**Тренинг «Профилактика** **эмоционального выгорания»**

**педагог-психолог ДОУ 18**

**Еремеева Инна Анатольевна**

**Цель:**профилактика эмоционального выгорания, снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья педагога.

**Задачи:**

* Мотивировать участников тренинга на познание собственного эмоционального состояния;
* Познакомить участников тренинга с приёмами психологической саморегуляции;
* Создать благоприятные условия для продуктивной работы над собой;
* Совершенствовать развитие личностных качеств, стабилизируя внутреннюю душевную гармонию;
* Формировать в группе атмосферу взаимной поддержки и доверия.

**Используемые образовательные технологии, методы и приемы:**

1. Информационно-коммуникативные.

2. Здоровьесберегающие технологии.

3. Технология проблемного диалога.

4. Обеспечение социально-психологического благополучия воспитателей.

Индивидуальные беседы, групповые дискуссии, психогимнастические упражнения, словесные, практические, наглядные, метод генерации идей, механизм «обратной связи», эмоциональное резюме.

**Формы проведения**: тренинг, игры, упражнения, тестирование.

**Организация –** круг (универсальная символическая модель мироздания), возможно свободное перемещение по залу, принятие удобного положения тела во время релаксации.

**Дидактические материалы и средства обучения:**

1. презентация «Величайшие ценности»

2. тест «Домик для доброго, светлого эльфа»

3. музыкальное сопровождение, звуки природы - шум моря и чайки,

4. рекомендации для воспитателей.

**Оборудование:** мольберты, экран, ноутбук, аудиосистема

*Единственное, что имеет значение, - это Вы.*

*Ваше счастье. Ваше здоровье.*

*Ваше исцеление. Ваше благополучие.*

*Джо Витале*

Психолог: Здравствуйте, уважаемые коллеги! Я рада видеть вас на нашем тренинге.

**Знакомство.** Передавая мяч друг другу, назовите, пожалуйста, своё имя и любое определение, отражающее ваше настроение. Это может быть стихотворная строчка, музыка, картина, место города, ассоциация с вашим именем, архитектурное творение. По желанию можно выразить своё настроение на одном из этих предметов (музыкальные инструменты: колокольчик, там-там - африканский барабан, бубен, деревянные ложки и т.д.)

**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 «Пожелание на сегодняшний день»**

Психолог:

Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Пожелание должно быть коротким, в два, три слова. Передавая мяч друг другу, вы говорите своё пожелание.

Психолог:

Профессия педагога требует большой выдержки и самообладания. От многочисленных интенсивных контактов с другими людьми педагог испытывает большие нервно-психические нагрузки, которые проявляются в эмоциональном истощении.

Педагог находится в ситуации крайнего эмоционального напряжения, что приводит к прогрессирующему ухудшению состояния здоровья. По данным НИИ медицины труда к неврозам склонны 70% педагогов.

Я считаю, что педагоги современных образовательных учреждений нуждаются в психологической поддержке, в обучении приёмам снятия эмоционального напряжения.

Психолог: Предлагаю вам тест, который поможет немного разобраться в себе.

**Тест «Домик для доброго, светлого эльфа» (какая Я?)**

**Инструкция.** Перед вами кусочек лесного пейзажа и маленький добрый эльф, которому нужен домик. Ваша задача проста – выберите место для домика и нарисуйте его!

**Интерпретация:**Посмотрите внимательно, где именно вы нарисовали домик для доброго эльфа. Выбор места очень важен, он показывает, как вы относитесь к людям, доверяете вы им или нет.

Если вы нарисовали **домик на ветке дерева, подобно скворечнику**, - вы открыты миру, по натуре своей вы оптимист и искренне верите в то, что хороших людей в мире куда больше, чем плохих.

Если ваш **домик висит на ветке,** как гамак, - вы готовы идти на контакт, верите в порядочность людей. Однако вы допускаете мысль, что в мире существует и подлость, и что злых людей на свете не так уж и мало. Ваш принцип – доверие – вещь хорошая, но без осторожности не обойтись.

Если вы сделали эльфу **домик внутри гриба** – вы осторожны и благоразумны, вы никогда не пуститесь ни в какую авантюру. У вас мало друзей, зато это настоящие друзья, проверенные временем и совместными испытаниями. Если в доме-грибе нет окошек – вы предпочитаете одиночество шумной компании. К миру вы относитесь с нескрываемым подозрением. Если же окошки есть – вы не против общения с людьми. Чем окошек больше, тем с большей готовностью вы заводите себе новых друзей.

**Домик у реки** говорит о вашей романтичности и сентиментальности. Вы смотрите на мир сквозь розовые очки, все люди кажутся вам добрыми, вы верите во всё самое лучшее. К сожалению, вы часто разочаровываетесь в людях.

Если вы установили **домик в траве** – вы практичный и уверенный в себе человек, вы знаете, чего вам ждать от жизни. Вы умеете преодолевать сложности и не боитесь жить.

Если вы сделали эльфу землянку, устроив **домик в холме** – вы скрытны и замкнуты. Вероятнее всего, это ваши не природные качества, а приобретённые вследствие некоего жизненного отрицательного опыта. Возможно вас когда – то обманули, предали или обидели, и с тех пор вы перестали доверять людям. Однако если вход в землянку достаточно широк и присутствуют окна – вы уже на пути к душевному выздоровлению.

Психолог: Психологическое здоровье педагога - это неотъемлемая составляющая личной профессиональной эффективности. Воспитателю требуется буквально ежедневное и ежечасное расходование огромных душевных сил. Быстрый темп современной жизни приводят к тому, что раздражителей становится все больше, а нагрузка невероятно возрастает. Привыкая жить в постоянном напряжении, мы перестаем получать удовольствие от жизни. Нам не дает покоя мысль: почему так происходит? Порой не осознаем, какое влияние на нашу жизнь оказывает стресс. А стрессом можно и необходимо управлять.

Музыкальное сопровождение «Звуки природы»

Психолог: В жизни каждого человека случаются ситуации, способствующие возникновению стресса.

Мы живём не в «вакууме», в изоляции от внешнего мира, а постоянно испытываем воздействия внешней среды, в которой мы обитаем (механические, биологические, психологические) – и организм на эти воздействия вынужден реагировать, приспосабливаясь к меняющимся условиям. И это совершенно нормально!

По словам Г. Селье, известного французского психолога, «организм, не испытывающий стрессов – это мёртвый организм».

Сейчас никаких сомнений не вызывает тот факт, что сам по себе стресс – явление для человека просто необходимое. Ни одна мышца, ни один орган в нашем теле не будет работать, если их не тренировать. Мышцы от безделья атрофируются. Кишечник теряет способность перерабатывать растительную пищу, если питаться только кашами и рафинированными продуктами. Даже умственные способности без тренировки будут медленно, но неуклонно ухудшаться. Точно так же падают и защитные силы, если иммунной системе не приходится постоянно «держать себя в форме».

И наша способность выдерживать нагрузки тоже атрофировалась бы, если бы нас поместили в тепличные условия и оградили от любых стрессов.

Причем обратите внимание, нам нужны стрессы, вызывающие как *положительные эмоции, так и отрицательные*. Ведь если все время только радоваться, мы никогда не научимся справляться с горем, обидами, тоской. Другое дело, что все хорошо в меру. Как мы уже говорили, слишком сильный стресс может привести к поломке приспособительных механизмов, а это уже чревато серьезными неприятностями.

Стресс начинает представлять опасность лишь тогда, когда стресс (воздействие среды) превышает адаптационные возможности организма.

Стрессы бывают двух видов:

- Полезные стрессы, или **эустрессы**- защитная реакция организма на стрессоры, происходит мобилизация организма. Для полноценной жизни каждому человеку необходима небольшая доза полезного стресса. Назовем это состояние «реакцией пробуждения». Чтобы утром встать с кровати и пойти на работу, нужно полностью проснуться. А чтобы достичь оптимального уровня активности и работать продуктивно, человеку необходима реакция пробуждения, или эустресс (небольшая порция адреналина).

Скажите, пожалуйста, как вы считаете, какой стресс можно назвать полезным? (внезапный дождь, контрастный душ, физическая зарядка, встреча с одноклассниками, лишний бутерброд с маслом и т.д.)

- Вредные стрессы, или **дистрессы** - патологическая реакция, возникают, когда напряжение достигает критической точки, когда нет больше сил бороться с ним. Именно это эмоциональное состояние мы подразумеваем, когда говорим, что находимся «в состоянии стресса».

Психолог: Состояние физического и эмоционального напряжения и есть стресс. Главный признак - изменение поведения, повышенная раздражительность, снижение активности, частое желание спорить, учащенное сердцебиение, расстройство желудка и т.д.

Давайте подумаем: так ли уж опасно быть в плохом настроении? Испытывать чувство угнетенности и беспомощности? Пребывать в состоянии тревоги, напряжения?

Может быть, не стоит эти состояния преодолевать: как говорится, «еще день-другой, и ветер переменится»? Может быть, смириться в ожидании чуда?

Однако только спящая красавица в сказке могла проспать 100 лет в ожидании суженого и проснуться такой же молодой и красивой.

Увы, как говорил писатель Эмиль Кроткий, «неуспевающих в школе жизни не оставляют на второй год». Проходит время, а прошлое не изменишь. Единственное прошлое, которое можно изменить – это будущее, которое завтра станет прошлым.

В Древней Греции владение своими чувствами рассматривалось как проявление человеческого достоинства. Принятому у нас приветствию «Здравствуй!» в Древней Греции соответствовало другое – «Будь радостен!»

Поэтому необходимо, чтобы каждый человек осознал: всегда есть выбор, и каждый, прежде всего сам ответственен за свой образ жизни, своё здоровье, качество своей жизни – «если я не за себя, то кто же за меня?».

Необходимо стремиться к повышению качества жизни.

**Мозговой штурм «Способы саморегуляции в ситуации стресса»**(релаксационная музыка)

Психолог: Давайте поговорим о возможностях самостоятельного выхода из ситуации стресса. Участники отвечают на вопрос:«Как боретесь с негативными эмоциями?» *(Передавая мяч друг другу, воспитатели говорят о способах борьбы с негативными эмоциями).*

В процессе обсуждения составляется список способов борьбы с негативными эмоциями. Полученный список прочитывается, корректируется и дополняется психологом группы:

- не драматизируйте, найдите корень беспокойства, проанализируйте его и сделайте вывод о том, настолько ли все плохо, как вам кажется. Вы сами заметите, что волнуетесь из-за мелочей, не несущих последствий, которые скоро будут забыты;

- концентрация - концентрация на счете. Часто возникают такие ситуации, когда сложно вспомнить чью-то фамилию или какую-то свою мысль. Мы часто растерянно останавливаемся посреди комнаты или коридора, пытаясь вспомнить, зачем пошли или что хотели сделать. Именно в подобных случаях рекомендуется кратковременная концентрация по команде - на счете;

-посетите церковную службу. Приобщение к духовным ценностям приносит умиротворение человеку;

- быстрые физические упражнения;

-ароматерапия – пассивный и в то же время очень эффективный способ борьбы со стрессом. Запахи способны воздействовать на организм, помогая обрести внутреннее равновесие, улучшить настроение и зарядить оптимизмом;

- водные процедуры. Контрастный душ за счет чередования холодных и горячих струй воды улучшает общее состояние организма, кровообращение и нормализует обменные процессы, способствуя тому, что нервная система приходит в норму, а вы становитесь спокойнее;

- дыхательная гимнастика;

- займитесь самокоррекцией и самоанализом себя;

-начните совершенствоваться в профессиональной сфере. Это поможет вам отвлечься, почувствовать себя успешным человеком;

- получите второе образование;

- займитесь самообразованием;

- наладьте спокойный режим жизни;

- подкорректируйте, поменяйте стиль общения с коллегами и начальством;

- общайтесь с близкими вам и приятными людьми;

-погрузитесь в такую среду, которая способна нейтрализовать послестрессовые переживания (хорошая музыка, литература, искусство, выход на природу, изменение среды привычного пребывания и т.п.)

- наведите порядок. Уборка – это полезный способ медитации;

- релаксация;

- путешествие в незнакомые места;

- новое хобби;

-помолитесь от души. Можно своими словами рассказать о том, что вас тревожит Всевышнему;

- займитесь йогой;

-включение механизмов психологической защиты - аутотренинг, самовнушение, переключение и т.п.

- попейте успокаивающие лекарственные травы;

- юмор – отличный путь выхода из стресса!

- зажгите свечу, выключите свет, просто смотрите на пламя, отбросив все мысли;

- сон – лучшее лекарство;

- снятию стресса помогают как смех, так и слёзы. Американский психолог Дон Пауэлл советует «Каждый день находить повод, чтобы хоть немного посмеяться»;

Лечебная сила смеха известна всем: смех улучшает кровообращение, пищеварение, помогает мозгу выделить эндорфины – природные вещества, снимающие боль. Помните, тот, кто смеётся, живёт долго!

- большинство людей признаются, что после слёз они чувствуют себя лучше. Учёные считают, что слёзы очищают организм от вредных продуктов стресса. *Не бойтесь плакать!*

- провести **рефрейминг**- смена точки зрения, отношения к чему-либо, без изменения самой ситуации: Возьмите себе за правило всякий раз, когда происходит что-то негативное, минимум три раза проводить рефрейминг: постарайтесь найти три позитивных последствия или выигрыша, которые можно извлечь из данной неприятности;

-возьмите лист бумаги и напишите там все, за что вы благодарны **Жизни**для того, чтобы потом не было: *«Что имеем, не храним, потерявши – плачем»*;

- механизм **«зеркало»** - посмотрите на себя в зеркало не торопясь и внимательно в состоянии стресса, затем волевым путем придать лицу выражение человека в уравновешенном состоянии, как по известной схеме обратной связи может сработать механизм стабилизации психики.

Психолог: Каждый человек стремится к успеху и благополучию. Он хочет, чтобы его любили и уважали. Но оглянитесь вокруг, как много людей, неудовлетворенных окружающей жизнью. Над ними как будто навис груз проблем, с которыми они не в силе справиться. И многие люди не могут управлять своими эмоциями, регулировать свои эмоции. И в результате возникает тревога, страх, чувство неуверенности, эмоциональное напряжение. Умение владеть собой – это мечта каждого человека. Это умение расслабиться или сдержаться, снять физическое и эмоциональное напряжение.

Психолог: А сейчас я предлагаю вам игры и упражнения для профилактики и преодоления состояния эмоциональной напряжённости – обучение приёмам релаксации, самоконтролю эмоционального состояния, дыхательным упражнениям, снятию «мышечных зажимов».

Психолог: Хочу познакомить вас с техникой саморегуляции эмоциональных состояний - «Крюки Деннисона» из Программы «Гимнастика Мозга» - системы быстрых, простых, практичных, специфичных движений. Эти упражнения помогают справиться со стрессом, быстрее найти выход из проблемной ситуации, ослабить эмоциональный накал, приводят к повышению уровня эмоционального благополучия, снижению эмоциональной напряженности, снятию телесных «зажимов», увеличению степени принятия себя.

**Итак, упражнение «Думающий колпак»**

Психолог: Положите средний и указательный пальцы обеих рук на точки, находящиеся на лбу посередине между линией бровей и волос. Вертикальная ось точек – посередине зрачка. Подержите пальцы на этих точках до возникновения под ними тепла или пульсации. При этом можно представлять позитивное разрешение проблемной ситуации. Держите голову прямо, не напрягая шею и подбородок.

Возьмитесь руками за уши таким образом, чтобы большой палец оказался с тыльной стороны уха, а остальные пальцы – спереди. Массируйте уши сверху вниз, чуть разворачивая их в сторону затылка. Дойдя до мочки, мягко помассируйте ее. Повторите упражнение 4 раза.

Психолог: Общение – не только природный дар, но и технология: приемы установления контактов, умение видеть, чувствовать, воспринимать. Умелое и грамотное использование навыков эффективной коммуникации в профессиональной деятельности просто необходимо. Нужно развивать способности эффективного общения посредством вербальной и невербальной коммуникации, а также умения улавливать и анализировать сигналы других людей.

**Упражнение «Взаимные презентации»**(музыкальное сопровождение С.Прокофьев пьеса для фортепиано «Прогулка»)

Психолог: Предлагаю вам разбиться на пары, используя «молчаливый выбор» (все встают со своих мест, молча ходят по залу и выбирают себе партнера).

Один из вас самостоятельно, вербально, рисует свой образ. Спустя 5 минут меняемся ролями.

**Ваша задача:**

1. Познакомиться.

2. Разговорить собеседника (он может быть просто не в настроении в данный момент с вами разговаривать).

3. Показать, что у вас есть общие интересы (хотя бы в жизненных мелочах), что в чем-то ваши образы мыслей совпадают.

4. Поднять настроение собеседнику, настроить на позитивный лад.

5. Показать, что вы - человек широких взглядов, наблюдательны, ***цените разную информацию.***

Хотелось бы, чтобы вы отразили в самопрезентации следующие самые важные вопросы:

- Как я вижу свою профессию;

- Что я ценю в самом себе;

- Предмет моей гордости;

- Что я умею делать лучше всего.

*После этого организуется работа в парах*

Проводится рефлексия.

**Биоэнергетическое исцеление.**

Психолог: Вокруг каждого человека есть невидимая аура, которая представляет его духовную территорию. Вторжение в эту территорию вызывает у нас неприятные чувства (раздражение, дискомфорт, негодование, душевную боль).

Участники тренинга закрывают глаза. ***Психолог даёт установку:*** «Вообразите себя центром Вселенной. Сосредоточьте внимание только на себе. Почувствуйте, что Вы уникальны и неповторимы». Время 2-3 минуты.

Откройте глаза. Расскажите о своих ощущениях.

**Упражнение «Картинка»**(музыкальное сопровождение. А.Вивальди «Времена года. Весна»)

Психолог: Выберите одну картинку, которая отражают ваше настроение, мироощущение, убеждение или которая вам просто понравилась. Расскажите, почему вы выбрали именно эту картинку. (Воспитатели объясняют свой выбор.)

**Ожидаемый результат:** педагоги эмоционально раскрепощаются, становятся сплоченнее.

**Упражнение «Танец отдельных частей тела»**(музыкальное сопровождение Саксофон «Музыка для души»)

Психолог: Встаньте, пожалуйста, в круг. Я буду называть по очереди части тела, а вы под музыку исполняете:

▪ танец кистей рук

▪ танец рук

▪ танец головы

▪ танец плеч

▪ танец живота

▪ танец ног

Участники стремятся максимально использовать в танце названную часть тела.

**Упражнение «Убежище» (**музыкальное сопровождениеД. Шостакович «Вальс» ля минор)

Психолог: Закройте, пожалуйста, глаза. Представьте себе, что у вас есть удобное надёжное убежище, в котором вы можете укрыться, когда пожелаете. Вообразите себе хижину в горах или лесную долину, личный корабль, сад, таинственный замок. Мысленно опишите это безопасное удобное место. Когда ложитесь спать, представьте, что вы направляетесь туда. Вы можете там отдыхать, слушать музыку или разговаривать с другом (подругой). После того, как вы проделаете это несколько раз, можете фантазировать подобным образом в течение дня. Закройте на несколько минут глаза и войдите в своё личное убежище.

**Рефлексия.**

Психолог: Удалось ли вам увидеть всю картину и вызвать соответствующие телесные ощущения?

Какие образы у вас возникли?

**Упражнение «Эпитет к счастью»**(Музыкальное сопровождение «Ноктюрн»)

Каждый участник отвечает фразой, стихами, эпитетами на вопрос: «Что такое счастье. Какое оно может быть». Можно ответить одним словом, ассоциирующимся со словом «счастье» (тихое счастье, таинственное счастье, мудрое счастье, спокойное счастье, ленивое счастье и т.д.)

Психолог: Счастье многолико, многогранно, оно состоит из мелочей. Я бы сказала так: Счастье - это когда ты можешь жить, не обманывая себя. Когда ты засыпаешь и просыпаешься вместе с человеком, с которым ты действительно хочешь быть рядом. Когда ты ходишь на работу не потому, что это жизненная необходимость, а потому что тебе действительно нравится то, чем ты занимаешься. Когда тебе есть, куда возвращаться и когда тебе хочется туда возвращаться. Когда ты можешь быть спокойна за близких тебе людей... Счастье в достижении цели и в постановке новых целей... Счастье в саморазвитии и самопознании...

*На протяжении всего упражнения психолог задает тон доброжелательности и взаимопонимания.*

**Упражнение «Звуковая гимнастика»**

**Цель:** знакомство со звуковой гимнастикой, укрепление духа и тела.

Психолог: Во всех приёмах снятия эмоционального напряжения следует особое внимание уделять своему дыханию.

Древняя китайская медицина гласит, что все болезни от неправильного дыхания. Обычно наше дыхание поверхностное. Примерно 1/3 часть объёма лёгких наполняется чистым воздухом. Необходимо каждому человеку овладеть комплексом «Дыхательной гимнастики».

Лучше упражнение выполнять в удобной одежде, в хорошо проветренном помещении, дышать необходимо медленно с удовольствием, концентрируя своё внимание на дыхании.

*Совет:* Начинайте свой день с дыхательной гимнастики!

Кровь и мозг обогащаются кислородом, освобождая организм от лишнего напряжения.

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, психолог рассказывает о правилах применения: спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

Пропеваем следующие звуки:

А — воздействует благотворно на весь организм;

Е — воздействует на щитовидную железу;

И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О — воздействует на сердце, легкие;

У — воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я — воздействует на работу всего организма;

М — воздействует на работу всего организма;

X — помогает очищению организма;

ХА — помогает повысить настроение.

**Упражнение «Продолжи рисунок»**(музыкальное сопровождение В.-А. Моцарт «Рондо в турецком стиле»)

Участники делятся на две команды. Каждый участник берёт себе по желанию мелки, карандаши, фломастеры. Пред участниками стоят два планшета, на которых они по команде: «Продолжи…» рисуют молча то, что хотят, по желанию, не договариваясь заранее, на какую тему. Время между паузами уменьшается. В конце обе команды дают название своим шедеврам и рассказывают, что у них получилось.

Психолог: Я думаю, вы получили позитивный настрой, хорошее настроение.

**Упражнение «Автобус»**(музыкальное сопровождение К.Дебюсси прелюдия «Девушка с волосами цвета льна»)

**Цель:** Осознание способов достижения жизненных целей. Развитие позитивного мышления педагогов.

**Задачи:** развитие навыков самопознания, формирование навыков позитивного восприятия мира, развитие позитивной Я-концепции, развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

При помощи стульев отграничивается небольшое пространство, имитирующее салон автобуса. Участники изображают пассажиров автобуса в часы пик. Психолог, обращаясь к участнику, находящемуся в середине салона, сообщает, что автобус подъехал к остановке, и предлагает срочно выйти из автобуса. По мере того, как участники один за другим покидают салон, стулья сдвигаются, создавая тесноту.

Когда в автобусе останется 3-4 пассажира, он снова заполняется участниками.

Можно усилить интригу - спросить перед упражнением у участников, какое название остановке они бы дали - чего бы Вы хотели добиться в жизни? – психолог записывает на листок. Затем называются остановки (быть богатым, жить в гармонии с собой, сделать блестящую карьеру, владеть своими чувствами, быть здоровым и т.д.), и выходит тот участник, кто назвал данную остановку.

**Рефлексия:**

Психолог:

•каково выбираться из переполненного автобуса?

•приходилось ли Вам оказываться в таких ситуациях?

•как Вы обычно поступаете, оказавшись в подобной ситуации?

•как чаще всего ведут себя окружающие?

«Автобус» - это наша повседневная жизнь. То, как человек пробирается к выходу, показывает, как он обычно добивается намеченной цели.

**Упражнение «Семь свечей»**(музыкальное сопровождениеЭ.Григ «Утреннее настроение»)

Психолог: «Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно и комфортно... Вы дышите глубоко и ровно... Представьте себе, что на расстоянии примерно метра от вас стоят семь горящих свечей... Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. А теперь вообразите, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в ее направлении, полностью выдохнув воздух.

Пламя начинает дрожать, свеча гаснет... Вы вновь делаете медленный глубокий вдох, а потом задуваете следующую свечу. И так все семь...»

**Упражнение «Нестандартное решение»**

Психолог: Сейчас я брошу кому-то мяч и назову при этом любой предмет. Тот, кому достанется мяч, должен назвать три нестандартных способа использования этого предмета. Например, бросая мяч, я скажу «молоток». Кроме прямого назначения, молоток можно использовать в качестве пресс-папье, для того, чтобы не разлетались на столе бумаги; в качестве ручки для тяжёлой авоськи; в качестве отвеса при строительных работах.

Сразу договоримся, что не будем прибегать к универсальным способам использования большинства предметов: почти любой предмет можно нарисовать, потрогать, понюхать, многие предметы можно подарить.

Итак, тот, кому я брошу мяч, назовёт три нестандартных, нетрадиционных способа использования доставшегося ему предмета (скрепка, линейка, туалетная бумага, шляпа, лимон, молоток и т.д.) Во время работы мяч должен побывать у каждого.

Психолог: Каждый человек стремится к успеху и благополучию. Он хочет, чтобы его любили и уважали. Но оглянитесь вокруг, как много людей, неудовлетворенных окружающей жизнью. Над ними как будто навис груз проблем, с которыми они не в силе справиться. Многие люди не могут управлять своими эмоциями и регулировать свои эмоции. И в результате возникает тревога, страх, чувство неуверенности, эмоциональное напряжение.

Умение владеть собой – это мечта каждого человека. Это умение расслабиться или сдержаться, снять физическое и эмоциональное напряжение.

У**пражнение «Психологическая зарядка»**(музыкальное сопровождение «Саксофон»)

Психолог: Предлагаю вам овладеть приемами релаксации и концентрации, повысить энергетический потенциал. Встаём в круг на ширине вытянутых рук.

Выполнение:

1.Поглаживая себя левой рукой по затылку, повторить: *«Я одобряю себя!»*

2.Ноги на ширине плеч, вращая головой по часовой стрелке, повторить: *«Я думаю о хорошем!»*

3.Ноги на ширине плеч, локти сведены, делать наклоны туловища вправо-влево, повторить: *«Каждый день чудесен!»*

4.Принять позу цапли: руки в стороны, подняв ногу, согнутую в колене, повторить: *«Я – королева!*» (правая нога, левая нога).

5.Ноги на ширине плеч, делая круговые движения руками, повторить: *«Мои мечты сбываются!»*

6.Лопатки сведены, приседая и выпрямляясь, повторить*: «Я решаю любые проблемы!»*

7.Массируя мочки ушей, зажмуривая, попеременно левый и правый глаз, повторить: *«Будущее прекрасно!»*

8.Правой рукой, поглаживая левый локоть, повторить: *«Я любима!»* (затем левой рукой – правый локоть)

9.Перекатываясь с носка на пятку, повторить: *«Мне все удается!».*

Рефлексия. Многое можно изменить в своей жизни – в работе, в финансах, личной жизни. И быть более сильным, здоровым и счастливым. И это в Ваших силах! Став более уверенным, настойчивым, Вы сможете использовать все те шансы, которые дарует Вам жизнь, а не жалеть об упущенных моментах.

Психолог: Мы должны любить себя и принимать себя такими, какие мы есть:

*Принимай себя любой-*

Неуверенной, несмелой

Злой, нелепой, неумелой

Чуть сутулой, чуть седой...

*Принимай себя любой*

Некрасивой и невзрачной

Полной, тучной, неизящной

Неказистой и худой...

*Принимай себя любой*

Полюби свои морщинки,

Складки, прыщики, горбинки

Взгляд усталый и больной

*Принимай себя любой*

Разреши себе влюбляться

Плакать, злиться и смеяться

Просто быть самой собой...

*Принимай себя любой*

С потревоженной гордыней

Недоступной герцогиней

Иль кокеткой удалой

Или праздною лентяйкой

Иль рачительной хозяйкой

Иль ревнивою женой.

*Принимай себя любой...*

Добродетельной и грешной

Равнодушной, безутешной

Королевой и рабой

*Полюби себя любой*

И весь мир тебя полюбит

И несчастия отступят

Пред любимою тобой...

**Упражнение «Дружественная ладошка»**

На листе бумаги каждый обрисовывает свою ладонь, внизу подписывает своё имя. Участники оставляют листочки на стульчиках, сами встают и, двигаясь от листочка к листочку, пишут друг другу на нарисованных ладошках что-то хорошее (понравившиеся качества этого человека, пожелания ему).

**Упражнение «Подарок»**(музыкальное сопровождение С.Прокофьев «Дождь и радуга»)

**Цель:** положительное завершение тренинга, рефлексия.

Психолог: Давайте подумаем и скажем, что каждый из нас мог бы подарить группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие.

Далее каждый из участников высказывается о том, что бы он хотел подарить группе.

Психолог: Предлагаю наградить себя аплодисментами!

***Психолог благодарит всех участников за внимание и участие в тренинге.***

**Притча «Величайшие ценности»**

**Литература:**

1.Бойко В.В. Энергия эмоций. – СПб.: Питер, 2004г.

2.Берн Эрик Трансактный анализ в психотерапии. Системная индивидуальная и социальная психотерапия. Пер. с англ. — М.: Академический Проект, 2006.

3. Василькова О.И. Психодиагностический блок комплексной программы сохранения и восстановления психологического здоровья педагогов: Методические рекомендации для руководителей и психологов городских, районных методических служб, общеобразовательных и дошкольных учебных заведений. – Донецк: обл ИППО, «Витоки», 2007г.

4.Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2005.

5. Психология здоровья. / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб: Питер, 2006 г.

6. Ромек В., Ромек Е. Тренинг наслаждения. – СПб.: Издательство «Речь», 2003г.

7. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости. – М., 2006г.