***Психологическое здоровье педагога или профилактика эмоционального выгорания***

**Материалы:** листы бумаги, ручки, карточки с фразами, релаксационная музыка, анкеты, утренняя мантра.

**Ход занятия:**

Общеизвестно, что профессия педагога – одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты.

В последние годы проблема сохранения психического здоровья педагогов стала особенно актуальной. Современный мир диктует свои правила: выросли требования со стороны родителей к личности педагога, его роли в образовательном процессе.

Увеличивается не только нагрузка, вместе с ней растет и нервно-психическое напряжение личности, переутомление. Такая ситуация достаточно быстро приводит к эмоциональному истощению педагогов, известному как «синдром эмоционального выгорания».

Мы сегодня не будем говорить о причинах, симптомах **эв, я думаю** вы это знаете, мы научимся управлять стрессом, расслабляться, снимать напряжение.

**Итак**,  **как же снять профессиональные стрессы и научиться ими управлять?**

Как же можно контролировать свои эмоции? И каким образом можно снять чрезмерное напряжение самостоятельно? Давайте сегодня и познакомимся с некоторыми способами. Но для начала поделитесь, как вы самостоятельно снимаете напряжение? (Ответы обсуждаются) .

**А вот несколько способов для снятия напряжения:**

• Спортивные занятия.

• Контрастный душ.

• Стирка белья вручную.

• Мытье посуды.

• Громко спеть любимую песню.

• Покричать то громко, то тихо.

• Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».

• Погулять в лесу, покричать

***Практическая часть занятия***

Сейчас выполним несколько простых, но эффективных упражнений на снятие эмоционального напряжения.

**Упражнение «Прощай напряжение! »**

Скомкать газетный лист, вложив в это все свое напряжение. Сделать комок как можно меньше и по команде одновременно всем бросить комок в цель на доске.

Анализ: «Как вы себя чувствуете? Расстались ли вы со своим напряжением? Ваши ощущения до и после упражнения».

Состояние напряжения и агрессии обычно связано с мышечным напряжением и с нарушением дыхания. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы называется релаксацией. Можно проводить мышечную релаксацию.

**Упражнение. Мышечная релаксация. Птица расправляющая крылья**

• представьте, что вы птица, крылья которой крепко сжаты. Соедините лопатки, напрягите спину так сильно, как только можете. Вы ощущаете напряжение. А теперь медленно не торопясь освобождайте свои мышцы. Ваши крылья расправляются. Они становятся сильными и легкими, невесомыми. Вы ощущаете расслабление. Повторите упражнение 5-7 раз.

**Игра «Роддом».**

Дополнительно: карточки с параметрами “ребенка” (для каждого игрока) .

Из числа участников выбирается «мамы». Все «мамы» вытаскивают карточки, на которых написан пол ребенка, вес, цвет волос, глаз или еще какие-нибудь приметы. Остальные игроки «родственники». По команде ведущего «мамы» жестами стараются передать «родственникам» сведения о ребенке. Через установленный промежуток времени (1—3 мин) игра заканчивается и проверяется правильность переданных сведений.

**Упражнение «Дождь в джунглях».**

Участникам сообщается: «Давайте встанем в тесный круг друг за другом. Представьте, что вы оказались в джунглях. Погода сначала была великолепная, светило солнце, было очень жарко и душно. Но вот подул легкий ветерок. Прикоснитесь к спине впереди стоящего человека и совершайте легкие движения руками. Ветер усиливается (давление на спину увеличивается). Начался ураган (сильные круговые движения). Затем пошел мелкий дождь (легкие постукивания по спине партнера). А вот начался ливень (движение пальцами ладони вверх — вниз). Пошел град (сильные постукивающие движения всеми пальцами). Снова пошел ливень (движение пальцами ладони вверх — вниз, застучал мелкий дождь (легкие постукивания по спине партнера, пронесся ураган (сильные круговые движения, подул сильный ветер (движения руками, давление на спину увеличивается, затем он стал слабым (легкие движения руками, и все в природе успокоилось. Опять выглянуло солнце. А теперь повернитесь на 180 градусов и продолжим игру».

Что вы чувствуете после выполнения упражнения? Удалось ли расслабиться?

Можно Начинать день, используя утреннюю мантру, которая поднимает настроение и самооценку. И кто как не мы сами скажет нам столько хорошего. Давайте сейчас прочитаем ее вместе одновременно.

**Утренняя мантра!**

Я бесконечно доброе, Феноменально умное, Чертовски привлекательное, Божественно красивое, Ультрамодно одетое, Необычайно работоспособное, Беспредельно ответственное, Исключительно порядочное, Кристально Честное, Беспрецедентно талантливое, Экстраординарное, Гиперсексуально, Сказочно щедрое. Бесподобно Бесподобное, Невероятно перспективное, Беззаветно любящее, Легендарно сильное, Непостижимо оптимистичное, Идеально сложенное, Крайне интеллигентное, Супер активное, Неописуемо чувственное. Архинадежное, Всеми любимое, Беспорно положительное, Фантастически скромное ЧЕЛОВЕЧИЩЕ!

Я надеюсь, что на сегодняшнем занятии каждый из вас задумался о своем психологическом здоровье, выбрал некоторые способы снятия напряжения.

Давайте сейчас желающие выскажутся о том, что они для себя подчеркнули, что понравилось.

Спасибо за ваши высказывания.

И в заключении я вам желаю удачного дня, эмоциональной стабильности, поддержки коллег и близких.

Мы сегодня эффективно поработали, давайте друг друга поблагодарим и одарим друг друга фейерверком из аплодисментов.

Улыбнитесь друг другу!

Варианты карточек:

• Родился негритенок, вес — 4 кг, большие уши.

• Рост 40 см, улыбка до ушей, глаза голубые.

• Вес — 3 кг, кричит громко, глаза карие.

• Родился китайчонок, весь желтенький, глаза хитрые.

• Родилась тройня, все дети — по 3 кг, девочки.