**Тренинг для педагогов**

**«Снимаем усталость и напряжение у педагогов»**

**Задачи:**

- создание условий способствующих профилактике СЭВ;

- развитие коммуникативных умений, эмоциональной сферы; сплочения и доверия, снятие эмоционального напряжения;

- формирование навыков самопознания и саморазвития личности в целом.

**Педагог-психолог.** Я рада, что мы смогли встретиться, отдохнуть, поиграть и попутно что-то узнать о себе и о коллегах, а самое главное – выразить друг другу радость встречи.

**Упражнение 1.**

**«Давайте поздороваемся»**

**Цель:** снятие мышечного напряжения, переключения внимания.

Педагоги по сигналу психолога начинают хаотично двигаться по комнате и здороваться со всеми, кто встречается на их пути. Здороваться надо определенным образом:

* 1 хлопок – здороваемся за руки;
* 2 хлопка – здороваемся плечами;
* 3 хлопка – здороваемся спинами.

Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры во время игры.

**Упражнение 2.**

**Знакомство с правилами работы в группе.**

* ***Искренность в общении.*** Чем более откровенными будут рассказы о том, что вас волнует и интересует, чем более искренними будут выражения ваших чувств, тем более эффективной будет ваша работа.

В группе не стоит лицемерить и лгать. Группа – то место, где вы можете рассказать о том, что вас действительно волнует и интересует, обсуждать такие проблемы, которые до момента участия в группе по каким-либо причинам не обсуждали. Если вы не готовы быть искренним в обсуждении какого-то вопроса, лучше промолчать.

* ***Запрет на вынесение обсуждаемых проблем за пределы группы.*** Все, что говорится здесь, должно остаться между нами. Это одно из эстетических оснований нашей работы. Не стоит обсуждать чьи-то проблемы с людьми, не участвующими в тренинге, а также с членами группы вне тренинга. Лучше это делать непосредственно на занятии.
* ***Право каждого члена группы сказать «стоп» - прекратить обсуждение его проблем.*** Если вы чувствуете, что еще не готовы быть искренними в обсуждении вопросов, касающихся лично вас, или понимаете, что то или иное упражнение может нанести вам психологическую травму, воспользуйтесь этим принципом.
* ***Каждый участник говорит за себя, от своего имени.*** Не стоит уходить от обсуждения и допускать рассуждения типа: «Все так думают», «Большинство так считает». Попытайтесь строить свои рассуждения примерно так: «Я думаю…», «Я чувствую…», «Мне кажется…». Основное внимание каждого из нас должно быть сосредоточенно на том, что происходит с нами.
* ***Не критиковать и признавать право каждого на высказывание своего мнения.*** Давайте в группе будем понимать друг друга, чувствовать, что человек хотел сказать, какой смысл вложил в высказывание.
* ***Общение между всеми участниками на «ты».*** Этот принцип создает в группе обстановку, отличную от той, что существует за ее пределами.

**Упражнение 3.**

**«Имя как аббревиатура»**

**Цель:** знакомство.

Психолог предлагает педагогам написать на листе бумаги тот вариант своего имени, который они считают наиболее приемлемым для общения в данной группе. Расшифровать свое имя, представив его как аббревиатуру, называя свои характеристики (например: ЛЮДА – Л-ласковая, Ю-юморная, Д-добрая, А-активная). Затем педагоги называют свое имя, а также его расшифровку.

**Упражнение 4.**

**«Говорящие очки»**

**Цель:** способствовать позитивным взаимоотношениям между членами группы.

**Материалы:** солнцезащитные очки со сравнительно светлыми стеклами.

Один из педагогов надевает очки и поворачивается к соседу справа. Тот, в свою очередь, произносит фразу: «Наяву, а не во сне – что прекрасного во мне?» Педагог в очках должен от имени волшебных очков сказать приятные, теплые слова в адрес коллеги.

**Упражнение 5.**

**«Передай маску»**

**Цель:** разминка для мышц, снятие напряжения.

**Психолог.** Сядьте, пожалуйста, в один большой круг. Посмотрите все на меня, чтобы видеть, что я делаю. Я пытаюсь придать своему лицу особое выражение, например вот такое. ( На несколько секунд зафиксируйте на лице какое-то выражение.) А дальше будет так. Я повернусь к своему соседу слева, чтобы он мог получше разглядеть выражение моего лица. Он должен в точности повторить это выражение на своем лице. Как только у него это получится, он должен медленно повернуть голову влево, поменяв при этом выражение лица на новое, которое он «передает» своему соседу слева. Так же делают все остальные. Сначала мы в точности повторяем выражение лица соседа справа, затем придумываем собственное выражение лица и «передаем» его соседу слева. Выражение лица может быть комическим или угрожающим, страшным или смешным.

**Упражнение 6**.

**«Танец отдельных частей тела»**

**Цель:** «разогрев» участников; осознание и снятие мышечных зажимов.

**Материалы:** музыкальные записи разных стилей с четким ритмическим рисунком.

Звучит музыка. Педагоги становятся в круг. Психолог называет по очереди части тела, танец которых будет исполнен (например, «танец головы», «танец плеч», «танец кистей рук», «танец живота» и т.д.). Участники стремятся максимально использовать в танце названную часть тела.

**Упражнение 7.**

**«Дрожащее желе»**

**Цель:** снятие мышечного напряжения.

**Психолог.** Подойдите ко мне и встаньте напротив. Плотно прижмитесь друг к другу. Смотрите на меня. Представьте себе, что вы все вместе – это блюдо с желе. Можете ли вы сказать мне, какое это желе на вкус? Ванильное, банановое, малиновое? Хорошо, пусть вы будете блюдом с малиновым желе. Я сейчас начну встряхивать блюдо с желе. Когда я буду легонько его встряхивать, вы будете раскачиваться медленно. Когда я начну встряхивать блюдо сильнее, вы должны будете раскачиваться быстрее. Чтобы увидеть и понять, как надо раскачиваться, следите за моими руками…

*В течение одной минуты психолог показывает, как держит в руках огромное блюдо и встряхивает его, сначала легко, а потом все сильнее и сильнее. Затем резко останавливается – дрожащее желе успокоится не сразу.*

**Психолог.** Теперь представьте себе, что я забыла убрать блюдо с желе и оставила его на солнце. И что стало с замечательным желе? Оно начало таять. Опускайтесь на пол и растекайтесь во все стороны.

**Упражнение 8.**

**«Надувная кукла»**

**Цель:** преодоление скованности и напряженности участников группы, тренировка мышечного расслабления.

Психолог играет роль насоса: делает руками движения, имитирующие работу с насосом, и издает характерные звуки. Участники группы сначала расслабленно сидят на стульях, голова опущена, руки вяло висят вдоль тела. С каждым движением «насоса» «резиновые куклы» начинают «надуваться»: участники распрямляются, поднимают голову, напрягают руки и, в конце концов, встают в полный рост, раскинув руки и расставив ноги.. Через несколько секунд психолог «выдергивает затычку» у «куклы» , и игроки с шипением («ш-ш-ш») расслабляются и постепенно опускаются на корточки. Игру можно повторить 2-3 раза.

**Упражнение 9.**

**«Послание»**

**Цель:** установление психологической поддержки и обратной связи.

Каждому присутствующему дается лист тонированной бумаги форматом А4. Его надо разделить на 4 части. На трех написать послания трем сидящим справа участникам круга. Послание должно иметь позитивное содержание, личностную обращенность, любым образом упоминать сильные стороны конкретного человека. На четвертой части листка формулируется впечатление от прошедшего занятия – это для психолога. Листочки передаются адресатам.

**Литература**

1. Алексеева Е.Е. Психологический тренинг профилактики эмоционального выгорания и профессиональной дезадаптации педагогов. – Дошкольная педагогика /Октябрь / 2010.
2. Андрунь С.В. Синдром профессионального выгорания у педагогов и его влияние на психологическое здоровье детей. – Дошкольная педагогика / Февраль / 2009.
3. Антошина Ю.А., Холодная Е.В. Психопрофилактическая работа психолога ДОУ по оптимизации психологического здоровья педагогов. – Дошкольная педагогика / Январь / 2010.