**Тренинг с педагогическим коллективом.**

**«Мир эмоции»**

Цель: предоставить информацию о современных техниках и приемах стабилизации эмоционального состояния педагогов, снятие эмоционального напряжения.

Задачи:

Научить педагогов практическим навыкам борьбы с синдромом «практического выгорания»;

Создать в группе атмосферу эмоциональной свободы и открытости, дружелюбия и доверия друг к другу;

Формировать профессиональные качества: коммуникативные способности, рефлексию, способность к эмпатии.

Актуальность

В современном мире профессия педагога становится все напряженее, современные образовательные стандарты требуют полной отдачи на работе, а идти в «ногу со временем» все сложнее и сложнее, мир и требования в нем меняются, требуя того же от современного человека. Темп нашей жизни увеличивается и все сложнее за ним успеть. Большой отдачи требует работа, а еще семья, дети и на собственное «я» совсем не хватает времени.

Поэтому в последнее время много говорят и пишут о таком явлении, как  профессиональное «выгорание». Термин «burnout» («выгорание», «сгорание») предложил Г. Фрейденбергер в 1974 г. для описания деморализации, разочарования и крайней усталости, наблюдаемых у специалистов, работающих в системе профессий «человек-человек».

В отечественной литературе это понятие появилось сравнительно недавно, хотя за рубежом данный феномен выявлен и активно исследуется уже более четверти века.

Профессиональный труд воспитателя отличает высокая эмоциональная загруженность, напряжённость, стрессы, следствием чего становится  синдром «эмоционального выгорания», психосоматические заболевания.

Выделяют 10 основных признаков эмоционального “выгорания” (психолог Е. Малер):

истощение, усталость;

бессонница;

негативные установки;

пренебрежение исполнением своих обязанностей;

увлечение приемом психостимуляторов (табак, кофе, алкоголь, лекарства);

уменьшение аппетита или переедание;

усиление агрессивности (раздражительность, гнев, напряженность);

усиление пассивности (цинизм, пессимизм, ощущение безнадежности, апатия);

чувство вины;

переживание несправедливости.

Если из этого перечня хотя бы три применимы к вам, это уже повод задуматься, а не наступает ли у Вас синдром ЭВ.

Этому  феномену подвержены чаще всего люди старше 35–40 лет. Получается, что к тому времени, когда они накопят достаточный педагогический опыт, а собственные дети уже подрастут и можно ожидать резкого подъема в профессиональной сфере, происходит спад. У людей заметно снижается энтузиазм в работе, пропадает блеск в глазах, нарастает негативизм и усталость. Били ситуации, когда талантливый педагог становится профнепригодным по этой причине. Иногда такие люди сами уходят с работы, меняют профессию и всю остальную жизнь скучают по общению с детьми.  При  «выгорании» происходит  «опустошенность» человека.

Организация тренинга: группа педагогов от 12 до 15 человек.

Форма проведения тренинга – круг, возможно свободное перемещение по кабинету, принятие удобного положения тела во время релаксации.

Продолжительность – 60 минут – 80 минут

Вводная часть

Упражнение «Знакомство»

Цель:  развитие саморефлексии, повышение доверия участников друг к другу, содействие сплоченности группы.

Инструкция:  Продолжите по кругу предложение «Я люблю свою работу за ...»

Рефлексия упражнения: Какие ощущения у вас вызвало это упражнение?

Ознакомление с правилами работы в группе

После приветствия ведущий объясняет участникам основные принципы социально-психологического тренинга и особенности этой формы работы. Затем члены группы приступают к выработке правил работы именно своей группы. В каждой тренинговой группе могут быть свои правила, но приведенные ниже должны лежать в основе ее работы.

Цель:  установление принципов работы в группе; создание ощущения защиты; осознание особенностей общения в группе, содействие организации эффективного пространства для личностного развития педагогов. Для свободного обсуждения и принятия ведущим предлагаются правила работы в группе:

1. Общение на основе доверия. Важно, чтобы участники максимально доверяли друг другу.

2. Общение по принципу «здесь и сейчас». Важно говорить о своих актуальных чувствах и мыслях.

3. «Я-высказывания». Для более откровенного общения во время занятий следует отказаться от безличной речи, которая помогает скрыть свою позицию и, тем самым, избежать ее осознания.

4. Искренность общения. Все члены группы должны попытаться отбросить все роли, быть самим собой. Если нет желания высказываться искренне и откровенно, лучше промолчать.

5. Конфиденциальность. Все, что происходит во время занятий, ни в коем случае не разглашается.

6. Активность, ответственность каждого за результаты работы в группе.

7. Уважение к тому, кто говорит. Когда высказывается кто-то из участников, мы его внимательно слушаем, давая возможность сказать то, что он желает. Не критикуем и признаем право на выражение своего собственного мнения.

Основная часть

Упражнение «Откровенно говоря»

Цель: вербализация и осознание педагогами проблемы эмоционального выгорания.

Материалы: карточки с незаконченными фразами.

Инструкция: необходимо вытянуть любую карточку с незаконченным предложением и попытаться закончить фразу откровенно и честно (См. Приложение 2).

Рефлексия.

Трудно ли вам было отвечать?

Было ли для вас что-то новое?

Считаете ли вы полезным упражнение?

Открыли ли вы что-то новое для себя?

Как вы себя сейчас чувствуете?

Какие у вас сейчас ощущения?

Ожидаемый результат: упражнение помогает осознать проблемы педагога, вербализовать их, сплотить группу педагогов, понять, что проблемы у всех педагогов похожи.

Упражнение «Калоши счастья»

Цель: развитие позитивного мышления педагогов, развитие навыков самопознания, формирование навыков позитивного восприятия мира, развитие позитивной Я-концепции, развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

Материалы: «калоши счастья» (игровой элемент, желательно большого размера с веселым дизайном), карточки с ситуациями.

Инструкция: зачитываются различные ситуации, а задача педагогов — надев калоши, найти в ситуации, предложенной им, позитивные стороны. Участники игры, надев «калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты (См. Приложение 3).

Рефлексия:

Трудно ли было найти положительные стороны в ситуациях?

Что вы поняли для себя?

Ожидаемый результат: участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

Упражнение «Карусель»

Цель: формирование навыков быстрого реагирования при вступлении в контакты; - развитие эмпатии и рефлексии в процессе обучения.

Материалы: карточки с ситуациями.

Инструкция: педагоги получают ситуацию на которую нужно найти правильный ответ, глядя в глаза своему коллеге справа» (См. Приложение 4).

Рефлексия:

Трудно ли было быстро входить в контакт?

Какие ощущения Вы испытывали?

Упражнение «В детстве я хотел быть...»

Цель: Формирование в группе доверительных отношений, пробуждение интереса к теме профессионального самоопределения, способность к фантазированию.

Материалы: листочки, ручки.

Инструкция: участникам предлагается в течение трех минут написать на анонимной карточке, кем они хотели быть в детстве и почему. Затем карточки сдаются ведущему, который их перемешивает и раздает участникам в случайном порядке. Каждый должен «вжиться» в образ неизвестного автора, зачитать написанное, предположить, изменилось ли это желание сейчас, когда человек повзрослел, и если изменилось, то почему? Остальные участники внимательно слушают, задают вопросы.

Рефлексия:

Что вы чувствовали, когда входили в роль другого человека?

Легко ли это было делать?

Притча «Профессор и стакан»

Цель: снятие эмоционального напряжения, осознание своей проблемы, решение проблемы.

Материалы: видеоролик притча «Профессор и стакан».

Инструкция: просмотреть видеоролик «Профессор и стакан» (См. Приложение 5).

Рефлексия:

Что вы чувствовали, когда просмотрели видеоролик?

Удалось ли вам найти путь решения Ваших проблем?

Упражнения на снятие напряжения.

Цель: предоставить информацию о современных техниках и приемах снятия мышечного напряжения.

Материал: музыкальное сопровождение.

Упражнение "Лимон"

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Инструкция: сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх, плечи и голова опущены. 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 "Ластик"

Цель: для поддержания стабильного психологического состояния, а также для профилактики различных профессиональных психосоматических расстройств важно уметь забывать, как бы "стирать" из памяти конфликтные ситуации.

Инструкция: примите удобную позу, закройте глаза. Представьте перед собой чистый альбомный лист бумаги. Карандаши, ластик. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т. д. Мысленно возьмите ластик и начинайте последовательно "стирать" с листа бумаги представленную ситуацию. "Стирайте" до тех пор, пока картинка не исчезнет с листа. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова возьмите ластик и "стирайте" до ее полного исчезновения. Через некоторое время методику можно повторить.

В результате выполнения антистрессовых упражнений восстанавливается межполушарное взаимодействие и активизируется нейроэндокринный механизм, обеспечивающий адаптацию к стрессовой ситуации и постепенный психофизиологический выход из нее.

Упражнение «Муха»

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Инструкция: примите удобное положение, 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, с помощью лицевых мышц.

Упражнение «Пишущая машинка»

Цель: мобилизируется внимание, улучшается настроение, повышается активность.
Инструкция: представить, что все участники – большая пишущая машинка. Каждый– буквы на клавиатуре. Машинка может печатать разные слова и делается это так: называют слово, например, «смех», и тогда тот, кому достаётся буква «с», хлопает в ладоши, потом все хлопаюм в ладоши, затем хлопает в ладоши тот, у кого буква «м», и снова общий хлопок и т. д. Пробел между словами – всем нужно встать. В качестве разминки можно проверить работу букв «воспитатель».

Тренер распределяет по кругу буквы по алфавиту.
Если наша машинка сделает ошибку, то слово будем печататься с самого начала.

А напечатаем фразу: «Вы все сможете».

Рефлексия:

Что вы чувствовали, когда проводили упражнение?

Были ли внимательны?

Какие выводы вы для себя можете сделать?

Упражнение «Дерево»

Цель: помочь педагогам осознать позитивные моменты педагогической деятельности, вербализация негативных и позитивных моментов своей педагогической деятельности; сплочение группы.

Материалы: макет с деревом; самоклеющиеся стикеры в форме листочков; ручки для каждого участника.

Инструкция: написать на листочках одного цвета положительные стороны работы, а на листочках другого цвета — отрицательные стороны. Участники пишут, а потом по очереди прикрепляют свои листочки с плюсами и минусами к дереву. Каждый участник озвучивает то, что он написал.

Рефлексия. Участники обсуждают, чего больше получилось — плюсов педагогической деятельности или минусов — и почему. Педагоги должны увидеть, что плюсов в работе все-таки больше, и прийти к выводу, что работа педагога тяжела, но приятна. А также увидеть все стороны педагогической деятельности, осознать, что затруднения у педагогов похожи

Заключительная часть

Упражнение «Волшебный мешочек»

Цель: поднятие настроения.

Материалы: волшебный мешочек, карточки с предсказаниями.

Инструкция: воспитателям  предлагается достать по одной записке из волшебной шкатулки (вазы, мешочка), которая подскажет им, что их ожидает сегодня или что им нужно сделать в ближайшее время (См. Приложение 6).

Релаксация «Горная вершина»

Цель: помочь педагогам войти в диссоциированное состояние, чтобы увидеть и осознать свои проблемы как бы со стороны. Это позволяет значительно смягчить негативные переживания, найти новые, неожиданные пути разрешения проблем. Благодаря этому психотехника «Горная вершина» способствует повышению уверенности в себе

Материал: видеоролик «Горная вершина»

Инструкция: выбрать удобную позу, можно закрыть глаза, расслабиться и наслаждаться мелодией звуков (См. Приложение 7).

Рефлексия:

Удалось ли Вам расслабиться, снять эмоциональное напряжение?

Общая рефлексия:

Ваши ощущения после тренинга, настроение?

Что понравилось?

Что не понравилось?

Что было полезным?

Удалось ли вам расслабиться?

Снять напряжение?

В конце тренинга педагогам предлагается заполнить небольшую анкету (по желанию), где они смогут написать свои впечатления и пожелания  (См. Приложение 8).

ПРИЛОЖЕНИЕ

**Приложение 1**

*Упражнение «Ваше настроение»*

Описание цветов:

* Голубой. Он мягкий и успокаивающий, как струящаяся вода. Голубой цвет приятно ласкает глаз в жару. Он освежает вас, как купание в озере.
* Красный. Красный дает нам энергию и тепло, На него хорошо смотреть, когда холодно. Иногда слишком много красного нас злит, иногда напоминает нам о любви.
* Желтый, который может приносить нам радость. Он согревает, как солнце улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает у нас настроение.
* Зеленый цвет - цвет природы. Если мы больны или нам не по себе, то зеленый цвет помогает нам чувствовать себя лучше. Глаза отдыхают, успокаиваются.
* Оранжевый- приносит нам творчество., свободолюбие, энергию, которую необходимо выплескивать, например, при помощи создания очередного шедевра.
* Фиолетовый- вызывает апатию. При этом, фиолетовый цвет повышает низкую самооценку, рационально контролировать себя. Символизирует присущую человеку инфантильность и внушаемость, потребность в поддержке, опоре.
* Синий цвет – спокойствие, удовлетворённость, умение сопереживать, доверие, преданность.
* Коричневый – цвет покоя и стабильности, необходимость в домашнем уюте.
* Серый – тревожность и негативное состояние.
* Чёрный – защищённость, скрытость, желание «уйти в свой внутренний мир».

**Приложение 2**

*Карточки с неоконченными предложениями к упражнению «Откровенно говоря»*

* Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящем рабочем дне…
* Откровенно говоря, когда я готовлюсь к открытым занятиям…
* Откровенно говоря, когда я прихожу домой после работы…
* Откровенно говоря, когда я волнуюсь…
* Откровенно говоря, когда я прихожу на работу…
* Откровенно говоря, когда я разговариваю с родителями…
* Откровенно говоря, когда ко мне на занятия приходят студенты…
* Откровенно говоря, когда ко мне на занятие приходят педагоги или методисты…
* Откровенно говоря, когда я провожу родительское собрание...
* Откровенно говоря, когда мой рабочий день…
* Откровенно говоря, когда я провожу свое открытое занятие…
* Откровенно говоря, моя работа…
* Откровенно говоря, когда я думаю о работе…
* Откровенно говоря, мое здоровье…
* Откровенно говоря, когда я разговариваю с заведующим…
* Откровенно говоря, когда я вижу ребенка…
* Откровенно говоря, после рабочего дня…
* Откровенно говоря, когда наступает пора отпуска…
* Откровенно говоря, люди, с которыми я работаю…
* Откровенно говоря, когда я собираюсь на работу…
* Откровенно говоря, неприятности на работе…
* Откровенно говоря, успехи на работе…

**Приложение 3**

*Упражнения «Калоши счастья»*

1. Заведующий отчитал вас за плохо выполненную работу.
2. Вам дали большое количество детей в группу, которые ходят всем составом.
3. На работе задержали зарплату.
4. По дороге на работу вы сломали каблук.
5. Большинство ваших воспитанников показали слабые результаты диагностики.
6. Вы внезапно заболели.
7. Вы попали под сокращение.
8. Вы проспали работу.
9. Ваши родители группы не ходят на собрания.
10. У Вас внезапная проверка.
11. Утром Ваша заведующая предупреждает об открытом занятии в вашей группе через 15 минут.
12. Вам не зачли аттестацию.
13. Вы участник конкурса «Воспитатель года».
14. Дети группа испортили Вам дорогой сотовый телефон.
15. У вас сломался компьютер со всей документацией.

**Приложение 4**

*Упражнение «Карусель»*

Примеры ситуаций:

1. Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече...
2. Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним...
3. Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте его.
4. После длительной разлуки вы встречаете любимого (любимую), вы очень рады встрече...
5. Перед Вами ваш бывший друг, с которым вы поругались из-за его глупой выходки и с тех пор, Вы с ним не общались. С чего начнёте свой разговор?
6. Перед Вами директор школы, после тяжело проведённого собрания. Вам необходимо к нему обратиться за помощью, как Вы это сделаете?
7. Перед Вами маленькая девочка, которая потеряла свой мячик, громко плачет. Вам необходимо ей помочь
8. Перед Вами стоит Ваша подруга и хвалится новой купленной вещью, о которой ВЫ мечтали долгое время. Что Вы скажете
9. Перед Вами стоит водитель автомобиля, который не притормозил перед лужей и обрызгал Ваше белое пальто. Что Вы ему скажете?
10. Перед Вами стоит воспитанник, который проявляет Вам симпатию и признание в любви. Ваше действия
11. Перед Вами стоит родитель воспитанника, который жалуется на то, что Вы недооценивается его способности. Ваш ответ

**Приложение 5**

*Притча «Профессор и стакан»*

«Профессор взял в руки стакан с водой, вытянул ее вперед и спросил своих учеников: Как вы думаете, сколько весит этот стакан? В аудитории живо зашептались.

- Примерно 200 граммов! Нет, г 300, пожалуй! А может и все 500, - раздавались ответа.

- Я действительно не знаю точно, пока не взвешу его. Но сейчас это не нужно. Мой вопрос вот какой: что случится, если я буду так держать стакан в течение нескольких минут?

- Ничего!

- Действительно, ничего страшного не случится, - ответил профессор. А что будет, если я буду держать этот стакан на вытянутой руке, например, 2:00?

- Ваша рука начнет болеть.

- А если целый день?

- Ваша рука отнимется, у вас будет сильное мышечное напряжение. Возможно, даже придется ехать в больницу, - сказал один из студентов.

- Как, по-вашему, вес стакана изменится от того, что я его целый день буду держать?

- Нет - растерянно ответили студенты.

- А что нужно делать, чтобы все это исправить?

- Просто поставьте стакан на стол, - весело сказал один студент.

- Конечно! - радостно ответил профессор.

- Да так мы и делаем со всеми жизненными трудностями. Подумайте о какой-либо проблеме несколько минут, и она окажется рядом с вами. Подумайте о ней несколько часов, и она начнет вас засасывать, как трясина. Если будете думать целый день, она вас парализует. Можно думать о проблеме, но, как правило, это ни к чему не приводит. Ее вес не уменьшится. Справиться с проблемой позволяет только действие. Решай ее или отложи в сторону. Нет смысла носить на душе тяжёлые камни».

**Приложение 6**

*Упражнение «Волшебный мешочек»*

Варианты пожеланий:

- Тебе сегодня особенно повезет!

- Жизнь готовит тебе приятный сюрприз!

- Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь!

- Люби себя такой, какая ты есть, - неповторимой!

- Сделай себе подарок, ты его заслуживаешь!

- Сегодня с тобой вместе радость и спокойствие!

- Сегодня твой день, успехов тебе!

- Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это!

- Верь в себя и все получится!

- Сегодня тебя будет преследовать удача!

- Пусть тебя обнимет счастье!

- Смело иди вперед, там тебя ждет только лучшее!

- Живи и радуйся, остальное приложится!

- Пусть в твоей душе воцарится гармония!

- Пусть твои глаза всегда сияют!

- Не удивляйтесь, если сегодня вдруг начну сбываться несбыточные мечты!

- Думайте о хорошем и все будет хорошо!

-Пусть сегодня будет все ВЕЛИКОЛЕПНО, а в остальные дни – все ЗАМЕЧАТЕЛЬНО!

- Берегите себя – купайтесь в счастливых моментах!

- Все будет хорошо, а завтра еще лучше!

**Приложение 7**

*Медитация-везуализация «Горная вершина»*

«Вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Может быть, это Памир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И вам не нужно добираться до вершин, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы… можете летать. Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик. Это орел, парящий над скалами… Мгновение -- и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них… Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под вами… Далеко внизу -- игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные человечки… Ваш зоркий глаз способен различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины. Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробней…

-- Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине. Какое чудесное ощущение свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им…

Вам не составляет труда достигнуть любой самой высокой и недоступной для других вершины. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недосягаемой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко, у подножия гор… Какими мелкими и значительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы! Оцените - стоят ли они усилий и переживаний, испытанных вами! Спокойствие, даруемое высотой и силой, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучивших вас вопросов… С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки…

Пауза.

-- Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам… А теперь вновь перенеситесь в себя, стоящего у подножия горы… Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира… Поблагодарите его…

Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия…».

**Приложение 8**

Анкета «Обратная связь»

|  |  |
| --- | --- |
| Вопрос | Ответ |
| Что вам понравилось, было интересно? |  |
| Что вам не понравилось, не вызвало интереса? |  |
| Ваши пожелания |  |







**Тренинг для педагогов на педсовете «Коллега, я твой друг»**

**Дата проведения – 01.04.2019г.**

**Место проведения – ШГ № 32**

**Провели психологи ШГ № 32**

**1. Абрамова О.А.**

**2. Жандәулет** **А.К.**

**3. Бейсембенова А.А.**

**Цели тренинга:**

* Освоение способов снятия эмоционального напряжения и возможностей его предотвращения;
* Формирование понимания необходимости здоровьесбережения;
* Активизация процесса самопознания и взаимопознания у педагогов;
* Создание условий для групповой сплоченности;
* Формирование адекватной самооценки профессиональных качеств и уровня притязаний;

**Задачи тренинга:**

* Рассмотреть и апробировать варианты снятия эмоционального напряжения;
* Создание благоприятного эмоционального настроения, способствующего сплочению педагогического коллектива;
* Побуждать участников к анализу своей личной и профессиональной деятельности;
* Формировать умения объективного оценивания реальных и желаемых взаимоотношений в семье и на работе;

**Основная часть**

**Упражнение № 1 “Карниз”.**

Цель: укрепление в группе доброжелательности, открытости и взаимопомощи.

Учителя встают друг за другом, соприкасаясь плечами и ориентируясь на линию на полу. Психолог: “Эта черта – карниз высотного дома. Носки ваших туфель – край этого карниза. Один человек из группы, по желанию, должен пройти по карнизу и не упасть вниз. Задача группы – помочь ему в этом. Разрешается поддержка в виде физических контактов, краткие разговоры. Главное – это пройти по карнизу!”.

Читатели выбирают ↴
[Тренинг для молодых педагогов «Мы команда»](https://coach.jofo.me/1740909.html?relbo=0&&jsoid=1855585)

Затем участник, который “шел по карнизу”, делится впечатлениями: на каком отрезке пути он чувствовал поддержку, где ему было трудно справиться с игровой задачей и почему. Члены группы также обмениваются мнениями, почему в одних случаях поддержка была успешной, а в других – нет. Если произошло “падение” игрока, то это также обсуждается в группе.

**Упражнение № 2 “Моечная машина”.**

Цель: снятие излишнего напряжения.

Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек – “машина”, последний – “сушилка”. Машина проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, потираю бережно и аккуратно. Сушилка должна его “высушить” – обнять. Прошедший “мойку” становится сушилкой, с начала шеренги идет следующая машина.

Вопросы для обсуждения:

* Что вы чувствовали, когда проходили через “мойку”?
* Чьи прикосновения вам были более приятны?

**Упражнения № 3 «Счёт»**

Учителя выстраиваются по первому признаку, фамилия у кого начинается на букву А и т.д. по алфавиту, второй признак – по цвету волос, можно по росту, и третий признак по возрасту от младшего к старшему. Проводится рефлексия.

**Рефлексия тренинга:**

Помог ли Вам тренинг снять напряжение, улучшить эмоциональный настрой? Что-то изменилось в Вашем ощущении и самочувствии? Какие упражнения Вы сможете делать самостоятельно для поддержания псих. и физического здоровья? Х

