**Упражнения для снятия эмоционального напряжения:**

*Упражнени«Лимон»*
Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.
Сядьте удобно: руки свободно положите 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 «Удовольствие»***
Цель: осознание имеющихся внутри ресурсов для восстановления сил.
Материалы: листы бумаги, ручки.
Участникам тренинга раздаются листы бумаги и предлагается написать 10 видов повседневной деятельности, которые приносят им удовольствие. Затем предлагается проранжировать их по степени удовольствия. Затем объяснить педагогам, что это и есть ресурс, который можно использовать как «скорую помощь» для восстановления сил.

**Дыхательная гимнастика***Упражнение «Полное дыхание»*Сядьте удобно. Сосредоточьте своё внимание на дыхании. Сделайте глубокий вдох. Приподнимается живот, затем грудь, плечи. Воздух занимает все лёгкие.
Задержите дыхание.
Выдох. Медленно через нос, сопровождая звуком с-с-с. Втяните живот так, чтобы вышел весь воздух.
Расслабьтесь. Вы почувствуете, как грудная клетка сама наполнится свежим воздухом.

***Упражнение «Ведро мусора»***
Цель: освобождение от негативных чувств и эмоций.
Материалы: листы бумаги, ручки, ведро для «мусора».
Посреди комнаты психолог ставит символическое ведро для мусора. Участники имеют возможность поразмышлять, зачем человеку мусорное ведро и почему его нужно постоянно освобождать.
Психолог: «Представьте себе жизнь без такого ведра: когда мусор постепенно заполняет комнату, становится невозможно дышать, двигаться, люди начинают болеть. То же происходит и с чувствами – у каждого из нас накапливаются не всегда нужные, деструктивные чувства, например, обида, страх. Я предлагаю всем выбросить в мусорное ведро старые ненужные обиды, гнев, страх. Для этого на листах бумаги напишите ваши негативные чувства: «я обижаюсь на…», «я сержусь на…», и тому подобное».
После этого педагоги рвут свои бумажки на мелкие кусочки и выбрасывают их в ведро, где они все перемешиваются и убираются.

***Упражнение «Плюс-минус»***
Цель: помочь педагогам осознать позитивные моменты педагогической деятельности, вербализация негативных и позитивных моментов своей педагогической деятельности; сплочение группы.
Материалы: ватман с нарисованным деревом, который крепится на доску; самоклеящиеся стикеры в форме листочков; ручки для каждого участника.
Инструкция. Вам нужно 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. Каждый участник озвучивает то, что он написал.
Рефлексия. Участники обсуждают, чего больше получилось — плюсов педагогической деятельности или минусов — и почему. Педагоги должны увидеть, что плюсов в работе все-таки больше, и прийти к выводу, что работа педагога тяжела, но приятна. А также увидеть все стороны педагогической деятельности, осознать, что затруднения у педагогов похожи.
Интересные факты:
- зависть и злость поражают органы пищеварения;
- страх – щитовидную железу;
- печаль и уныние приводят к быстрому старению;
-несдержанные эмоции – заболевание сердца.
Снятию стресса помогают как смех, так и слёзы.
Американский психолог Дон Пауэлл советует «Каждый день находить повод, чтобы хоть немного посмеяться».
Лечебная сила смеха известна всем: смех улучшает кровообращение, пищеварение, помогает мозгу выделить эндорфины – природные вещества, снимающие боль. Помните, тот, кто смеётся, живёт долго!

***Упражнение «Говорящие руки»***
Цель: эмоционально-психологическое сближение участников.
Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Ведущий дает команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг.
Варианты инструкций образующимся парам:
1. Поздороваться с помощью рук.
2. Побороться руками.
3. Помириться руками.
4. Выразить поддержку с помощью рук.
5. Пожалеть руками.
6. Выразить радость.
7. Пожелать удачи.
8. Попрощаться руками.
Обсуждение:
• Что было легко, что сложно?
• Кому было сложно молча передавать информацию?
• Кому легко?
— Уважаемые коллеги как вы думаете, что обозначает слово «сплочение»? Сплочение – это возможность стать единым целым для достижений конкретных целей и задач. Ведь как хорошо, когда тебя понимает и поддерживает твой коллега, хорошо услышать и помочь, когда необходима эта помощь, как хорошо понимать друг друга даже без слов. Сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед.
— Сплочённость – это:
• совпадение интересов, взглядов, ценностей и ориентации участников коллектива;
• атмосфера психологической безопасности, доброжелательности, принятия;
• активная, эмоционально насыщенная совместная деятельность, направленная на достижение цели, значимой для всех участников.

**Притчи**

***Счастье или несчастье, я не знаю. Поживем – увидим…***

 **∗∗∗**

Жил-был крестьянин. Жил он на хуторе вместе со своей женой и сыном, и у них был конь, которого они взяли еще жеребенком. Они собирались отвести коня на ежегодную городскую ярмарку в надежде выиграть приз и, благодаря этому, заняться разведением лошадей. В будущем крестьянин и его семья могли на этом хорошо заработать.

В ночь перед ярмаркой на сельскую местность обрушился ураган. Когда крестьянин и его домочадцы проснулись рано утром, то обнаружили, что вся ограда поломана. Призового жеребца нигде не было. Жена крестьянина была вне себя от отчаяния. Пришли соседи, чтобы пособолезноватъ ей.

«Какая ужасная беда постигла нас!» — кричала жена.

«Да, это огромное несчастье», — соглашались с ней соседи.

Но крестьянин сказал: **«Счастье или несчастье, я не знаю. Поживем – увидим».**

Прошла неделя, крестьянин вместе с женой и сыном сидели за столом и завтракали. Из окна они увидели, что по направлению к хутору несется табун лошадей. Их верный конь вел за собой пять лошадей, а рядом с ним скакала молодая кобыла. Он нашел дикий табун и теперь вел их домой.

Все выбежали во двор, чтобы открыть ворота в загон. Жена крестьянина пришла в восторг и воскликнула: «Какой счастливый поворот событий, это просто невероятно!» С криками: «Надо же, как вам повезло!» – прибежали соседи. Но крестьянин только сказал:**«Счастье или несчастье, я не знаю. Поживем – увидим».**

В течение последующих недель крестьянин и его сын были заняты тем, что объезжали диких лошадей. И однажды лошадь сбросила сына. Он упал очень неудачно и получил множество переломов. Жена крестьянина очень расстроилась. Едва сдерживая рыдания, она повторяла: «Мы не должны были впускать этих диких лошадей! Какое ужасное несчастье! Мой бедный сын!» Пришли соседи, чтобы посочувствовать ее горю. А крестьянин сказал: **«Счастье или несчастье, я не знаю. Поживем – увидим».**

Спустя пару дней мимо хутора проходили солдаты. Царь объявил войну соседней стране, и у солдат был приказ забирать в армию всех здоровых парней. Увидев, что у крестьянского сына переломаны ноги и руки, не говоря уже о нескольких сломанных ребрах и многочисленных ранах на лице и голове, они оставили его и направились к следующему дому.

Жена крестьянина вздохнула с облегчением, воскликнув: «Нам так повезло! Какое счастье!» Соседи, у многих из которых сыновей забрали на войну, сказали: «Да, вам действительно очень повезло». Фермер же сказал: **«Счастье или несчастье, я не знаю. Поживем – увидим».**

Прошло несколько месяцев. Сын крестьянина быстро поправлялся. Он уже мог ходить, хотя и с палкой. Однажды на хутор пришел царский слуга. Увидев, насколько улучшилось здоровье парня, он заявил, что по приказу царя крестьянский сын должен тотчас же отправиться во дворец, чтобы работать в саду и на конюшне: из-за войны в опустевшем дворце не хватало рабочих рук. Семье ничего не оставалось, как отпустить сына. Мать ужасно рассердилась, она обвиняла царя в несправедливости: «Как нам не повезло! Мы потеряли единственного сына, дом опустел, и теперь некому будет нам помочь». Пришли соседи, чтобы ее утешить, и шептали: «Какой неудачный поворот событий, какое несчастье». Крестьянин же снова сказал: **«Счастье или несчастье, я не знаю, поживем – увидим».**

У царя была красавица-дочь. Однажды она выглянула в окно, увидела красивого садовника и сразу же влюбилась. Царевна пришла к отцу и сказала: «Я нашла человека, за которого хочу выйти замуж. Пожалуйста, позволь мне это сделать!» Царь не смог отказать своей любимой дочери и ответил: «Да будет так, как ты хочешь».

На следующий день из дворца на хутор был отправлен посыльный с приглашением на свадьбу. Крестьянину и его жене предложили постоянно жить во дворце. Можете себе представить реакцию крестьянки? Она пришла в неописуемый восторг и не могла скрыть свою радость. Прыгая и смеясь, она повторяла: «Просто невероятно. Вот так счастье!» Соседи восклицали: «Действительно, как счастливо все обернулось!» Крестьянин же, как обычно, сказал…!

***Притча «Все к Лучшему»***

 **∗∗∗**

 Жил один могущественный Царь и у него был Советник, который всегда сопровождал его.

Однажды Царь поехал на охоту и с ним произошёл несчастный случай: во время стрельбы Царю оторвало один палец на руке. Правитель был в гневе. Мудрец попытался как-то успокоить Царя:

— Правитель, всё к лучшему! — сказал он.

Но от таких слов Царь ещё больше пришёл в ярость. Он велел бросить Советника в темницу и держать его там только на воде.

Прошло время и Царь снова поехал на охоту. В этот раз он отправился в соседние леса, где по слухам, было много разных зверей. Но в этом лесу жило дикое племя. Они напали на Царя и его свиту. Племя поклонялось каким-то своим Богам, которому необходимо было приносить жертвы. Разбойники схватили Царя и принесли его главному Жрецу. Он очень обрадовался, увидев Царя:

— Наконец-то мы принесём такую серьёзную жертву. Теперь мы надолго получим благосклонность Богов!

Жрец начал проводить над Царём обряд жертвоприношения. И в тот момент, когда нож должен был вонзиться в сердце правителя, жрец вдруг заметил, что у Царя не хватает одного пальца. Он был сильно рассержен.

— Боги достойны только самого лучшего! — кричал он на своих соплеменников. — А вы принесли мне какой-то брак! У него же не хватает пальцев!

Царя с позором выгнали обратно в лес. Он добрался до своего царства и первое, что сделал — бросился к Мудрецу:

— Как ты был прав! Я лишился пальца, но сохранил жизнь! — говорил Царь в слезах, — Но ты же тоже пострадал. Тебе столько времени пришлось провести в темнице.

— Всё, что происходит — на благо, — ответил Советник, — если бы я не был в темнице, то наверняка бы поехал с тобой в лес на охоту и не известно, чем это всё могло закончиться для меня.

***Притча «Магазин желаний»***

 **∗∗∗**

Стоял в городе один магазинчик. Вывески на магазине не было уже давно, ее когда-то унесло ураганом, а новую хозяин не стал прибивать, потому, что каждый местный житель и так знал, что магазин продает желания.

Ассортимент магазина был огромен: здесь можно было купить практически всё.

Огромные яхты, квартиры, замужество, пост вице-президента корпорации, деньги, детей, любимую работу, красивую фигуру, победу в конкурсе, большие машины, футбольные клубы, власть, успех, колечки с бриллиантами и многое-многое другое.

Не продавались только жизнь и смерть. Каждый пришедший в магазин (а есть ведь и такие желающие, которые ни разу не зашли в магазин, а остались сидеть дома и просто желать) в первую очередь узнавал цену своего желания.

Цены были разные.

Например, любимая работа стоила отказа от стабильности и предсказуемости, готовности самостоятельно планировать и структурировать свою жизнь, веры в собственные силы и разрешения себе работать там, где нравится, а не там где надо.

Власть стоила чуть больше: Надо было отказаться от некоторых своих убеждений, уметь всему находить рациональное объяснение, уметь отказывать другим, знать себе цену (и она должна быть достаточно высокой), разрешать себе говорить «Я», заявлять о себе, несмотря на одобрение или неодобрение окружающих.

Некоторые цены казались странными: замужество можно было получить практически даром, а вот счастливая жизнь стоила дорого: персональная ответственность за собственное счастье, умение получать удовольствие от жизни, знание своих желаний, отказ от стремления соответствовать окружающим, небольшое чувство вины, умение ценить то, что есть, разрешение себе быть счастливой, осознание собственной ценности и значимости, отказ от бонусов «жертвы», риск потерять некоторых друзей и знакомых.

Не каждый пришедший в магазин был готов сразу купить желание.

Некоторые, увидев цену, сразу разворачивались и уходили. Другие долго стояли в задумчивости, пересчитывая наличность и размышляя, где бы достать еще средств. Кто-то начинал жаловаться на слишком высокие цены и просил у хозяина скидку или спрашивал, когда будет распродажа. А были и такие, которые доставали из кармана свои сбережения и получали заветное желание.

На счастливчиков завистливо смотрели другие покупатели, перешептываясь между собой о том, что, наверное, хозяин магазина их знакомый и желание досталось им просто так, без всякого труда.

Хозяину магазина часто предлагали снизить цены, чтобы увеличить количество покупателей. Но он всегда отказывался, говоря, что от этого будет страдать качество желаний.

Когда у хозяина спрашивали, не боится ли он разориться, то он качал головой и отвечал, что

ВО ВСЕ ВРЕМЕНА БУДУТ НАХОДИТЬСЯ СМЕЛЬЧАКИ, КОТОРЫЕ ГОТОВЫ РИСКОВАТЬ И МЕНЯТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ, ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ ПРИВЫЧНОЙ И ПРЕДСКАЗУЕМОЙ ЖИЗНИ, СПОСОБНЫЕ ПОВЕРИТЬ В СЕБЯ И В СВОИ ЖЕЛАНИЯ, ИМЕЮЩИЕ СИЛЫ И СРЕДСТВА ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ОПЛАТИТЬ ИСПОЛНЕНИЕ СВОИХ ЖЕЛАНИЙ.

P.S. А на двери того магазина висело объявление: «Если твое желание не исполняется, значит, оно еще не оплачено».