**ТРЕНИНГ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СТАБИЛЬНОСТИ КАК ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГА**

**ИЛИ**

**«КАК ЖИТЬ ПОЛНОЙ ЖИЗНЬЮ И НЕ «СГОРЕТЬ» НА РАБОТЕ»**

Новые требования жизни к личности педагога как к профессионалу приводят к переживаниям, переутомлениям, стрессам и невротическим расстройствам.

Поэтому целью тренинга эмоциональной стабильности является создание условий для личностного роста каждого участника и формирование навыков саморегуляции, навыков управления собственным психоэмоциональным состоянием.

Конечно, целостного тренингового занятия не получится, и поэтому я покажу только элементы тренинга.

Итак, предоставляю вашему вниманию тренинг эмоциональной стабильности как фактор психологического здоровья педагога или «Как жить полной жизнью и не «сгореть» на работе».

**Цель:** создание условий для личностного роста участников тренинга и формирование навыков саморегуляции и навыков позитивного самовосприятия, управление собственным психоэмоциональным состоянием.

**Задачи**:

Формирование навыков самоконтроля внешних проявлений эмоционального состояния;

Формирование способности быстро освобождаться от утомления и напряжения;

Создание условий для адекватного оценивания и эффективного управления своим состоянием;

Развитие навыков нахождения и снятия «мышечных зажимов»;

Формирование навыков аутогенной тренировки;

Расширение эмоционального опыта;

Создание общей атмосферы эмоционального благополучия;

Развитие навыков общения, эмпатии, толерантности.

**Ход тренингового занятия:**

Вступительное слово. Знакомство. Установка правил.

Игра «Ладони и колени»

Цель: повысить настроение, эмоциональная разрядка.

Сидя в кругу, положить ладони на колени соседей справа и слева. Сначала надо будет хлопать по колену один раз по очереди. Играющие передают хлопок от колена к колену. При этом надо внимательно следить за тем, чья рука лежит на следующем колене.

Упражнение «Моечная машина»

Цель: снятие излишнего напряжения и мышечных зажимов.

Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек - «машина», последний - «сушилка». Машина проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, потирают бережно и аккуратно. Сушилка должна его «высушить» - обнять. Прошедший «мойку» становится сушилкой, с начала шеренги идет следующая машина.

Упражнение «Дыхание со счетом»

Цель: выход негативных накоплений, освобождение сознания.

Сконцентрируйте внимание на своем дыхании. Дышите спокойно и при этом проговаривайте: «Дышу (вдох) раз (выдох), дышу (вдох) два (выдох) и т.д. Досчитав до 10, начните счет в обратном порядке от 10 до 1.

Упражнение «Прощальное письмо»

Цель: освобождение от эмоционально-негативного состояния

Напишите прощальное письмо своему страху, обиде, злости или другому чувству. Это может быть гневное или достаточно дружелюбное письмо. Поблагодарите его за заботу о вас (опишите, в чем она выражалась) и скажите, что вы теперь не нуждаетесь в таком количестве страха, а силы вам нужны для другого. На негативные чувства тратится много энергии, поэтому придумайте, куда вы ее хотите направить.

Упражнение «Правило правой руки»

Цель: показать, как можно находясь в состоянии осознанности, даже если испытываешь отрицательный избыточный потенциал, мгновенно изменить своё отношение к происходящему и вывести себя на благоприятную линию жизни.

На указательный палец левой руки, поднятый вверх, надавливаем ладонью правой руки. Задаем себе вопрос «Что меня давит», при этом приходит какое-то негативное чувство (переживание). Переворачиваем правую руку ладонью вверх, определяем противоположное - позитивное чувство, тому негативному переживанию, с которым работаем. Делаем вдох-выдох, и на ладони представляем образ позитивного чувства. Прикладываем образ к груди и фиксируем свои чувства и ощущения.

Упражнение «Подарок».

В конце занятия каждый дарит своему соседу справа любой «подарок», т.е. сообщает ему о том, что бы он хотел ему подарить, имея неограниченные возможности. Упражнение проходит по кругу.

Подведение итога, рефлексия

Как вы себя чувствуете? Что вы ощущали во время выполнения упражнения?

Что полезного Вы для себя узнали? Как изменилось Ваше самочувствие в процессе общения? Какое впечатление у Вас осталось? Мне было приятно с вами общаться. Спасибо за работу.

Улучшить свою жизнь можно только через изменение отношения к ней. Чем напряженней режим жизни, выше стрессовые нагрузки, тем актуальней для человека проблема сознательного влияния на свое здоровье, через разумную организацию образа жизни.

Научитесь жить с юмором “Юмор – соль жизни, кто лучше просолен, дольше живет”. К. Чапек