**Практикум для педагогов**

**«Профилактика синдрома эмоционального выгорания»**

1. **Приветствие**

Уважаемые коллеги, поделитесь, что радостного случилось с вами на этой неделе?

Педагоги делятся друг с другом приятными событиями.

1. **Упражнение «Подарок»**

*Сейчас сядьте, пожалуйста, поудобнее. Ноги расположены на полу, спиной обопритесь о спинку стула. Глубоко дышите, понаблюдайте за своим телом, что вы чувствуете, как происходит дыхание. Закройте глаза.*

*Представьте перед собой маленькую девочку. Подойдите к этой малышке и присядьте перед ней на корточки и рассмотрите ее подробно. Как она выглядит? Куда она смотрит? Что она делает? Что ей хочется вам сказать?*

*Слушайте, что она говорит. Что ее беспокоит? Что ей хотелось бы?*

*Положите ей ладонь на плечо и скажите ей: «Я с тобой!»*

*Представьте перед вами магазин. Выберете там подарок этому ребенку, что ей бы хотелось. Дайте ей этот подарок. Как она реагирует?*

 Педагоги по желанию делятся впечатлениями. Какую девочку они перед собой видели. Что она делала, говорила. Какой подарок они подарили ребенку?

Психолог проводит параллель и уточняет у педагогов, каким мог бы быть в реальной жизни подарок, который они могли сделать себе для восполнения своего ресурса.

1. **Упражнение «Коробка радости»**

Уважаемые коллеги, здорово, когда на рабочем месте есть возможность восполнить свой внутренний запас позитива и спокойствия. Для этого я вам предлагаю простые приемы, как можно переключиться с трудных задач и немного отдохнуть. Можно создать свою «Коробку радости». Вещи в ней направлены на разные органы чувств:

* Аромат – аромамасла, ароматный чай или травы, крем для рук с любимым ароматом, духи, специи, влажные салфетки, бользам звездочка.
* Зрение – красивая кружка, блокнот для записи мыслей и чувств, одежда для работы, обувь, фото, картинки, песочные часы.
* Вкус – чай или кофе, вкусности, жвачка, леденцы, перекус.
* Слух – колокольчик, свистулька, наушники, музыка.
* Ощущения – мягкий палантин, массажные мячики, мялка антистресс, орехи, шишки, ракушки.

Психолог представляет педагогам свой вариант «Коробки радости». Педагоги смотрят, нюхают, пробуют содержимое.

1. **Упражнение «Дождик»**

Педагоги делятся группы по 5 человек. Один человек становится в центр и закрывает глаза, остальные под спокойную музыку дотрагиваются до него кончиками пальцев, имитируя капельки дождя. Так каждый участник должен побывать в центре.

1. **Подведение итогов**

Поделитесь, что для вас сегодня было открытием? Чего не хватало? Что вы заберете с собой?

3 слова – ответы на эти вопросы, педагоги вписывают в программу и на экране появляется общее облако слов обратной связи участников.