**Упражнение «Плюс-минус»**

Педагогам предлагается написать на листочках одного цвета минусы вашей работы, а на листочках другого цвета — плюсы своей работы.

Участники пишут, а потом по очереди прикрепляют свои листочки с плюсами и минусами к дереву, нарисованному на ватмане, прикрепленному к флип-чату. Участники в мини-группах озвучивают написано. Обсуждение: чего больше получилось — плюсов педагогической деятельности или минусов, и почему.

Вывод: педагоги должны увидеть, что плюсов в работе все-таки больше, и прийти к выводу, что работа педагога тяжела, но приятна, увидеть все стороны педагогической деятельности, осознать, что затруднения у педагогов похожи.

**Упражнение «Мост»**

На полу из двух веревок выкладывается мост. Участникам предлагается разделиться на 2 команды, которые располагаются на противоположных концах моста.

- Иногда мы попадаем в сложную ситуацию, решить которую можно только всем вместе. Давайте представим, что сейчас именно такой момент. Вам необходимо перейти бурную реку по этому мосту. Надо торопиться, мост скоро рухнет, поэтому команды одновременно будут двигаться по мосту навстречу друг другу. Важно не потерять ни одного члена своей команды и беречь членов другой команды.

Обсуждение: Что было трудно? Что вы чувствовали, переходя мост?

**Упражнение «Аффирмации» (РАЗДАТКА УЧАСТНИКАМ)**

Участникам предлагается таблица психосоматических проявлений и способ самопомощи - аффирмации (позитивные утверждения):



Участникам предлагается обсудить таблицу и проговорить про себя аффирмации.

**Упражнение «Воздушный шар»**

Участникам предлагается представить себя воздушным шаром, сделать глубокий вдох (надуть шар). Задержать дыхание (побыть надутым шаром 10 секунд). Затем шар начинает сдуваться, из него в течение 10 секунд выходит воздух.

Обсуждение: Что сейчас происходит с телом, с эмоциями?

**Упражнение «10 видов деятельности, которые приносят мне удовольствие»**

Каждому участнику предлагается составить список из 10 видов деятельности, которые приносят ему удовольствие. Затем участники делятся своими списками.

**Упражнение "Мусорная корзина"**

 Цель: избавление от негативных эмоций.

  Психолог  раздает воспитателям листочки и ручки, в центр круга ставится мусорная корзина.

Психолог  обращается к участникам с просьбой написать на бумаге те негативные эмоции, которые имеются в настоящий момент у участников (каждый указывает свои эмоции). После этого бумажки выбрасываются в мусорную корзину.

Психолог спрашивает, кто хочет поделиться и рассказать другим участникам содержание своей записки.

В конце упражнения корзина убирается в сторону (но на видное место).

**Упражнение «Муха»**

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Психолог: « 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, с помощью лицевых мышц».

**Упражнение *«Улыбка»***

Найдите в течение дня время и посидите несколько минут с закрытыми глазами, стараясь ни о чем не думать. При этом на вашем лице обязательно должна быть улыбка. Если вам удастся удержать ее 10-15 минут, вы сразу почувствуете, что успокоились, а ваше настроение улучшилось. Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему. Даже если вы способны только на вымученную улыбку, вам от нее все равно станет легче. Улыбаясь, мы видоизменяем тонус мышц всего лица, а это в свою очередь изменяет ход мыслей и **эмоций**, направляя их в нужное русло

**Притча «Опусти стакан!» (РАЗДАТКА ПЕДАГОГАМ)**

Профессор начал занятие с того, что взял в руки стакан с водой и спросил сидящих в аудитории студентов:

– Кто знает, каков вес этого стакана?

Студенты зашептались.

– Около двухсот грамм! Триста! Четыреста! – слышались выкрики.

– Честно, я и сам не знаю точного ответа, – сказал профессор. – Но это сейчас не главное. У меня такой вопрос: что будет, если я буду держать этот стакан в вытянутой руке 2 минуты?

– Ничего, – удивленно ответили студенты.

– Действительно ничего, – продолжал профессор. – А если 2 часа?

– У вас заболит рука, – выкрикнул студент.

– А если я буду держать его в вытянутой руке целый день?

– Скорее всего, рука онемеет. И высока вероятность мышечного расстройства.

– А как вы думаете, изменится ли вес этого стакана от того, что я его целый день буду держать?

– Нет, не изменится, – удивленно переглянулись студенты.

– И что же сделать, чтобы исправить эту ситуацию?

– Просто поставить стакан на стол, – предположил один из студентов.

– Вот именно! – воскликнул профессор. – Запомните точно так же нужно поступать с жизненными трудностями. Задумайся о проблеме на 2 минуты – и она окажется рядом с тобой. Думай над ней 2 часа – и она станет засасывать тебя. Думай о ней целый день – и она парализует тебя. От долгих размышлений «вес» проблемы не уменьшается, а наоборот увеличивается. Только действие позволяет справиться с ними. Очень часто даже самое простое, но своевременное действие лучше бесконечных размышлений. Решите проблему или отложите в сторону, иначе она поглотит вас целиком

**Упражнение «Мышечная релаксация»**

Цель: **выработка навыков мышечного контроля.**

1. Предлагаю, крепко сжать пальцы в кулаки на обеих руках. Сделайте это таким образом, чтобы большие пальцы накрывали снизу все остальные. Создайте максимальное напряжение в течение десяти секунд. Старайтесь с каждой из них увеличивать давление. Задача состоит в том, чтоб заставить мышцы сдаться, рефлекторно расслабиться.

2. Теперь подключаем плечи и грудь. Разводим руки в стороны, сгибая в локтях. Положение напоминает классические позы бодибилдеров на рекламных плакатах. Снова отсчитываем такое же время и отдыхаем.

3. Затем нужно будет напрячь шею. Чтобы максимально задействовать все группы мышц, сначала наклоните подбородок к груди, а затем постарайтесь откинуть голову назад. Ощущения должны быть схожи с тем, что кто-то давит вам на лоб, а вы напряжением всех мышц шеи сдерживаете это давление.

4. Подключаем ноги. Для этого в положении сидя сильно сгибаем пальцы и напрягаем мышцы голеней, потянув носки на себя. Носки нужно свести вместе, а пятки расставить врозь. Такая поза позволит максимально нагрузить ноги.

И … расслабьтесь…

-Какое чувство вы испытали после этого упражнения?

**Упражнение «Солнечное настроение»**

Цель: проанализировать и определить сильные стороны своей личности, свои позитивные качества, повысить самооценку и уверенность в себе.

Материалы: солнце, лучики, магнит,

Педагоги получают бумажные лучики, на которых должны написать свои самые главные позитивные качества (не менее 3) как профессионала и просто человека. После этого каждый зачитывает свои качества и цепляет лепесток на «лужайку». Все остальные могут дополнить от себя позитивные качества педагога, которые заметили, работая с ним в одном коллективе (психолог, в случае необходимости, может помогать). Все педагоги клеят свои лучики к солнцу.

-Скажите, сложно ли говорить о себе? А когда коллеги говорили о вас, что вы чувствовали?

**Упражнение «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.

**«Дыхание 4-7-8»** — естественный транквилизатор для нервной системы, который переводит тело в состояние спокойствия и расслабления», — сказал доктор Эндрю Вейль, врач из Гарварда. Чтобы правильно практиковать эту технику, и не важно — лежите ли вы в кровати или стоите у доски — начните с полного выдоха через рот. Затем, закрыв рот, медленно вдохните через нос на счет четыре. Задержите дыхание на счет семь. Затем выдохните полностью через рот на счет восемь. Повторите цикл три раза, чтобы эффект был заметен.

*«Дыхание — это самый эффективный метод быстрого снижения гнева и тревоги»,* — говорят даже врачи.

**Упражнение «Слушаем музыку, танцуем и поем» (РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ)**

**Рекомендации ( РАЗДАТКА ПЕДАГОГАМ)**

Неправильно распределенная энергия и неумение вовремя выходить из ролей, сдерживание негативных эмоций приводит к психосоматическим проявлениям.

***Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции. Как это можно сделать в условиях работы в детском саду:***

-резко встать и пройтись;

-быстро написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги;

-измалевать листок бумаги, измять и выбросить.

- Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

- Каждый вечер обязательно становитесь под душ и, проговаривая события прошедшего дня, «смывайте» их, т.к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.

- Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывайте на потом!

- Применяйте ежедневно в своей практике - аффирмации (позитивные утверждения) и не забывайте хвалить себя. Например, утром проснулись и сказали себе: - Все энергии моего тела приходят в равновесие. Восстанавливается гармония и равновесие. Я принимаю радость и замечаю лишь хорошее. А перед сном хвалим себя: - Я сегодня хорошо потрудилась, я молодец. Я люблю и одобряю себя.