**Упражнения**

Профессия педагога – одна из самых «нервных» и относится к категории «группы риска». При таких условиях существует множество факторов, которые могут вызвать стресс.

Сейчас я вам покажу несколько упражнений, которые могут помочь противостоять стрессу.

**1. «Имена-качества»**

Для начала давайте настроимся на работу.

Сидя в кругу, участники по очереди называют свое имя и 1-2 положительных качества на 1-ю букву имени. Например, «Я — Наталия, надежная, нежная».

2.**Игра «Черные шнурки».**

Участники сидят на стульях, ведущий — в центре круга. Ведущий предлагает поменяться местами тем:

1. у кого есть брат, сестра;
2. кто любит шоколад
3. у кого есть дети
4. кто сегодня позавтракал
5. Кто родился в мае
6. у кого серые глаза и т.д.
7. у кого хорошее настроение
8. кто любит покушать

**3. Релаксационное упражнение «Путешествие»**

Цель:  эмоциональный отдых, осознание своих проблем и их решение, получение положительных эмоций.

Инструкция:  участникам предлагается занять удобное положение, закрыть глаза, расслабиться.

Ведущий под спокойное музыкальное сопровождение говорит: «Представьте, что вы входите в весенний яблоневый сад, медленно идете по аллее, вдыхая прекрасного аромат нежных бледно-розовых цветков. По узкой дорожке вы подходите к калитке, открываете ее и попадает в прекрасную зеленую лужайку. Мягкая трава покачивается, приятно жужжат насекомые, ветерок легко дует вам в лицо, ваши волосы разлетаются ... перед вами появляется озеро ... вода прозрачная и серебристая. Вы медленно идете по берегу вдоль игривого ручейка, подходите к водопаду. Вы входите в него, и сияющие струи очищают вас, наполняя силой и энергией.

За водопадом грот. Тихий, уютный, в нем вы остаетесь один на один с собой (пауза). А теперь пришло время возвращаться. Мысленно пройдите весь свой путь в обратном направлении, выйдите из яблоневого сада и только тогда откройте глаза »

**4. «Представь и дорисуй»**

Психолог: представьте человека, которого вам неприятно вспоминать.

Теперь мысленно дорисуйте ему кошачьи усы и уши осла.

-  Как он вам теперь? Что вы чувствуете?

- А еще можно примерить короткие штанишки, как у Карлсона. Можно с пропеллером. Нажмите на пуговицу - кнопку и человек взлетит на крышу.

**5. Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом:**

 **«Отдых»**

Исходное положение **-** стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком поло­жении в течение 1**-**2 минут. Затем медленно выпрямиться.

 **«Передышка»**

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания — один из спо­собов расслабления. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждай­тесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улетучиваются.

 **«Замок»**

Исходное положение - сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Вдох, одновременно руки под­нимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2**-**3 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

**6. «Снежки»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения.

**Инструкция:** Я предлагаю всем написать ваши негативные чувства: “я обижаюсь на…”, “я сержусь на…”, и тому подобное. Сейчас мы с вами посоревнуемся. Возьмите бумагу, скомкайте ее как можно плотнее. У вас есть возможность «закидать снежками» команду соперников. Не переходите разделительную черту. Начинаем и заканчиваем по сигналу. Выигрывают те, на чьей половине окажется по завершении меньше «снежков»».

**Обсуждение**:

**-** Каковы ваши ощущения до и после проведения упражнения?

**-** Можно ли таким образом расстаться с напряжением?

**7. Заключительное упражнение «Лицензия на счастье»**

Психолог рассказывает притчу: «Все в твоих руках»

Мудрец передавал своему ученику все тайны бытия. Это продолжалось много лет. Однажды ученик решил проверить мудреца, насколько тот мудрый.

Тогда ученик подошел к учителю со сжатыми ладонями, в которых была живая бабочка, и спросил: «У меня в руках живое или мертвое?». Ученик решил, что если мудрец скажет, что живет, он сожмет ладони, и бабочка умрет. Если скажет, что мертвое, - он раскроет ладони, и бабочка улетит.

Ответ мудреца был такой: «Все в твоих руках».

Таким образом, только от Вас зависит, будет ли Ваше взаимодействие с другими живым, ярким, плодотворным, или наоборот.

Затем психолог обращается к участникам с предложением написать на выданных им листах бумаги то, что они имеют право делать, чтобы чувствовать себя счастливыми, при этом могут чувствовать, о чем думать, как себя вести. Сначала психолог предлагает написать имя участника, дату и выполнять работу.

После завершения работы психолог просит участников перевернуть листы, на которых они писали. Там (заранее) уже сделана надпись: «Лицензия на счастье»

Таким образом, каждый участник получает собственную лицензию на счастье.

Раздача памяток