**Тренинг для педагогов**

**« Психологическая разгрузка»**

**Вводное слово психолога**

По данным статистики у педагогов среди множества профессий самые низкие показатели физического и психологического здоровья. А это не допустимо. Мы в ответе за то, какое настроение мы несем детям, потому что от этого напрямую зависит атмосфера группы. Педагогу необходимо быть здоровым. Нельзя допускать длительного напряжения и усталости, потому что это ведет к хроническому утомлению, основными признаками которого являются:

⎫ощущение усталости перед началом работы;

⎫повышенная раздражительность;

⎫исчезновение интереса к работе и окружающим событиям;

⎫нарушение сна;

⎫потеря аппетита и т.д.

Что же делать? Как избежать перенапряжения нервной системы? В этом могут помочь дни психологической разгрузки. И поэтому, сегодня мы с вами проведем тренинг на снятие психоэмоционального напряжения.

1. ***Упражнение «Аплодисменты»***

Цель: Эмоциональный настрой на работу.

Поставьте руки ладонями друг к другу на расстоянии 50 см. А теперь начинаем медленно ударять ладони друг о друга, постепенно ускоряя темп. (Получились аплодисменты) Спасибо большое за приветствие, а сейчас мы можем начать наш тренинг, который несет в себе цель: снять с вас эмоциональное напряжение, психологически разгрузить от насущных проблем, развивать те качества личности, которые облегчать вам работу в коллективе.

Сейчас мы немного снимем телесное напряжение.

1. ***Упражнение «Передай маску»***

Цель: разминка для мышц, снятие напряжение.

Педагоги садятся в большой круг. Ведущий пытается придать своему лицу особое выражение, например комическое или угрожающее, фиксирует его, поворачивается к соседу слева, чтобы он мог хорошо разглядеть выражение лица и повторить в точности это выражение на своем лице. Как только это у него получится, он должен медленно повернуть голову влево, поменяв при этом выражение лица на новое, которое он «передает» своему соседу слева. Так же делают все остальные.

1. ***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.

1. ***Упражнение «Цепочка»***

Цель: снять мышечное напряжение, командообразование.

Все встают друг за другом, кладут руки на плечи друг другу. Делают три глубоких вдоха. Затем помассируйте плечи соседа. Почувствуйте пульс общий команды. А теперь пульс пускаем по цепочке как разряд, начинаем с конца нажимаем на плечи и по очереди до последнего участника цепочки.

1. ***Упражнение «Найди пару»***

**Цель:** способствовать установлению взаимопонимания, развитию умения устанавливать контакт с окружающими.

Ход упражнения: Участники встают в круг, ведущий раздает карточки, на которых написаны названия животного. Названия повторяются на двух карточках. К примеру, если кому-то достанется карточка, на которой будет написано "слон", значит у кого-то есть карточка, на которой также написано "слон"». Задача каждого – найти свою пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, нельзя только ничего говорить и издавать характерные звуки "вашего животного". Другими словами, все, что мы будем делать, мы будем делать молча.

Когда вы найдете свою пару, останьтесь рядом, но продолжайте молчать, не переговаривайтесь. Только когда все пары будут образованы, мы проверим, что у нас получилось».

Ведущий раздает карточки (если в группе нечетное количество участников, тренер тоже принимает участие в упражнении).

После того как все участники группы нашли свою пару, тренер спрашивает по очереди у каждой пары: «Кто вы?».

После завершения упражнения можно предложить поделиться впечатлениями, рассказать о том, как участники находили свою пару. Что помогло им лично найти свою пару.

***6.Упражнение «А ПРИ ЧЁМ ТУТ ДОН КИХОТ?»***

Иногда мы попадаем в ситуации, когда приходится быстро и толково отвечать на какие-то вопросы.  
Потренировать это умение поможет одно упражнение из Станиславского.  
Оно состоит в том, что вы должны будете отвечать на неожиданные, совсем не относящиеся к делу вопросы. Например: "А при чем тут Дон Кихот?" (Он ни при чем, и приходится сочинять). Или: "А почему все это происходит на крыше дома в Питере?"  
При этой игре — нельзя ответить "не знаю".  
Пример выполнения упражнения:  
- Как здоровье Алексея Леонидовича? Участник понятия не имеет, кто такой Алексей Леонидович, но он обязан немедленно отозваться и придумать ответ:  
— Поправляется. Температура уже нормальная.  
— А вы откуда это знаете? — сбивает его ведущий. Участник не сдается:  
— К нам вчера приходила его племянница, рассказывала.  
— Люда? — поддерживает игру ведущий. — С рыжими косичками?  
— Да, да, с косичками, смешная девушка в огромных роговых очках.  
Ведущий обращается к другому ученику: — Почему вы ввязались вчера в эту драку? К третьему: — Когда вы вернете мне книгу? К четвертому: — Вы что, плохо себя чувствуете?  
  
Готовность участника должна быть такой, чтобы на любой вопрос он дал немедленный ответ и так, как если бы он говорил чистую правду.

**7.Упражнение «ГАЗЕТОЙ ПО НОГАМ»**  
Вам потребуется газета, свернутая в трубочку. Группа усаживается в круг.  
Один участник становится в середину круга и берет свернутую газету. Иногда уместно, чтобы игра начиналась с ведущего.  
Тренер выкрикивает имя любого члена группы. И сразу же вслед за этим водящий участник пытается хлопнуть газетой по ногам того участника, чье имя было произнесено. Задача участника – быстро выкрикнуть следующее имя, успеть до того, как газета его коснулась.  
Если названный участник замешкался, и его успели хлопнуть по ноге до того, как он выкрикнул имя другого члена группы, он сам становится ведущим.  
В процессе игры обращайте особое внимание на уровень энергии в Вашей группе. Одни группы охотно играют достаточно долго, в других уже через 5 минут происходит явное снижение скорости реакции.

**8.Упражнение КИЛЛЕР (психологическая игра)**  
Участникам раздаются карточки с названием роли; одному из игроков достается роль киллера. Ему предстоит 'перестрелять' всех жителей мирного города, делает он это с помощью подмигивания. Кому он подмигнет одним глазом (незаметно для остальных), тот считается убитым, после этого 'труп' складывает руки 'крестом' на своей груди.  
Игрокам 'мирным жителям' предстоит найти киллера. При этом должны соблюдаться условия:  
1. Обнаружив 'киллера' свидетель поднимает руку, заявляя: 'Я свидетель:', после чего ждет следующего свидетеля.  
2. Обвинение возможно при двух и более свидетелях  
3. После на счет ведущего, на счет три свидетели не сговариваясь должны показать на одного человека  
а) оба игрока называют одного и того же человека-киллера, т.е. версии оказались верными. В этом случае киллер 'умирает', побеждают жители.  
б) оба игрока показывают на разных людей. В этом случае умирают (складывая руки) сами правдоискатели, даже если один из названных действительно был киллером (о чем знает и сам ведущий).  
в) Любое воздействие на игру 'умерших', должно строго пресекаться.  
Информация к обсуждению, какие чувства испытывает человек, делающий признание и не уверенный до конца в своей правоте? Что испытывает изобличаемый? Как чувствует себя невинный человек, которого обвинили в убийстве? Что он ощущает, когда видит, что стал невольной причиной гибели других людей? и т.д.  
После разоблачения город 'засыпает', а бывший 'киллер' выбирает себе приемника, два раза дотронувшись до плеча. Сам он на следующую игру становится ведущим.