***Практическое занятие для педагогов***

***по профилактике эмоционального выгорания***

**Цель:** отработать умение и навыки психологической саморегуляции и трансформации отрицательных переживаний в положительное эмоциональное состояние.

***Структура занятия***

1. Подготовка. Разминка.

*Упражнение «Передай движение».*

*Введение в тему. Упражнение «Сказка о милостивой судьбе».*

1. Основная часть.

*Упражнение «Рисунок грусти».*

*Обсуждение «Мне бывает грустно, когда...».*

1. Завершение.

*Упражнение «Танцы-противоположности».*

*Упражнение «Веревка».*

1. Рефлексия (обсуждение результатов занятия).

**Ход занятия**

1. **Подготовка. Разминка.**

**Упражнение «Передай движение».**

**Введение в тему. Упражнение «Сказка о милостивой судьбе».**

Росло два деревца: молодых и красивых.

Вечерами они шептались о судьбе.

- Я вырасту высоким и раскидистым, - говорило одно. - У меня в ветках поселятся птицы. В моей тени будут укрываться олени и зайцы. Я первым буду встречать солнечные лучи и утренний ветерок. Пройдет время, и меня окружит поросль моих детей. Они будут такие маленькие и замечательные...

- Нет, говорило другое, - расти страшно. Зимой бьют морозы, летом сушит солнце. Целый день труди корни, гони воду вверх, корми листья. Нет, пусть лучше меня возьмут дровосеки, а потом плотник выточит из меня что-нибудь прекрасное. Я буду лежать на бархатной подушке...

И что бы вы думали? Пришел бородатый дровосек и срубил второе дерево. Часть его сожгли в печке, а из ствола плотник сделал резную шкатулочку. И долго шкатулка лежала на бархатной подушке, храня в себе сережки, бусы и дорогие духи. Потом рассохлась потихоньку, замочек сломался. Шкатулку отдали детям, они ее быстро доломали и выкинули. Где-то на дворе валялись ее щепочки до зимы, а там уж - спроси у ветра! Ветер станет спрашивать деревья в лесу, и одно из них - то, что было когда-то первым деревцем, - расскажет, что вороны свили на нем гнездо, встроив в стенки щепочки старой шкатулки, так подружки узнали друг друга и подивились милостивой судьбе.

Они достигли своих целей…

1. **Основная часть.**

**Обсуждение «Мне бывает грустно, когда...».**

**Упражнение «Рисунок грусти».**

Все вспоминают грустные моменты своей жизни, что они делают, когда грустно. Раздаются листы бумаги, карандаши. Дается задание изобразить на рисунках грусть или какой-нибудь грустный момент в жизни.

После того, как рисунок закончен, участники делятся своими чувствами, рассказывают (по желанию) о том, что нарисовано, что им хотелось изобразить на своем рисунке.

**3. Завершение.**

**Упражнение «Танцы-противоположности».**

Участникам предлагается разбиться на пары. В танце вы должны изобразить различные чувства. Чувства, которые вы изображаете обязательно должны быть противоположными. Например, один из вас изображает веселье, а другой соответственно - грусть. Скажите своим танцем, что нам грустно-прегрустно или, наоборот, весело - превесело.. Когда я хлопну в ладоши, поменяйтесь ролями (1-2 мин). Затем поменяйтесь парами.

**Упражнение «Веревка».**

Ведущий предлагает представить себе веревку, которая проходит через уши. Взяв “веревку” за кончики, медленно двигаем руками на уровне ушей, имитируя движение “веревки” из стороны в сторону. При этом мысленно представляем себе, что с каждым движением из головы исчезают неприятные мысли, тревоги, проблемы до полной “очистки” мозгов.

**4.Рефлексия (обсуждение результатов занятия).**