МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5 г. НОВОШАХТИНСКА

***План-конспект***

***семинара-практикума:***

***"* Профилактика эмоционального выгорания и поддержка психического здоровья специалистов образовательного учреждения*"***

Подготовила

педагог-психолог МБОУ ООШ №5

**Малых Ольга Александровна**

г. Новошахтинск

**«Профилактика эмоционального выгорания и поддержка психического здоровья специалистов образовательного учреждения»**

**Структура семинара-практикума**

***Вводная часть (на стульях)***

1. Приветствие. Психо-эмоциональный настрой на работу (просмотр видео Доброе утро).

2. Принятие правил, цели и задачи тренинга

3. Разогрев. Упражнение «Дерево достижений»

4. Информация о СЭВ (теоретический блок)

5. Мозговой штурм

***Основная часть***

6. Диагностика «Домик для эльфа», «Постройте мост»

7. Физминутка «Снеговик».

8. Психотерапевтическая сказка «Коряга»

9. Упражнение – «Я чувствую усталость, когда...».

***Заключительная часть***

11. Упражнение «Аплодисменты»

12. Просмотр видеомотиватора «Рецепт удачного дня».

13.Рефлексия

**Материально-техническое оснащение:**

1. Листы А-4 (по количеству участников);

2. Шариковая ручка;

3. Карандаши (цветные, простые);

4. Готовое дерево из бумаги и разноцветные листочки (по количеству участников)

5. Бланки на рисуночные методики;

6. Ноутбук для просмотра видеомотиватора;

7. Свободное пространство.

Ориентировочное время встречи 1 час.

**Организационный момент. (** Психо-эмоциональный настрой на работу).

Психолог: Добрый день, уважаемые коллеги!

Представьте, что в вашей квартире включены раз­личные электрические приборы. Счетчик лихора­дочно крутится, наматывая киловатт-часы электро­энергии. В какой-то момент напряжение становит­ся столь велико, что вылетают пробки, все приборы выключаются, свет гаснет. Пробки - это защита от пожара. То же самое происходит и с человеком под действием постоянных профессиональных и психо­логических стрессов. В психологии такое эмоцио­нальное «выключение» человека получило название «синдром эмоционального выгорания».

Психологами было проведено исследование, с целью выявления подверженности педагогов эмоциональному выгоранию. Итог: 60 % педагогов находятся на разных стадиях эмоционального выгорания. Прежде всего, педагоги связывали это с переходом на ФГОС, поскольку введение любых инноваций для многих учителей сопровождается стрессом, эмоциональными и нервными перегрузками. Педагогам бывает трудно адаптироваться к новым условиям, которые диктует современное образование, в особенности тем, которые имеют достаточно большой стаж работы.  Появление новых требований к оформлению документации, введение в базовые коллективы детей с ОВЗ, внедрение интерактивных методов преподавания, открытые уроки, участие в конкурсах  и другие сопутствующие факторы ставят современного педагога в совершенно новые условия, которые усугубляют и без того их напряженную деятельность. Появление новых стрессогенных факторов требует особого внимания к сохранению психического здоровья педагогов.

Тема нашего сегодняшнего семинара-практикума «Профилактика эмоционального выгорания и поддержка психического здоровья специалистов образовательного учреждения».

**Цель которого,** рассмотреть причины синдрома эмоционального выгорания и профилактика психического здоровья учителей, а также содействие сохранению соматического и психического здоровья работников сферы образования;

**Задачи семинара-практикума:**

1. Формирование навыков самопознания и саморазвития личности в целом.
2. Сформировать позитивное мышление (самовосприятие  и восприятие окружающей действительности).
3. Познакомить участников с теоретическими и практическими подходами в области здоровьесбережения и стрессоустойчивости.
4. Освоить технологий снятия психоэмоционального напряжения и улучшения физического самочувствия.
5. Создание условий способствующих профилактике СЭВ;
6. Передача психологических знаний о синдроме эмоционального выгорания, его причинах и способах преодоления;
7. Развитие коммуникативных умений, эмоциональной сферы; сплочения и доверия, снятие эмоционального напряжения;

Предлагаю вам провести один эксперимент. Для этого возьмите лист бумаги. Сейчас я вам буду задавать вопросы, если это бывает у вас, сжимайте уголок листа.

1. Часто ли Вы испытываете чувства усталости?
2. Бывает ли у Вас бессонница?
3. Часто пренебрежительно относитесь к исполнению своих обязанностей?
4. Испытываете ли вы тревогу, беспокойство, чувство вины?
5. Бывают ли у Вас негативные установки по отношению к себе и окружающим?
6. Изменился ли у Вас аппетит (отсутствие или переедание)
7. Часто преобладает повышенная раздражительность, агрессивность?
8. Возникает ли у Вас чувство невостребованности?
9. Увеличился ли у Вас прием психостимуляторов (кофе, табак, лекарства, алкоголь)?

А теперь посмотрите, что у вас получилось. Если вы положительно ответили на все вопросы, то лист ваш полностью смят. Представьте себе, что это ваше здоровье. Вы начинаете принимать меры для его улучшения. Для этого попробуйте разгладить лист, чтобы он принял прежний вид.

(Для сравнения беру чистый лист в руки и показываю окружающим).

Скажите, пожалуйста, у вас получился такой лист. Нет, к прежнему состоянию вернуться сложно. Поэтому для сохранения своего здоровья, прежде всего, необходима профилактика.

**Правила работы на тренинге.**

- наша работа сегодня предполагает некоторые правила, а именно:

* Доверительный стиль общения;
* Активное участие в происходящем;
* Общение по принципу «здесь и теперь»;
* Уважение к говорящему

**Теперь я предлагаю вам выполнить упражнение. Условие одно: на все вопросы вы отвечаете хором «Да»**

1. Вы творческий человек?
2. Вы любите детей?
3. Вы волнуетесь в кабинете у директора?
4. Вы носите рваные носки?
5. Вы любите слушать музыку?
6. Вы часто опаздываете на работу?
7. Вы прыгаете по лужам во время дождя?

Говорить «Да» совсем не сложно, но вы, наверное, заметили, какая борьба происходила внутри вас, когда хотелось ответить нет. Это происходило потому, что ломались жизненные установки и стереотипы. Именно стереотипы являются одной из причин эмоционального выгорания.

**Упражнение «Дерево достижений».**

**-** Обратите внимание на наше одинокое дерево. У каждого из вас есть листочки разного цвета. Я попрошу вас взять один из них (любого цвета) и помочь нашему дереву покрыться разноцветной листвой.

Тех, кто выбрал зеленый лист, ожидает успех на сегодняшнем занятии.

Те, кто выбрал красный, — желают общаться.

Желтый — проявят активность.

Синий — будут настойчивы.

Помните, что красота дерева зависит от вас, ваших стремлений и ожиданий.

**Теоретический блок. *Информация о синдроме эмоционального выгорания.***

Самый показательный симптом выгорания - это изменение отношения человека к своей работе, к своим профессиональным обязанностям. Под эмоциональным истощением понимается чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой.

Чрезмерные  эмоциональные нагрузки, возникающие в процессе выполнения профессиональных обязанностей, вызывают у многих педагогов развитие заболеваний психосоматического характера: язвенных заболеваний желудочно-кишечного тракта, заболеваний сердечно-сосудистой системы, заболеваний неврогенного характера – нервные истощения, неврозы. Ухудшение профессионального здоровья педагога – «…национальное бедствие …показатель того, что одна из самых преданных популяций охвачена моральной апатией, нравственной депрессией…». А между тем требуемые от педагога выносливость, терпимость, выдержка, активность, оптимизм и ряд других профессионально важных качеств во многом обусловлены его здоровьем.

Не секрет, что профессия школьного учителя чаще, чем большинство других профессий, приводит человека к ситуации сверхстресса, то есть стресса превышающего “посвседневный” психический потенциал человека. Однако стресс, по мнению ученых, не только беда, но и благо, ибо без стрессов различного характера наша жизнь превратилась бы в бесцветное прозябание. Стресс – это важнейший инструмент тренировки и закаливания, ибо он помогает повышать сопротивляемость организма. Стресс может способствовать возникновению не только тяжелого страдания, но и большой радости. Он способен привести человека к вершинам творчества. Профессия учителя относится к одной из профессий, в которой часто возникают стрессовые ситуации.

Развитие синдрома носит поэтапный характер. Сначала наблюдаются значительные энергетические затраты – следствие высокой установки на выполнение профессиональной деятельности. По мере развития синдрома появляется чувство усталости, которое постепенно сменяется разочарованием, снижением интереса к своей работе.

Таким образом, выгорание развивается не в результате длительной профессиональной деятельности. А зависит от возрастных и профессиональных кризисов человека. Также на развитие синдрома оказывают влияние личностные и организационные характеристики.

И сегодня я хочу познакомить вас с некоторыми приемами снижения стрессового состояния и улучшения настроения.

По мере приобретения подобного опыта уровень эмоциональных нагрузок может снижаться, однако никогда не исчезает полностью.

Давайте рассмотрим и обсудим естественные способы регуляции, которые вы наверняка используете ежедневно в своей работе. Другими словами, какие приемы можно использовать в повседневной жизни с целью снижения негативного влияния, например, стрессовых ситуаций на организм?

Сейчас будем использовать прием ”Мозговой штурм”, т.е. вырабатывать максимальное количество идей по данному вопросу. Запишите каждый себе на листочке, что вам может поднять настроение.

- смех, улыбка, юмор. Подарите, пожалуйста, сейчас своему соседу справа и слева улыбку. Может есть желающие рассказать анекдот?

– размышление о хорошем, приятном (ситуации, поступки и т.д.),

– различные движения типа потягивания, расслабление мышц;

– наблюдение за пейзажем за окном,

– рассматривание цветов в помещении, фотографий,

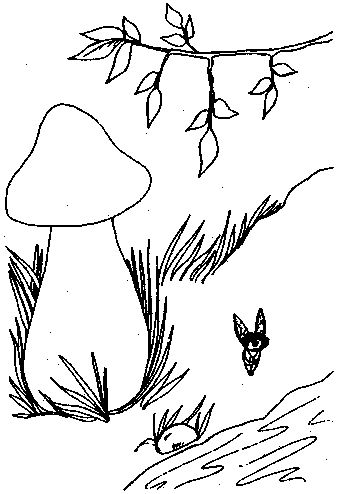
– “купание” в солнечных лучах,

– вдыхание свежего воздуха,

– высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так. Есть желающие сделать комплимент, например, своим коллегам?

**Основная часть (практический блок)**

**Методика «Домик для эльфа» (**Предлагаемые рисуночные методики являются диагностическим, (позволяющие оценить физическое, моральное, эмоциональное состояние человека) и профилактическим материалом в работе по проф.выгоранию педагогов.



*Цель***:** узнать отношение педагогов к окружающему миру.

*Инструкция*: Перед вами кусочек лесного пейзажа и маленький эльф, которому нужен домик. Ваша задача проста – нарисуйте ему дом!

*Ключ к тесту:*

Прежде всего, посмотрите, где именно вы нарисовали домик для 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, то это говорит о вашей открытости 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 или авоська, то это показывает вашу готовность идти на контакт, вашу веру в порядочность людей. Однако при всем при этом вы допускаете мысль, что в мире существует и подлость и что злых людей на свете не так уж мало. Ваш принцип: доверие – вещь хорошая, но без осторожности не обойтись.

Если вы сделали эльфу ДОМИК ВНУТРИ ГРИБА, это говорит о вашей осторожности и благоразумии, 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, то это свидетельство вашей нелюдимости, вы предпочитаете одиночество шумным компаниям. К миру вы относитесь с нескрываемым подозрением, как будто ждете подвоха. Если же ОКОШКО ЕСТЬ, то это говорит о том, что вы не против общения с людьми. Чем окошек больше, тем с большей готовностью вы заводите друзей.

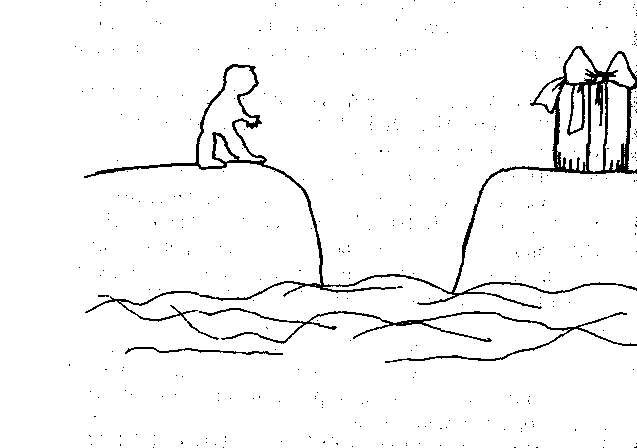
ДОМИК У РЕКИ говорит о вашей романтичности и сентиментальности. Вы смотрите на мир сквозь розовые очки, все люди кажутся вам добрыми и красивыми, вы полны иллюзий и верите во все самое лучшее и светлое. К сожалению, вы часто разочаровываетесь в людях.

Если вы установили ДОМИК В ТРАВЕ, то можно предположить, что вы практичный и уверенный в себе человек, вы знаете, чего вам ждать от жизни, и не строите иллюзий. Вы умеете преодолевать сложности и не боитесь жить.

Если вы сделали эльфу ЗЕМЛЯНКУ, устроив ДОМИК В ХОЛМЕ, то это явный признак вашей скрытности и замкнутости. Вероятнее всего, это ваши не природные качества, а приобретенные  вследствие некоего отрицательного жизненного 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, то это значит, что вы уже на пути к душевному выздоровлению.

**Методика «ПОСТРОЙТЕ МОСТ»**

*Цель:* выявление целеустремленности в работе и личной жизни.



*Инструкция:* Внимательно посмотрите на этот рисунок. Он незаконченный, вы должны его дополнить таким образом, чтобы по­лучился ясный и понятный сюжет. Рисуйте все, что приходит вам в голову.

*Интерпретация:*

Этот тест покажет вам, насколько вы целеустремленный человек. Все символы достаточно прозрачны. ЧЕЛОВЕК — это вы сами, СВЕРТОК НА ДРУГОМ БЕРЕГУ - это ваша цель, РЕКА — это полоса препятствий, которую вам надо каким-то образом преодолеть. То, как вы это сделаете, и продемонстрирует наличие или отсутствие в вашем ха­рактере такой черты, как целеустремленность.

Если вы нарисовали МОСТ, то это очень хороший знак. Это говорит о том, что вы не откажетесь от своей цели только потому, что добраться до нее не очень лег­ко. Чем КРЕПЧЕ нарисованный вами МОСТ, тем сильнее ваша воля и решительнее характер.

Если вы нарисовали МОСТИК-ЖЕРДОЧКУ, то это значит, что вас можно сбить с курса, заставить переду­мать, запугать, наконец, и тогда вы перестанете стре­миться к своей цели. Вы можете спасовать перед жиз­ненными трудностями (как упали бы с этого мостика в реку).

Если ваш МОСТ С КРАСИВЫМИ ПЕРИЛАМИ, весь РЕЗНОЙ И ПОКРЫТЫЙ УКРАШЕНИЯМИ, то это говорит о том, что вы склонны все идеализиро­вать, вы по натуре романтик, и даже цели у вас очень красивые и романтичные, несколько нежизненные.

РЕКА, в которой КИШАТ КРОКОДИЛЫ ИЛИ АКУ­ЛЫ, говорит о том, что вы боитесь тех препятствий, которые могут вам встретиться на пути к вашей цели. Если при этом ваш МОСТИК ШАТКИЙ И ТОНЕНЬ­КИЙ, то можно не сомневаться: вы часто поддаетесь необоснованной панике. У вашего страха, как говорит­ся, глаза велики. Но вам следует помнить и другую поговорку: глаза боятся, а руки делают. Все не так страшно, как вам кажется.

Если вы нарисовали НА ВОДЕ ЛИНИИ ИЛИ РАС­ТЕНИЯ, то это означает, что вы не ждете от жизни под­воха, но и не надеетесь, что у вас всегда все будет глад­ко, без сучка и задоринки. Вы понимаете, что в жизни все случается, и готовы преодолеть любое препятствие.

Если вы ЗАПОЛНИЛИ РЕКУ РЫБОЙ, мирно резвящейся в воде, то это говорит о том, что вы не видите опасностей на своём пути и полны радужных надежд. Вы верите, что у вас все всегда будет хорошо. Но эта уверенность проистекает из вашего полного незнания жизни, ваш оптимизм может лопнуть в одно мгновение при столкновении с реальными трудностями.

**Физминутка «Снеговик».**

Ведущий: Давайте встанем и превратимся в снеговика - «замерзнем». Предлагается «замерзнуть» так сильно, как это только возможно. Психолог дотрагивается до некоторых участников, проверяя, насколько твердыми стали мышцы рук. Затем сообщается, что выглянуло солнце, и наш снеговик растаял. Проверяется степень «оттаивания»: рука участника, поднятая вверх ведущим, свободно падает без всякого напряжения. Участникам предлагается повторить упражнение друг с другом.

Ведущий: Обратите внимание на то, как приятно быть растаявшим снеговиком, запомните эти ощущения расслабленности, покоя и прибегайте к этому опыту в напряженных ситуациях.

**Психотерапевтическая сказка «Коряга» (цель: коррекция самопринятия педагогов, осознание жизненного предназначения).**

*Инструкция:* С закрытыми глазами прослушать сказку и придумать свое окончание.

Давным-давно в одном прекрасном лесу среди красивых деревьев с густыми кронами и стройными стволами жила странная Коряга. Своим причудливым видом она вызывала всеобщие насмешки соседей.

Долго лежала коряга среди этих деревьев, горько размышляя, почему она не такая, как все. Все деревья как деревья, красавцы как на подбор, а она скрюченная, ободранная, кривая - ни красоты, ни проку … Как ей было обидно!

*(Метафорический кризис: непринятие своей уникальности, так как сравнение идет себя с другими; она страдает от этого; Коряге некому помочь принять свою уникальность)*

Однажды в лес приехали лесорубы. Они срубали деревья одно за другим, укладывали их в грузовик и увозили на мебельную фабрику.

«Счастливчики ... », - думала Коряга, завидуя этим деревьям, - «Из них изготовят красивую мебель, которая будет радовать людей и приносить им пользу, а я такая никому не нужна. Так и сгнию в этом лесу, и никто даже не узнает о моем существовании ...».

*(Метафорический кризис: обида, зависть, крушение надежд)*

Как-то утром в лес забрел один старичок. Он долго ходил по лесу и набирал хворост для обогрева своего жилища. Коряга, уже отчаявшись быть когда-то кому-то полезной, лежала среди зарослей травы и думала о чем-то своем. Для нее было крайне неожиданным, что старик обратил на нее внимание. Он поднял Корягу с земли, попробовал на прочность, слегка согнув ее, и положил в свою телегу. Ей предстояло сгореть без следа, если не считать золы, да и ту выметут, выкинут и позабудут... Но, не смотря на это, она была счастлива!

*(Метафора: метафора «нужности», которая заключается**в том, что иногда, из желания быть нужным, мы**толкаем себя «на самоубийство», мы**«сгораем»)*

В телеге Коряга оказалась в большой компании различных палок и поленьев и, как всегда, тут же нашлись и добрые и завистники. Вредных оказалось большинство, и они стали злословить и хихикать по поводу ее внешности. И так ей стало больно за все эти годы страданий и издевательств …

*(Бессознательные процессы)*

В довершение всех унижений телегу неожиданно тряхнуло. Коряга вылетела, закувыркалась по дороге и начала скатываться по склону горы. Для чего жить, если даже в костер не сгодилась!

О, как же тяжело достался ей этот спуск! От страха перед тем, что же с ней произойдет в конце, она судорожно пыталась зацепиться за небольшие деревца, за камни, за траву, за землю ... , но ничего не получалось. В конце концов, бедная Коряга поняла, что летит с обрыва. Внутри все сжалось и казалось, перед ней промелькнули все картинки из ее жизни (Долгая пауза).

*(Метафорический кризис: шанс изменить жизнь)*

Она упала в море.

«Что это? Куда я попала? Что со мной будет?» - думала Коряга. Эта стихия пугала своей неизведанностью, непонятностью, нереальностью ... Через некоторое время на море начался шторм. Все вокруг потемнело, завыл ветер, над морем угрожающе стянулись огромные тучи. Корягу кидало из стороны в сторону, било холодными волнами. Она, то погружалась в морскую пучину, то всплывала на поверхность, и думала, что этот кошмар никогда не закончится, что вот сейчас точно ей придет конец ...

Но вот шторм начал потихоньку стихать … на небе показалось солнышко ... Оглянувшись вокруг, она увидела много интересного: стаи проплывающих рыб, коралловые рифы, пеликана, реющего над водой в поисках пищи, приятно и ласково шелестящие волны ... Теплые морские волны, словно любимое дитя, убаюкивали Корягу … Она по-другому увидела этот мир: вокруг не было никого с кем можно было бы ее сравнивать ... Здесь она была одна такая ..., единственная ... И на душе у нее стало радостно и спокойно (Пауза)

*(Метафора: Вода и шторм - метафорические символы**души и кризиса. Когда человек меняет свою жизнь, он попадает в кризис; т.е. ему представляется возможность пережить это как шанс поменять свое мироощущение. Кризис меняет человека. Шторм поменял самоощущение Коряги, погрузил ее в себя, в свою психику, и ей стало**спокойнее - именно кризис принес оздоровление. Чем больше мы**в своей жизни переживаем этих бурь, тем меньше у нас становится тревожных ожиданий, тем «здоровее», сильнее мы**становимся. Происходят видоизменения в душе, осознание себя в новом качестве.)*

Так она плавала по волнам, пока ее не выбросило на берег. Опять безнадежность - так и придется лежать здесь, пока не сгниешь и не превратишься в труху. До чего же бессмысленной оказалась моя жизнь! Прогревшись на солнышке, коряга как-то незаметно уснула под равномерный шорох волн. На поверхность ее ствола вышла морская соль, и постепенно образовались, сверкающие в лучах солнца, кристаллики …

*(Аналогичные обучающие ситуации. Невротичность Коряги заключается в том, что она постоянно чем-то недовольна.)*

Пробудилась она от прикосновения чьих-то ласковых рук, которые ее подняли. Коряга увидела улыбающееся лицо человека, который с восторгом повторял: «Это просто чудо! Настоящее чудо!». На нее никто не смотрел с такой любовью ..., (Пауза) ...и никогда она не слыхала такой похвалы в свой адрес ..., (Пауза) и никто не держал ее в руках так осторожно и заботливо (Долгая пауза).

Человек поднял Корягу, отряхнул песок со ствола, принес ее домой, отшлифовал и покрыл лаком.

*(Метафора: признание индивидуальности; придача «товарного вида»)*

Коряга была в полной растерянности, но ее ловко подхватили и доставили туда, где было много народа и все восхищались ее формой, ее неповторимостью, ее художественной ценностью ... (Долгая пауза). Корягу поместили на стенд с надписью «Дар моря» и относились к ней с большим почтением. Ее неоднократно представляли на различные конкурсы, и она завоевала огромное количество наград. Во всем мире отмечали ее изысканность и теплоту, и массу других удивительных качеств. Для Коряги была сделана специальная подставка, на которой она счастливо покоилась, наблюдая радостно улыбающиеся лица и вслушиваясь в восторженные похвалы посетителей, которые старались невзначай прикоснуться к ней, просто потрогать это чудное творение природы.

«Сколько бедствий я перенесла, - думала Коряга, - и все же в конце пути моя жизнь обрела смысл. До чего же мне хорошо и спокойно».

*(Метафора: торжество)*

*Анализ впечатлений. Комментарии психолога относительно метафоричного смысла сказки.*

Обсуждение в круге: Какой сюжет вызвал наибольший отклик в вашей душе? Какую вы придумали концовку? Почему именно такую?

Ведущий: «Это история про открытие уникальности Коряги. Она учит нас самопринятию. Хотя, имеет ли смысл конец сказки?»

**Упражнение. «Я чувствую усталость, когда...».**

Очень часто бывает так, что от многого в нашей жизни мы устаем, и эта усталость следует за нами по жизни, не давая дышать полной грудью. Поэтому сегодня мы немного поработаем с нашей усталостью.

*Цель: управление своими эмоциями, освобождение от негативных эмоций.*

*Материалы: листы А4, мусорный пакет.*

Участники пишут на листочках одну фразу, начинающуюся словами: «я устаю, когда...» и заканчивают предложение, обозначая свою усталость. Затем каждый участник, по кругу, проговаривает свои эмоции. Далее участникам предлагается изобразить усталость. Каждый участник по кругу говорит «моя усталость похожа на...». Следующий продолжает, говоря «усталость (имя предыдущего участника) похожа на..., а моя усталость похожа на...» и тоже изображает. Далее по принципу снежного кома.

Предлагается скомкать листочки с предложениями «я устаю, когда..», и выбросить в мусорное ведро со словами «**Эта усталость мне больше не нужна!**».

*Вопросы для обсуждения: Какие эмоции возникли у вас при выполнении этого задания? Как они менялись в течение выполнения упражнения. Удалось ли вам освободиться от своих негативных эмоций?*

*Вывод о применении метода освобождения эмоций, как мощной техники высвобождения заряда подавленной энергии.*

**Упражнение «Аплодисменты»** *(цель: повышение самооценки, сплочение педагогов)*

*(В этом замечательном и неординарном ритуале все происходит по парадоксальной логике. Последние становятся первыми. Игра построена таким образом, что интенсивность аплодисментов постепенно нарастает и достигает своего апогея, когда последний участник получает аплодисменты всей группы.)*

Кто из вас может представить, что чувствует артист после концерта или спектакля, стоя перед своей публикой и слушая гром аплодисментов? Возможно, он чувствует эти аплодисменты не только ушами. Быть может, он воспринимает овации всем телом, всеми фибрами своей души, как приятное всеобъемлющее волнение.

У нас сложилась очень хорошая группа, и каждый из вас заслужил аплодисменты. Я предлагаю всем встать в общий круг. Один из вас начинает: он подходит к кому-нибудь из коллег, смотрит ему в глаза и дарит ему свои аплодисменты, изо всех сил хлопая в ладоши. Затем они оба выбирают следующего коллегу, который также получает свою порцию аплодисментов, - они оба подходят к нему, встают перед ним и аплодируют. Затем уже тройка выбирает следующего претендента на овации. Каждый раз тот, кому аплодировали, имеет право выбирать следующего. Таким образом, игра продолжается, а овации становятся все громче и громче.

**Просмотр видеомотиватора «Рецепт удачного дня».**

***Психолог:*** наш тренинг закончился. Я надеюсь, он вам понравился. Мне было приятно работать с вами.

***Рефлексия*** *(цель: установление обратной связи, анализ опыта, полученного в группе).*

А теперь я прошу вас высказать ваше мнение по поводу тренинга.

* Что вы обо всем, что мы делали, думаете?
* Какие чувства испытали вначале тренинга, и какие они у вас сейчас?
* Как изменилось ваше состояние?

Всем участникам большое спасибо за активность, высоких достижений, духовного и физического здоровья и эмоциональной устойчивости!

Спасибо за внимание!

**Я желаю вам удачи и успехов!**