**тренинг для педагогов**

«Психогимнатика»

**Психогимнастические упражнения** способствуют гармонизации внутреннего мира педагога, ослаблению его психической напряженности.

**Упражнение «Мое настроение»**

Психолог просит описать педагогов свое настроение на данный момент времени.

**Упражнение «Гора с плеч»**

Педагоги встают, опускают руки вдоль туловища и выпрямляют спину. Психолог предлагает им резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить. Именно такая осанка должна быть постоянно.

Блок 1. Вводная медитация

Проводится под спокойную музыку.

Сказочная планета

Предложить детям найти свое сердце, прижав обе руки к груди, и прислушаться, как оно стучит: «тук, тук, тук». Затем каждый должен представить, что у него в груди вместо сердца, кусочек ласкового солнышка. Яркий и теплый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что он уже не вмещается в нас. Воспитатель предлагает детям послать сказочной планете немного света и тепла, и, может быть, она оживет (руки вынести вперед, кисти рук вертикально).

**Визуализация «Избавление от тревог»**

Психолог: «Сядьте поудобнее, закройте глаза и расслабьтесь. Представьте себе ясный солнечный день, дует теплый ласковый воздух, и вы идете по чудесной зеленой лужайке. Чистейшее голубое небо озарено яркими лучами солнца. Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему. Все ваше тело наполняется очищающим божественным светом, в котором растворяются ваши тревоги, печали и огорчения. Вы очищаетесь от негативных эмоций и отрицательных частиц, они покидают ваше тело и рассеиваются в теплом воздухе. Вы избавлены от тревог, теперь вы очищены! Вам светло, спокойно и радостно. Откройте глаза».

**Психогимнастика «Зарождение любви»**

Психолог: «Я предлагаю вам представить, что внутри вас образовался очаг любви. И с каждым вдохом он все больше и больше распространяется по его телу. Вдох – и любовью наполняется голова, вдох – и любовью наполняется шея, вдох - и любовью наполняются плечи и руки. Легкая, жизнерадостная, светлая энергия наполняет грудь, а затем ноги. Все ваше тело наполнено любовью, каждая клеточка излучает добро и свет и теплоту. Почувствуйте это состояние,

**Упражнение «Глаза в глаза»**

Педагоги делятся на пары и садятся лицом друг к другу. Психолог засекает 2 минуты, в течение которого участники должны внимательно не отрываясь, смотреть друг в глаза. После упражнения педагоги делятся своими ощущениями и испытываемыми трудностями.

**Психогимнастика «Рубка дров»**

Педагоги встают в круг. Психолог задает вопрос: «Знаете ли вы, как рубить дрова? Покажите, как держать топор, и в какой удобнее позе стоять. Педагоги имитируют рубку дров, при этом можно как можно выше заносить воображаемый топор на воображаемое бревно, издавая вместе с выдохом какие-нибудь звуки.

**Арттерапия «Рисунок музыки»**

Психолог включает расслабляющую музыку, а затем предлагает педагогам изобразить на листе бумаги, карандашами или красками те ассоциации, которые возникли в процессе прослушивания.

**Упражнение «Избавление от усталости»**

Педагогам предлагается вытянуть ноги, опустить расслабленные руки вниз.

Психолог: «Представьте, что энергия усталости вытекает из кистей рук на землю: она струится от головы к плечам, перетекает от предплечья, достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается в землю. Ощутите физическую теплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите с этим ощущением некоторое время, а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от усталости.

**Игра «Человек и тень»**

Участники тренинга делятся на пары. Один из педагогов становится человеком, другой - его тенью. Человек совершает различные движения телом, тень внимательно следит и повторяет эти движения. После определенного времени педагоги меняются ролями. После игры педагоги делятся своими впечатлениями и отвечают на вопросы: Какую роль выполнять понравилось больше: тени или человека? Почему? Какие сложности возникли при выполнении этого задания?

**Визуализация «Светлые воспоминания»**

Педагогам предлагается удобно сесть, закрыть глаза и почувствовать свое дыхание. Почувствовать, как расслабляется тело, как спокойней становится на душе, и уходят все мысли, проблемы и заботы.

В нашей жизни было много радостных и счастливых моментов. Нужно вспомнить свой самый радостный день. Вернуть к жизни то прошедшее время, когда вы испытывали ощущение неимоверного счастья и любви, веселья, радости, воодушевление от успеха и достигнутой целью. Почувствуйте, ощутите еще раз это состояние, переживите это счастливое прошлое. После окончания визуализации нужно медленно сосчитать до пяти и открыть глаза.

**Психогимнастика «Сила»**

Психолог предлагает педагогам принять удобную позу, сидя или стоя.

Психолог: «Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает, который медленно и последовательно движется сверху вниз и медленно, постепенно наполняет лицо, шею, плечи, руки теплым, приятным ощущением силы. По мере движения сильной энергии исчезает напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, опадают брови, «охлаждаются» глаза, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренняя сила как бы формирует новую внешность спокойного, освобожденного человека, удовлетворенного собой и своей жизнью. Заканчивайте упражнение словами: «Я стал новым человеком», «Я стал сильным! «У меня все получится!».

**Заключительная рефлексия**

Каждый педагог по очереди или по желанию высказывает свои впечатления и переживания по поводу прошедших занятий. Участники отвечают на вопросы психолога:

-Что в проведенных тренингах запомнилось больше всего?

-Какое упражнение было самым полезным для вас?

-Что в процессе работы было самым сложным?

-Что в проведенных занятиях не понравилось и что бы вам хотелось изменить?