**Упражнение  «Паутина»**

*Цель:* осознание особенностей самовосприятия и восприятия себя другими; формирование позитивного самовосприятия.

Участники садятся в круг, каждый называет свое имя и рассказывает  что-нибудь о себе. Участник берет клубок нити в руки и, рассказав о себе, зажимает свободный конец нити в руке и кидает клубок участнику, сидящему напротив. Если вы ничего не хотите желать себе, то можете просто взять нить в руку, а клубок перебросить следующему».

Таким образом, все сотрудники оказываются в «паутине». Ведущий заключает, что получилась паутина, которая связывает всех ее участников в единое целое. Далее следует распутать паутину в обратном порядке

**Упражнение «Неожиданные картинки, или рисунок по кругу»**

Каждый участник берет лист бумаги, подписывает его с обратной стороны и по сигналу ведущего начинает рисовать любую картинку (30 сек.) По новому сигналу начатые рисунки передаются следующему участнику по кругу, все продолжают рисовать на чужих листах. Через 30 секунд происходит новый обмен листками по кругу, таким образом, рисунки проходят полный круг и возвращаются к владельцам.

Вопросы для обсуждения:

* Нравится ли вам рисунок, который получился в итоге?
* Понравилось ли дорисовывать чужие рисунки?
* На что вы ориентировались, дорисовывая чужие рисунки? (пытались определить и сохранить замысел предыдущего художника, воплощали собственные желания, не задумывались)
* Где может пригодиться такой способ организации работы

***Упражнения быстрого снятия сильного***

***эмоционального и физического напряжения***

*Цель:* осознание, нахождение и снятие мышечных зажимов; определение и снятие излишнего напряжения.

Метод включает в себя серию упражнений по произвольному напряжению и расслаблению основных мышечных групп. Характерной чертой каждого упражнения является чередование сильного мышечного напряжения и следующего за ним расслабления.

С целью снятия психоэмоционального напряжения и самостоятельного освоения приемов саморегуляции можно выполнить ряд упражнений, таких как «Муха», «Лимон».

**Упражнение «Муха»**

*Цель:* снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Нужно сесть удобно: руки свободно положить 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.

**Упражнение «Лимон»**

*Цель*: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Нужно сесть удобно: руки свободно положить на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

**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 уходят.

**Рекомендации по профилактике**

**«Снятие напряжения »**

Упражнения нужно повторять каждый день по несколько раз.

* Плавное вращение глазами: дважды в одном направлении, дважды в другом.
* Зафиксируйте своё внимание на отдалённом предмете, а затем переключитесь на предмет, который перед вами.
* Нахмурьтесь, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабьтесь,
* Широко зевните несколько раз.
* Расслабьте шею, покачав головой, затем покрутив ею из стороны в сторону.
* Поднимите плечи до уровня ушей и медленно опустите.
* Расслабьте запястья и поводите ими.
* Сожмите кулаки, разожмите, расслабляя кисти рук.
* Сделайте три глубоких вдоха, затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперёд-назад и из стороны в сторону.
* Напрягите и расслабьте ягодицы, а затем икры ног.
* Покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки.
* Сожмите пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх, повторите три раза

**Памятка педагогу**

* Не скрывайте свои чувства. Проявляйте свои эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
* Не избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
* Не позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
* Не ожидайте, что тяжелое состояние, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Вам необходима помощь.
* Выделяйте достаточно времени для сна, отдыха, размышлений.
* Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.
* Постарайтесь сохранять благоприятный распорядок вашей жизни.
* Старайтесь смотреть на вещи оптимистично.
* Найдите время, чтобы побыть наедине с собой.
* Не позволяйте окружающим требовать от вас слишком многого.
* Не старайтесь делать вид, что Вам нравится то, что Вам не нравится.
* Не оказывайте слишком большое давление на своих детей.
* Старайтесь реже говорить «я это не смогу сделать».
* Использовать возможность выступить с речью.
* Следите за питанием и фигурой.
* Позволяйте себе «маленькие радости».
* Не забывайте, что вы красивы