**Семинар-практикум для педагогов по профилактике СЭВ «Дерево силы».**

**Материалы:** музыка, кофейные зерна, клей, рамка для картины, бумага по кол-ву участников для изготовления метеоритов, бумага для мозгового штурма, самолетики – оригами ( 2 шт), ларец с предсказаниями, лента атласная для прикрепления предсказаний, шнур для разделения территории.

I часть

**Упражнение - разминка**

Участники встают в два круга (внешний и внутренний), лицом друг к другу. Пока играет музыка, вы движетесь по кругу, внешний круг вправо, а внутренний – влево. Когда остановится музыка, участники должны выполнять движения по инструкции.

* Погладить партнёра по голове;
* Похлопать по плечу;
* Поздороваться за руку;
* Потереться правыми коленками;
* Поиграть в ладушки.

Психолог: - Перед тем, как создать картину дерева, я предлагаю вам сделать медитацию. Примите удобное положение и закройте глаза.

**Медитация «Мое дерево силы»**

|  |
| --- |
|  |

Вы находитесь в весеннем лесу, густая мягкая трава оплетает ступни ваших ног. Вообразите себя молодым деревцем. Ваши ноги превращаются в корни, они вытягиваются, устремляются вглубь земли, разветвляются на множество отростков. Ваше тело превращается в ствол, в надежную опору для вашей кроны. Руки, голова превращаются в ветви, зеленые листья. Вы тянетесь ввысь к солнцу, к голубому бескрайнему небу. Посмотрите, как ваши ветви касаются облаков, как ветер раскачивает их. Раскройте ваши листья навстречу солнечным лучам. Ощутите поток энергии, исходящий от солнца. Вы делаете вдох и впитываете силу солнечных лучей. Почувствуйте, как теплый поток протекает от листьев к ветвям, от ветвей к стволу, проходит через все тело, устремляясь вниз к корням. Ваши корни, принимая эту энергию растут, устремляются в глубь, раздвигая комья земли. Почувствуйте своими корнями землю — как она прохладна, сколько силы и энергии в ней. Сделайте глубокий вдох и выпейте эту приятную прохладу. Она устремляется по вашим корням, по ним поднимается к стволу и расходится по кроне. Принимая эту энергию, ваши ветви растут, тянутся к солнцу. Почувствуйте, как ваша крона поднимается к облакам. И вот вы уже выше других деревьев. Оглянитесь вокруг — как прекрасен лес. Посмотрите на деревья, растущие рядом с вами. Вдохните чистый прозрачный воздух, ощутите поток солнечной энергии и энергию земли, почувствуйте их взаимодействие.

Вы начинаете медленно уменьшаться, принимая свои обычные формы и возвращаетесь к земле. Мысленно поблагодарите солнце, облака, ласковый ветер и землю за все, что они вам подарили, за эти прекрасные минуты. Ваши ветви снова становятся руками, ствол становится телом, корни превращаются в ноги. Вдохните воздух полной грудью, откройте глаза и сделайте первый шаг в новую жизнь!

Теперь вспомните, каким именно деревом вы были?

Психолог: - Ну, а теперь приступим к работе.

Педагоги делают картину из кофейных зерен.

II часть

***Упражнение "Метеориты"***

***Цель:***снятие эмоционального напряжения, определение своего отношения к профессиональной деятельности, выбор наиболее эффективной стратегии поведения.

Психолог: - Пока наши картины сохнут, давайте мы с вами поиграем. У нас уже есть две команды, на которые мы разделились вначале нашей встречи.

После того как команды сформированы, им по жребию присваивается название: "Трудоголики" или "Пофигисты" и вручаются самолеты. Команды отправляются в полет на планету **Эмоционального комфорта.**

***Задание № 1.***Участникам предлагается в режиме мозгового штурма выдвинуть аргументы в поддержку своей позиции ("Почему хорошо быть "трудоголиком"?"; "Почему хорошо быть "пофигистом"?"). Затем команды по очереди обмениваются тезисами. Побеждает та команда, которая придумает большее количество тезисов в поддержку своей позиции и чьи тезисы будут более убедительными.

(пишут на планшете)

***Задание №*2.**Воспитателям предлагается сделать из бумаги метеориты и по сигналу ведущего перебрасывать их на территорию соперника (помещение, где проходит занятие, разделяют положенной на пол веревкой — "границей"). Игра в метеориты длится 2-3 минуты, после чего по сигналу психолога прекращается. Побеждает тот, у кого на территории оказывается меньше метеоритов.

Затем проводится обсуждение вопросов, связанных с профилактикой синдрома эмоционального выгорания воспитателей.

—   Так     кем же лучше быть: "трудоголиком" или "пофигистом"?

— Какие методы борьбы с эмоциональным выгоранием вы знаете и используете?

*Далее психолог кратко рассказывают о целом арсенале существующих средств и методов борьбы с профессиональными стрессами и синдромом эмоционального выгорания:*

* психотренинг;
* психотерапия, арт-терапия, визуализация, игротерапия, музыкотерапия;
* соблюдение психогигиены (настрой на позитив; умение обращать внимание на 95% плюсов, а не на 5% минусов, неудач и ошибок; расчет и обдуманное распределение своих нагрузок; переключение с одного вида деятельности на другой; конструктивное разрешение конфликтов; создание на рабочем месте ощущения безопасности и уюта, визуального и акустического комфорта);
* овладение умениями и навыками саморегуляции (релаксация, дыхательная гимнастика, определение целей и положительная внутренняя речь);
* профессиональное развитие и самосовершенствование (одним из способов профилактики СЭВ является обмен профессиональной информацией с представителями других детских садов, что дает ощущение более широкого мира, нежели тот, который существует внутри отдельного коллектива);
* уход от ненужной конкуренции (бывают ситуации, когда ее нельзя избежать, но чрезмерное стремление к выигрышу порождает тревогу, делает человека агрессивным, что способствует возникновению СЭВ);
* эмоциональное общение (когда человек анализирует свои чувства и делится ими с другими людьми, вероятность выгорания значительно снижается или процесс этот оказывается не столь выраженным);
* поддержание хорошей физической формы (не стоит забывать, что между физическим состоянием и разумом существует тесная связь: неправильное питание, гиподинамия, уменьшение веса или ожирение усугубляют проявления СЭВ).

*(После обсуждения психолог предлагают воспитателям памятку по профилактике эмоционального выгорания).*

**«Ларец мудрости»**

Психолог: - Ну и напоследок, мне бы хотелось, чтобы ваше дерево не только радовало ваш глаз, но и помогало вам в трудные моменты вашей жизни.

В нашем ДОУ есть волшебное дерево, под которым находится ларец мудрости. Мы хотим с вами поделиться этой мудростью, а вы, в свою очередь, можете эту мудрость поселить на ваших деревьях. Возьмите столько, сколько вам нужно и повесьте на свое дерево. В минуты сомнений, когда вы будете нуждаться в поддержке, вы сможете прочитать послание и получить ресурс. Так ваше дерево принесет вам плоды. (участники из ларца достают позитивные послания и прикрепляют на свою кофейную картину при помощи бантика)

**Рефлексия**

Спасибо за работу. До свидания!