**Тренинг профилактики эмоционального выгорания педагогов**

**1. Упражнение “Ведро мусора”**

Цель: освобождение от негативных чувств и эмоций.

Посреди комнаты ставится символическое ведро для мусора. Участники размышляют, зачем человеку мусорное ведро и почему его нужно постоянно освобождать.

Психолог: “Представьте себе жизнь без такого ведра: когда мусор постепенно заполняет комнату, становится невозможно дышать, двигаться, люди начинают болеть. То же происходит и с чувствами – у каждого из нас накапливаются не всегда нужные, деструктивные чувства, например, обида, страх. Я предлагаю всем выбросить в мусорное ведро старые ненужные обиды, гнев, страх. Для этого на листах бумаги напишите ваши негативные чувства: “я обижаюсь на…”, “я сержусь на…”, и т. п.

После этого педагоги рвут свои бумажки на мелкие кусочки и выбрасывают их в ведро, где они все перемешиваются и убираются.

**2. Упражнение «Прощай, напряжение».**

Цель: снятие излишнего напряжения

Инструкция: «Сейчас мы с вами посоревнуемся. Возьмите газетный лист, скомкайте его и вложите в это все свое напряжение. Закиньте подальше». Анализ: - Как вы себя чувствуете?

Расстались ли вы со своим напряжением?

Ощущения до и после упражнения.

**3. «Метод быстрого снятия сильного эмоционального и физического напряжения»**

Цель: Осознание, нахождение и снятие мышечных зажимов; определение и снятие излишнего напряжения, освоение приемов саморегуляции.

Этот метод включает в себя упражнения по произвольному напряжению и расслаблению основных мышечных групп.

Упражнение «Муха»

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

Упражнение «Лимон»

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, руки поднимите вверх, закройте глаза. Представьте, что вы сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела: ладони, плечи, шею, корпус, живот, ягодицы, ноги. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе Заморозьте себя. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т. д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

Упражнение «Замок»

Сложите руки «в замок» за спиной. Так как отрицательные эмоции «живут» на шее ниже затылка и на плечах, напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей.

Сложите руки «в замок» перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки, расслабьтесь, встряхните кисти (во время потягивания происходит выброс «гормона счастья»).

Улыбнитесь! Зафиксируйте улыбку на лице на 10 – 15 секунд. При улыбке расслабляется гораздо больше мышц, чем при обычном положении. Почувствуйте благодать, которая расходится по всему телу от улыбки. Сохраните это состояние.

**4. Упражнение-самодиагностика «Я в лучах солнца».**

Цель: определить степень отношения к себе (положительно-отрицательно, поиск и утверждение своих положительных качеств.

Каждый участник на листе бумаги рисует круг. В кругу вписывает своё имя. Далее необходимо прорисовывать лучи идущие от этого круга. Получается солнце. Над каждым лучом записывается качество, характеризующее этого человека. При анализе учитывается количество лучей (ясное представление себя) и преобладание положительных качеств (позитивное восприятие себя).

**5. Упражнение «Именно сегодня»**

Цель: развитие позитивного мышления, помощь в обретении состояния внутренней стабильности, обучение самопрограммированию.

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»;

Мысленно повторите его несколько раз.

**6. Упражнение «Волшебный лес чудес».**

Инструкция: «Сейчас мы превратимся в волшебный лес, где происходят различные чудеса и где всегда хорошо и приятно. Разделимся на две группы по принципу: “лес - роща” и встанем в две шеренги. Наши руки - это ветви деревьев, которые ласково и нежно будут прикасаться к человеку, проходящему по “лесу”. И теперь каждый из вас по очереди пусть пройдет сквозь этот волшебный ласковый лес, а ветви будут поглаживать по головам, рукам, спине».

Анализ: Что вы испытывали, когда проходили по «лесу» и к вам прикасались участники группы?

Ваши чувства, когда вы были деревьями?

Расскажите о своем состоянии до и после упражнения

**7. Упражнение «Молодец!»**

Цель: оптимизация самооценки педагогов, снятие эмоционального напряжения.

Инструкция. Разделиться на два круга - внутренний и внешний, встать лицом друг к другу. Участники, стоящие во внутреннем кругу, должны говорить о своих достижениях, а во внешнем круге - хвалить своего партнера, произнося следующую фразу: «А это ты молодец - раз! А это ты молодец - два!» и т. д., при этом загибая пальцы. Участники внешнего круга по команде (хлопку) передвигаются в сторону на один шаг, и все повторяется. Затем внутренний и внешний круг меняются местами, и игра повторяется до тех пор, пока каждый участник не побудет на месте хвалящего и хвастуна.

**8. Упражнение «Дружественная ладошка».**

Ведущий: Обведите контур своей ладони и напишите на ней свое имя. Затем передайте листок с контуром ладошки вашим коллегам, и пусть каждый оставит свои пожелания или комплимент на одном из пальцев ладошки. Послание должно иметь позитивное содержание.

Ведущий: Пусть эти ладошки несут тепло и радость нашей встречи, напоминают об этой встрече, а может быть и помогают в какой-то сложный момент.

**9. Упражнение «Моя аффирмация»**

Цель: создание позитивного настроя, развитие позитивного самовосприятия, закрепление приобретенных навыков позитивного мышления. Материалы и оборудование: карточки с позитивными утверждениями - аффирмациями.

Инструкция. Предлагаю вам вытянуть карточки с позитивными утверждениями-аффирмациями. Если вам какая-то карточка не понравится, можете вытянуть другую, которая вам близка.

Участники по очереди тянут карточки и зачитывают их. После завершения упражнения можно спросить, какие у участников ощущения от этого упражнения. Ожидаемый результат: закрепление позитивного опыта; положительный настрой.