**Тренинг на снятие тревожности для педагогов**

*Цель: снятие эмоционального напряжения перед профессиональным конкурсом.*

**1.«Визитка»**

        Каждый участник на своём листе рисует схему, символизирующую щит (смотри схему). Затем он начинает заполнять каждую клетку.

Написать имя, нарисовать символ, который отображал ваш внутренний мир сейчас.

-Мое прошлое

-Мое настоящее

-Мое будущее

**2. Упражнение «Дадим отпор...»**

        Цель: выравнивание эмоционально фона и сплочение группы.

        Проведение: все участники становятся в круг. Ведущий называет страхи и опасность. Если кто-то из участников боится того, что было озвучено ведущим, то он должен встать в круг. Если остальные участники, оставшиеся в кругом, в течение 5 секунд возьмутся за руки (как бы защищая тех, кто вошёл в круг) и громко, дружно скажут: «Дадим отпор...», то считается, что упражнение выполнено правильно и оставшиеся в кругу защищены. Основные критерии этого упражнения – быстрота, громкость и дружность защиты. Фразы ведущего начинаются со следующего выражения: «На нас напали...» Ответ участников начинается с фразы: «Дадим отпор...»

-Неуверенность;

-Тревога;

-Страх;

-Внутреннее напряжение;

-Отчаяние;

-Беспокойство;

-Боязнь не соответствовать ожиданиям окружающих.

1. **Релаксация «Цветок в ладошках»**

Всем участникам предлагается удобно сесть, закрыть глаза и представить, что они на зеленом лугу. (звучит релаксационная музыка со звуками природы).

        Ведущий: «Представьте зеленый луг, ласковое солнце, поют птицы, журчит ручей. Появляется маленький, симпатичный, наивный и очень счастливый ребенок, он не знает печали, неуверенности, плохого настроения. Это вы в детстве, узнали себя? Малыш тянет к вам руки, он такой доверчивый и доброжелательный, и вы отвечаете ему тем же. Хочется радоваться и улыбаться, забыть все трудности жизни, почувствовать себя уверенным и счастливым. Вы берете малыша на руки, а он превращается в цветок в ваших ладошках, он прекрасен цветок детства, и вы несете его с собой по жизни. У кого-то он очень глубоко в душе, а кто-то часто видит его во сне, у кого-то это скромный, неприметный цветочек, а у кого-то яркий, бурный, запоминающийся. Они все хороши, цветы нашего детства. И если вам будет трудно, вы не сможете найти ответ на какой-то вопрос, вспомните малыша, подарившего вам цветок детства в ладошках ,и я надеюсь, что это вам поможет почувствовать себя маленьким наивным, счастливым ребенком, а уж он- точно подскажет, как почувствовать себя счастливым. Открывайте глаза. Пора возвращаться.»

        Ведущий спрашивает об ощущениях, испытанных участниками.

**4. Творческое задание «Прекрасный сад»**

        Описание упражнения: Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает вспомнить какой цветок детства в ладошках они представляли в предыдущем упражнении . Каким он был? Какие листья, стебель, а может быть шипы? Высокий или низкий? Яркий или не очень? А теперь, после того, как все представили это – нарисуйте свой цветок , напишите что-то важное на лепестках, что поможет вам быть счастливыми. Всем раздается бумага, фломастеры, мелки, клей, бусины.

        Далее участникам предлагается вырезать свой цветок. Затем все садятся в круг. Ведущий расстилает внутри круга полотно любой ткани, (можно использовать ватман и клей) желательно однотонной, раздает каждому участнику по булавке. Ткань объявляется поляной сада, которую нужно засадить цветами. Все участники по очереди выходят и прикрепляют свой цветок.

*Обсуждение:*Предлагается полюбоваться на «прекрасный сад», запечатлеть эту картинку в памяти, чтобы она поделилась своей положительной энергией. Заметить, что хоть и много цветов, но всем хватило места, каждый занял только свое, то, которое выбрал сам. Увидеть, в окружении каких разных, непохожих на других растет твой. Но есть и общее - у кого-то окраска, у кого-то размер или форма листьев. И всем без исключения цветам нужно солнце и внимание . Эта полянка символизирует о том, что душа каждого педагога всегда полна прекрасными цветами*.*

        Психологический смысл упражнения: оно используется для психологического сброса внутреннего напряжения, служит для изучения чувств, для развития межличностных навыков и отношений, укрепления самооценки и уверенности в себе. Упражнение позволяет понять и ощутить себя, быть самим собой, выразить свободно свои мысли и чувства, а также понять уникальность каждого, увидеть место, которое занимаешь в многообразии этого мира и ощутить себя частью этого прекрасного мира.

        5. **«Пожелание от души!»**

Лист А4 поделить на 4 части. На 3 написать пожелание 3 соседям слева, а на 4 тренеру.

        6. **Обратная связь**

        Наконец, сложите руки в замок перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и

руки (во время потягивания в организм выбрасывается эндорфин – «гормон счастья»).

**Психолог: Жиздан Н.И.**