**РМО 3 июня 2020г. Психологическая поддержка педагогов ОО. Тонкости процесса выгорания, помогающей профессии.**

Упражнение «Ресурсный образ»

Продолжите фразу: 1 «В детстве моим любимым героем мультфильма, сказки был…. Потому, что он …» (участники записывают имя героя и дают ему 2-3 характеристики).

2 «Сейчас я такой же, как….»

Попробуйте проанализировать полученный результат:

* Есть ли связь между двумя образами?
* Какие изменения претерпел первый образ по отношении ко второму?
* Отметьте с какой позиции вы делали выбор? С позиции внутреннего ребенка или внутреннего взрослого?

Упражнение «Я есть» (2-3 мин.)

Самый простой способ ощутить себя в моменте — обратить внимание на тело. «Независимо от того, стоите вы или сидите, и где находитесь — в метро, автобусе, в офисе или на прогулке, — направьте внимание на подошвы ног, — Обратить внимание — значит подумать о стопах: какие их области соприкасаются с полом (землей)? Что вы чувствуете: сильное давление или слабое? Оценивать ощущения не нужно, просто отметьте их».

**Резюме**

Если выполнять это простое упражнение в течение 20–30 секунд несколько раз в день, вы сразу почувствуете заземленность, то есть присутствие в моменте. Через тело ощутите себя здесь и сейчас. Посторонние мысли в этот момент улетучатся, а вернувшись к ним после упражнения, будет легче решать насущные задачи.

Упражнение  «Кнопки мозга»

1. Встаньте удобно, ноги параллельно друг другу, колени расслаблены.

2. Положите одну руку ладошкой на пупок.

3. Вторую руку разместите под ключицами. Имейте в виду: под ключицами, слева и справа от грудины, между первым и вторым ребром, находятся так называемые кнопки мозга, воздействие на которые волшебным образом помогает сосредоточиться.

4. Массируйте «кнопки мозга» с одной стороны большим, а с другой стороны – средним и указательным пальцами. Можно и просто активно гладить эту область всей ладонью. Рука на пупке остается неподвижной. Поменяйте руки и повторите упражнение. После того как движения станут привычными, попробуйте дополнить их слежением глазами слева направо и наоборот. Голова при этом остается неподвижной. Два пальца одной руки под ключицами – там две ямочки.

Вторая рука лежит на пупке.

Мягко массируете подключичные ямки.

Меняем руки.

Делайте «Кнопки Мозга» когда:

* *плохо видите или появилась пелена перед глазами;*
* *за рулем а/м, когда перестали видеть боковой обзор*

*(остановиться у обочины и сделать упражнение + КК);*

* *трудно включиться в какую-то работу;*
* *появилась усталость или что-то не ладится.*

Упражнение «Крюки Деннисона»

Упражнение призвано гармонизировать эмоции и процессы мышления. Оно ослабляет душевное напряжение, способствует адекватным действиям и поступкам, помогает воспринимать новую информацию, лучше понимать точку зрения другого и свою собственную. Упражнение состоит из двух частей.

Часть 1

1.Встаньте, скрестив ноги. При этом ступни устойчиво опираются на пол.

2.Вытяните руки перед собой параллельно полу. Скрестите их таким образом, чтобы ладошки встретились друг с другом, и переплетите пальцы в замок.

3.Согнув локти, выверните кисти вовнутрь и прижмите их к груди таким образом, чтобы локти оказались направленными вниз.

4.Прижмите язык к твердому небу сразу за верхними зубами. Глаза поднимите вверх и удерживайте взгляд в этом направлении. Подбородок при этом опущен, голова не задрана.

Дыхание спокойное, тело расслабленное. Вас может слегка покачивать – это нормальная реакция организма. Если качает сильно, лучше в этой же позе сесть.

Часть 2

1.Поставьте ступни параллельно.

2.Разомкните замок из кистей, опустите руки и соедините кончики пальцев обеих рук друг с другом. Разместите их таким образом, чтобы соединенные большие пальцы располагались параллельно полу, а остальные были направлены вниз.

3.Смотреть теперь надо в пол, но голову не опускайте. Язык по-прежнему упирается в твердое небо. Постойте так, расслабившись, еще немного.

По времени данное упражнение занимает от двух минут и больше.

**Итог:**

Японская пословица гласит: «Сильнейший тот, кто улыбается». Улыбка — это эффективный инструмент позитивного воздействия на себя и окружающих. Если мышцы лица «работают на улыбку», то происходит гораздо большее, чем вы можете себе представить: мышцы активизируют нервы, расположенные в них, и тем самым в мозг «посылается» позитивный сигнал. Вы можете это проверить прямо сейчас. Улыбнитесь (неважно, если получится гримаса, вся суть в том, что работают нужные мышцы). Сохраняйте это положение примерно 30 секунд. Если вы честно проделаете этот эксперимент, то сможете однозначно констатировать: что-то все же «происходит». Было бы хорошо, если бы вы описали ваши впечатления, не откладывая. Если вы впервые проделали это упражнение, то теперь вы знаете, что после него всегда чувствуешь себя лучше, и готовы приступить к регулярным тренировкам. Тренировка улыбки. Суть тренировки заключается в том, что вы учитесь несколько раз в день «держать на лице улыбку» примерно 1 минуту. Это упражнение можно проводить везде, где угодно: в автомобиле, на прогулке, у телевизора. Интересен следующий эффект, который возникает при этой тренировке. В первые секунды у вас вместо улыбки может получиться гримаса, особенно если вы находитесь в раздраженном состоянии. Но примерно через 10 секунд вы начинаете казаться смешным самому себе. Это означает, что ваша гримаса уже трансформируется в улыбку. Потом вы начинаете потихоньку подтрунивать над собой. Вы спрашиваете, действительно ли в этой ситуации надо раздражаться. Несколько секунд спустя, вы замечаете, что наступило облегчение. И с этого момента все пойдет к лучшему. Улыбка всегда обезоруживает человека в его негативном отношении к вам, поэтому выходя из дома, не забудьте “положить в карман” улыбку и надевать ее при каждой сложной жизненной ситуации