»***

Подготовили:

старший воспитатель

Кинзябаева Э.Н.,

**Задачи:** Повышение групповой сплоченности. Поощрение осознания своего тела, творческого движения и межличностной эмпатии. Развитие самопринятия и взаимопринятия. Осознание участниками собственных способов выражения различных межличностных отношений. Актуализация архетипических переживаний, защищенности, сопричастности.

**Оборудование, материал**: цветная бумага, черный фломастер, аудио-запись, магнитофон.

**Участники**: педагоги, старший воспитатель, педагог-психолог.

Давно не секрет, что оптимистично настроенные люди живут дольше, чем пессимисты. А еще, такие люди реже берут больничный и у них выше болевой порог.

А статистика свидетельствует о том, что люди, которые чаще смеются, реже подвергаются риску заболеть раком, у них сильнее сердце, они позже начинают стареть, дольше живут. По большому счету, позитивное мышление и бодрость человека, служат ему хорошую службу. Как минимум, продлить ему жизнь на семь, а то и больше, лет. Это применимо и к той категории людей, которые не могут похвастаться богатырской силой или абсолютным здоровьем. В этом врачи видят своеобразную таинственную силу оптимизма. Хорошее настроение помогает дольше жить даже тем, у кого есть багаж заболеваний. К примеру, серотонин (гормон счастья), давно признан природным обезболивающим.

Но в чем секрет крепкого здоровья оптимистов?

Чтобы ответить на этот вопрос мы с вами проведем тренинг «Хорошее настроение залог здоровья»

1. Игра «Комплимент»

- А начнем мы с игры «Комплимент».

Предлагаю Вам встать в два круга: внутренний и внешний – разделимся на две группы. Внутренний круг говорит комплименты по очереди внешнему кругу. А внешний круг не забывает благодарить и мило улыбаться, принимать комплименты. А потом меняемся ролями.

- Настроение поднялось? Понравилось получать комплименты?

- Что приятнее: принимать или дарить комплименты?

1. Танец «частей тела» (под активную музыку).

Чтобы воспринимать окружающий нас мир полноценно и с любовью нужно открыть все свои чакры (1 большой круг).

- Повторяйте за мной: сначала двигаем кистями рук…затем предплечья…голова…живот…бедра…ноги…стопы…

1. Психологическая игра «Эмоциональные взаимоотношения»

(Внешний круг и внутренний круг).

- Внешний круг демонстрирует мимикой, жестами эмоции или чувство, которое я назову. А внутренний круг в свою очередь должен спонтанно среагировать, проявить свои чувства взамен на эмоции партнера.

* Гнев
* Испуг
* Уважение
* Антипатия, неприязнь
* Любовь

- Какие эмоции, чувства вам было легче передать? принять?

1. Ассоциации «Хорошее настроение»

- Встанем в один большой тесный круг. Подумайте, вспомните, что вам необходимо для поднятия настроения? Передаем друг другу энергию через рукопожатие (шоколад, хорошая музыка, ванна, фрукты…). Запомните эти советы и используйте в жизни.

1. Оригами «Божья коровка».

Сделайте вдох, выдох. Закройте глаза. Почувствуйте, как вам стало хорошо… свободно… уютно... Загадайте 1 желание. Откройте глаза.

Божья коровка – древнейший символ счастья и удачи.

1. Возьмите двустороннюю цветную бумагу (красную) и вырежьте квадрат.
2. Согните лист по диагонали.
3. Получившийся треугольник согните, а потом разогните.
4. Согните два уголка вниз, как показано на рисунке.
5. Получившуюся фигуру переверни на другую сторону.
6. Согните верхний уголок вниз, как показано на рисунке.
7. Отогните согнутый уголок так, чтобы получилась маленькая гармошка.
8. Получившуюся фигуру переверни на другую сторону.
9. Осталось нарисовать божьей коровке черные точки.

Возьмите свой талисман, пусть божья коровка принесет вам радость, счастье, здоровье и любовь.

1. Раздача Валентинок.

-А теперь настало время раздать долгожданные валентинки.

1. Рефлексия.

( в кругу)

- Какое у вас сейчас настроение?

- Что вы ожидали от нашего тренинга?

- Оправдались ли ваши ожидания от этого мероприятия?

- Давайте скажем друг другу «Спасибо»!

- И не забывайте «Хорошее настроение - залог здоровья»!

**Тест на профессиональное выгорание.**

Вам предложены утверждения, с которыми Вы согласны (да), не согласны (нет), они верны в некоторых случаях (иногда).

- Меня тяготит педагогическая деятельность.

- У меня нет желания общаться после работы.

- У меня в группе есть "плохие" дети.

- Если есть настроение - проявлю соучастие и сочувствие к ребенку, если нет настроения - не считаю это необходимым.

- Желая упростить решение профессиональных задач, я могу упростить обязанности, требующие эмоциональных затрат.

*Каждый ответ "да"- 3 очка, "иногда"-2 очка, "нет"- 1 очко.*

**Ключ:**

5-8 очков - Вы не подвержены синдрому эмоционального выгорания;

9-12 очков - идет формирование профессиональных деформаций в виде эмоционального выгорания;

13-15 очков - идет развитие синдрома эмоционального выгорания

**Литература.**

1. Безюлева Г.В. Толерантность: взгляд, поиск, решение [Текст]: Учебное пособие./ Г.В. Безюлева, Г.М. Шеламова. - М.: Вербум - М, 2003.
2. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других [Текст]: Практическое пособие./ В.В. Бойко.- М.: Информационно - издательский дом "Филинъ", 1996.
3. Митина Л.М. Учитель как личность и как профессионал (психологические проблемы) [Текст]: практическое пособие. Л.М. Митина. М.: Дело, 1994.
4. Семенова Е.Г. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога [Текст]: Учебное пособие. / Е.Г. Семенова. - М.: Издательство Института психотерапии, 2002.