**Тренинг для педагогов «Учимся расслабляться»**

**Цель:** обучение методам саморегуляции, актуализация личностных ресурсов, способствующих самореализации.

1. **Приветствие, выявление запроса**
2. **Правила группы**
3. **Разминка**

**Упражнение «Я умею хорошо…!»**

Задание: получив в руку талисман необходимо сказать о себе «У меня лучше всего получается…», «Я многим нравлюсь, потому что…», «Я умею хорошо…». Если участник испытывает затруднения – помогают члены команды (именно коллеги должны похвалить этого участника за что – то).

1. **Ведение в сказку.**

Сейчас послушайте сказку о Прянике.

Когда-то Пряник обладал самыми разными приятными качествами, был мягким и теплым. Но прошло время, и Пряник стал черствым. Вы спросите: «Почему?»

Дело в том, что он очень боялся быть съеденным. Пряник часто наблюдал, как его друзья – такие же, как он, пряники и подружки – булочки один за другим исчезали в Большом Человеке и никогда не возвращались назад. С тех пор он о них ничего не слышал.

- Жалко друзей, вздыхал Пряник и черствел, сжимаясь от страха и одиночества.

Так с каждым днем он становился все тверже и тверже, пока наконец не стал похож на камень.

возможно, кто-то уже пришел напряженным, возможно кто-то уже начал напрягаться во время сказки Предлагаю Вам поработать с этим напряжением.

1. **Упражнение-визуализация «Образ внутреннего состояния»**

Сядьте удобно, найдите такое положение своего тела, при котором оно сможет полностью расслабиться. (пауза). Сделайте глубокий вдох и медленный выдох……... Ваше дыхание глубокое и свободное………. Вы дышите легко……..

 А сейчас сфокусируйте внимание на своем теле. Пройдитесь внутренним взглядом по нему и определите места напряжений……….

 Ваше внимание переходит на ваше темя …., лоб…., глаза, нос, рот, подбородок …… Ваше внимание переходит на вашу шею, левую руку, правую руку…… Представьте «внутренним взглядом» грудь, живот. Почувствуйте свой позвоночник, спину, поясницу, ягодицы, левую ногу и правую ногу… И снова темя…. Сейчас сделайте глубокий вдох…..- выдох…..И не важно, слышите ли вы меня или нет, не важно, понимаете ли вы меня или нет, не важно, чувствуете вы расслабление или нет. Ваше тело понимает скрытый смысл моих слов.

 Если осталось внутреннее напряжение, то какое оно Ваше напряжение?

Какой размер, оно имеет?..... Какая у него форма?...... Какой цвет?.......

На что похоже?......

Какое оно на ощупь?....

Какой у него аромат?.....

Если бы Ваше напряжение могло говорить, что бы оно вам сказало?... От чего возникло?...

 Спросите у образа, есть ли у него желания? …. Возможны ли улучшения?.... Разрешите ему это!!!..... Что с ним происходит?..... Что происходит с телом?... Возможно, напряжение ослабло и вы почувствовали приятную, теплоту и новые ощущения?..... Если этого не произошло, разрешите образу выполнить его желания!!!! Почувствуйте приятную, теплоту и новые ощущения….. Побудьте в этом состоянии и возвращайтесь в зал.

 Обратная связь.Давайте вернемся к сказке о нашем Прянике

1. **Продолжение сказки**

Однажды в хлебнице появились мягкие булочки. Одна из них, маленькая Плюшка, подкатилась к Прянику и, прикоснувшись к его боку, вдруг воскликнула:

- ой, как больно! Почему вы такой жесткий и нелюбезный?

- Я вовсе не жесткий, ответил Пряник, - и совсем не хотел вас обидеть. Просто я боюсь и не желаю быть съеденным, вот и черствею потихоньку.

- Странно, - удивилась булочка. – На вас потратили хорошие продукты, сделали с любовью, а вы предпочли стать таким жестким и черствым, что даже дотронуться больно.

- Плюшка, а ведь вы правы, - вдруг сказал Пряник. – Из-за страха я совсем очерствел и позабыл о том, каким был раньше. Что же мне сейчас делать?

**7. Упражнение «Какой я есть и каким хотел бы быть?»**

 Предлагаю вам выполнить следующее упражнение. Войдите сейчас в свое обычное, повседневное состояние и, отталкиваясь от своих ощущений, найдите ему соответствие в виде определенного образа (например, черствый пряник, загнанная лошадь, хрустальная чаша и т.д.)

 Сейчас помогите образу обрести свободу, позвольте ему реализовать свои желания, дайте ему эту возможность….

 Сосредоточьтесь на нем, …. Представив что это Вы ейчас отождествите себя с этим образом. Ощутите его гармоничное завершающее состояние как свое… Этим вы восстановите единство с заключенной в нем энергией, силой. (пауза)

 А что у нас происходит с Пряником?

1. **Продолжение сказки:**

Итак, Пряник понял каким он хочет стать.

- Но как? – спросил он у Булочки.

- Не знаю, - ответила та, - но можно спросить у друзей. Может быть, они, что-нибудь придумают.

- Друзья! Воскликнул Пряник, оглянувшись по сторонам. – Кто-нибудь может подсказать мне, как снова стать мягким?

 На кухне воцарилась тишина. Вдруг большая плита сказала:

- Я смогу помочь тебе, Пряник, но если ты снова станешь мягким, тебя съест Большой Человек. Не боишься?

- Сейчас – нет, - ответил Пряник, посмотрев на Плиту. – Ведь меня для этого и испекли.

- Тогда забирайся в мою теплую духовку, предложила Плита и гостеприимно открыла дверцу.

**9. Упражнение «Мать и дитя»**

 Разделитесь на две подгруппы и стоя, образуйте два круга: внешний и внутренний. Участники из внутреннего круга поворачиваются спиной к участникам внешнего круга и закрывают глаза. Участники из внешнего круга будут двигаться вокруг стоящих. По моему хлопку внешний круг остановит свое движение, и каждый участник из внешнего круга начнет поглаживание стоящего перед ним участника из внутреннего круга по плечам, голове, спине. Можно помассировать плечи.

 Почувствуйте, какие прикосновения важны вашему партнеру – кому-то, возможно, необходим массаж, а кому-то легкие поглаживания. Вы можете поинтересоваться у партнера о качестве прикосновений.

 Процедура повторяется три раза, а затем вы поменяетесь местами – те, кто был во внутреннем круге, перейдут во внешний, и наоборот.

**10.Окончание сказки:**

Плита согрела Пряник, и он снова стал мягким. Утром Большой Человек подошел к хлебнице, увидел лежащий в ней мягкий пряник и съел его.

 - Как раз это мне и нужно в начале важного дня, - сказал он и отправился по своим неотложным делам.

 А Пряник? Пряник стал Человеком.

**11. Упражнение «Танец отдельных частей тела*»***

Многие вещи в жизни мы делаем автоматически: встаем утром, завтракаем, едем на работу, смотрим телевизор, ложимся спать. И не замечаем, как такое наше поведение становится привычным. Временами нас что-то не устраивает, и мы задумываемся о том, чтобы изменить в своей жизни. Обычно изменениям способствует новый опыт, который помогает нам обрести иные качества характера. Прямо сейчас я предлагаю вам обрести эти новые качества.

Участники становятся в круг. Звучит музыка. Ведущий называет по очереди части тела, танец которых будет исполнен

* танец кистей рук,
* танец рук,
* танец головы,
* танец плеч,
* танец живота,
* танец ног.

Участники стремятся максимально использовать в танце названную часть тела.

Вопросы для обсуждения:

* какие чувства вы испытывали во время упражнения?
* Что нового узнали благодаря этому упражнению?

**12. Анализ сказки:**

О чем эта сказка?

Почему Пряник боялся быть съеденным?

Что сказала Булочка Прянику? Почему он решил измениться?

Может ли страх помешать человеку реализовать свои способности?

Какие новые качества появляются у человека, победившего свой страх? А какие исчезают?

Почему Плита не предложила свою помощь Прянику раньше, а только после того, как он сам обратился за ней?

Каким становится человек, почувствовавший «теплое» отношение к себе?

Есть ли у вас свое предназначение? Какое оно?

Какой вывод можно сделать из этой сказки?

**13. Релаксация:**

**Игра-фантазия «Посылай и воспринимай уверенность».**

Цель: релаксация, закрепление положительных эмоций. (5 мин)

Игра проводится под релаксационную музыку.

– Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха… теперь представьте себе, что над Вашей головой висит чудесная золотая звезда. Это – Ваша звезда, она принадлежит Вам и заботится о том, чтобы Вы были счастливы.

Представьте, что Вы с ног до головы озарены светом этой звезды, светом любви и радости. Теперь последовательно приложите свою руку сначала к сердцу, потом – к горлу и ко лбу. Почувствуйте, как золотой свет особенно ясно сияет в этих местах. Представьте себе, что Вы, как и Ваша звезда, испускаете во все стороны лучи ясного теплого света и что этот свет идет ко всем Вашим коллегам, находящимся в этом зале… Подумайте обо всех, кто находится в этом зале, и пошлите всем немного своего света.

Теперь пошлите немного света людям, которых нет в этой комнате: своим домашним, друзьям, Вашим воспитанникам, их родителям, клиентам.

Теперь прислушайтесь к самим себе. Ощущаете ли Вы какие-нибудь сильные чувства, которые мы все сейчас посылаем друг другу? (10 секунд).

Сохраните в памяти эти чувства и обращайтесь к ним в тех случаях, когда Вы устали и Вам нужны свежие силы и уверенность в себе…

А сейчас попрощайтесь со звездой и мысленно возвращайтесь назад. Когда я досчитаю до трех, Вы можете открыть глаза и снова оказаться в этом зале. Раз… Два… Три…

**14. Рефлексия**

«Расскажите о том, что сегодня было важным и необычным именно для вас».