**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**г. Новосибирска «Детский сад № 555»**

**Релаксационный тренинг:**

**«Я-капитан»**

**Разработал**: педагог-психолог,

1 кв. категории

М.С. Трусова

2020 г.

Данный тренинг строится на «погружении в ситуацию»: педагог-психолог «рисует» в воображении участников путь, а они «путешествуют», отрываясь от реальности. Практически полное отсутствие открытого диалога способствует снятию мышечных и эмоциональных зажимов, беспокойства, тревожности, дает отдых от общения – основы педагогической профессии.

**Участники**: педагоги.

**Цель**: снять психическое и физическое напряжение, снизить риск профессионального выгорания.

**Задачи**:

- способствовать развитию у педагогов веры в себя,

- способствовать формированию способности управлять своей жизнью,

- научить способам релаксации и снятия психического напряжения.

**Материалы и оборудование**: Крупные ракушки, карандаши, бумага, камушки, изображение мандалы на ватмане; музыкальное сопровождение – звуки моря.

Продолжительность: 60 минут.

**Практическая часть**

**Часть 1. Погружение в ситуацию**

**Педагог-психолог:**

Добрый день, дорогие коллеги! Я рада вас приветствовать. Сегодня я приглашаю вас в необычное путешествие. Представьте… (*Погружение в ситуацию*). Море… Сегодня оно тихое и спокойное. Солнечные лучи пронизывают соленую воду, достигают дна, касаются золотистого песка и ярких ракушек, гладких камешков и зеленоватых водорослей, ловят маленьких ловких рыбок. Посмотрите на ракушки, которые я принесла. Они появились не случайно. Ракушки подарят нам волшебную силу для начала путешествия. Приложите ракушку к уху, послушайте шепот волн, зовущих вас. Почувствуйте, как ваше тело наполняется силой моря. Что вы чувствовали? Что представляли себе, когда слушали? Море приятно шумело или устрашающе? Вам было грустно, радостно, страшно? Почему, как вы думаете? (*Участники отвечают на вопросы. Затем педагог-психолог включает аудиозапись со звуками моря*.)

**Педагог-психолог:**

Сядьте удобно, закройте глаза. Вдохните глубоко, медленно выдохните. Ваше тело полностью расслаблено. Представьте, что вы стоите на берегу моря. Волны плещутся у ног, накатывают на берег и отступают обратно. Вы вдыхаете морской воздух. Море спокойное, бесконечное, уходит вдаль и сливается с горизонтом. Слушая, как шумит прибой, наблюдая за волнами, набегающими на берег, вдыхая свежий соленый воздух, вы чувствуете, как уходит напряжение, все неприятности остаются где-то далеко. Ваша душа наполняется спокойствием и умиротворением. Вы снимаете обувь и босиком идете по песку, ощущая его тепло и мягкость. Вот вы останавливаетесь у самой воды, волны омывают ваши ноги, вода теплая и нежная.

Представьте море, постоянно меняющееся, в полноте красок. Вдохните морской воздух, окиньте внутренним взором бескрайний простор. Войдите в море. Почувствуйте живительную влагу. Идите дальше. Вода доходит до уровня бедра, до пояса, до груди. Оттолкнитесь от дна и плывите. Почувствуйте каждое движение рук и ног. Волны несут вас на себе, вы расслабляетесь и позволяете волне покатать вас. Ваше тело полностью расслаблено. Почувствуйте, как в вас рождается любовь к морю, заполняет вас изнутри, переполняет желанием слиться с морской стихией, раствориться в воде. Ваша телесная оболочка тает, вы растворяетесь, сливаетесь с морем.

Вы и море едины. Вы – это море. Море – это вы. Вы в море. Море в вас. Вы и море едины. Вы огромны, как море. Вы ощущаете свою глубину, ширину, мощь и силу. Мысленно качнулись от берега к берегу. Мысленно прошлись по дну волной из конца в конец и вернулись обратно по поверхности воды. Вы – это море. Растворившись в море, вы стали им. Вы познаете его сущность, жизнь, радость и силу. (*Пауза.*) Теперь сконцентрируйтесь. Представьте свое тело и соберите, сформируйте его. Вынырните на поверхность быстро и мгновенно. Плывите к берегу. Выходите из воды. Вы снова вы.

**Часть 2. Упражнение-визуализация «Я капитан»**

**Педагог-психолог:**

На берегу вас ждет матрос. Он приглашает вас в плавание. Представьте перед собой белый прекрасный корабль. Вдохните свежий лак на его деревянных частях. Вступите на палубу, почувствуйте, как она раскачивается на волнах. Поднимите голову вверх, взгляните на паруса, наполненные ветром. Интересно, кто ведет этот корабль? Вы идете в рубку и видите капитана в белой фуражке, стоящего у штурвала. Подходите к нему. Вдруг… он снимает фуражку, кладет ее на палубу, подходит к борту и… прыгает в воду. Из воды он машет вам рукой. Вы слышите его голос: «Корабль твой. Я оставляю его тебе». Это ваш корабль. Возьмите капитанскую фуражку и наденьте ее.

Вы становитесь за штурвал. Вы капитан этого корабля. Вы ведете его к своей цели через шторм и бурю навстречу солнцу и людям. Берите на себя ответственность за свой курс! Ведите свой корабль уверенно! Имя вашего корабля – жизнь. Вы спокойны. А когда вы спокойны – вы красивы, когда вы красивы – вас любят. Когда вас любят – вы счастливы. Вы спокойны. Вы уверены. Вы свободны. Вы хозяин своей жизни. Глубоко вдохните. Откройте глаза. Медленно выдохните. Поделитесь, получилось ли вам представить море и свой корабль? (*Участники делятся впечатлениями. Затем ведущий просит нарисовать корабль, который плывет по волнам. Время на работу – 15 минут. Когда участники завершат рисунки, ведущий дает краткую символическую интерпретацию.*)

**Часть 3. Упражнение с камешками**

**Педагог-психолог:**

Продолжим наше путешествие. Вы видите прекрасный остров. Вы будете единственным человеком на этом острове. Какие звуки вы слышите? Какие запахи чувствуете? (*Пауза.*) Вы выходите на чистый берег. (*Ведущий показывает камешки.*) Он усыпан бессчетным количеством камешков, которые море выбросило на берег и так отшлифовало, что они сделались круглыми и гладкими. Вода мягче рук, но она обкатывает даже острые камни, делая их гладкими, потому что вода не знает усталости. Волны неутомимо катятся одна за другой.

Выберите себе камешек. Посмотрите на него. Полюбуйтесь им. Расскажите о нем. Какой он: крупный или мелкий, тяжелый или легкий? Каков он по форме, цвету, прозрачности? Давно ли ваш камешек лежит на берегу? Что он видел, о чем мог бы рассказать? Возьмите камешек себе, он станет вам напоминать о нашем путешествии.

**Часть 4. Поиск ресурсного состояния**

**Педагог-психолог:**

Отправимся вглубь острова. Закройте глаза. Вы идете по лесу. Вокруг растут деревья и поют птицы. Солнечные лучи проходят сквозь листву. Приятно идти по такому лесу. Вы вдыхаете запах цветов, смотрите на облака, которые медленно проплывают мимо, чувствуете тепло солнца. Насладитесь чувством покоя и безопасности. Вы чувствуете себя уверенно, спокойно, расслабленно. Это место, куда вы всегда можете вернуться, когда захотите, когда вы почувствуете потребность в покое. Это место дает вам силу, уверенность, безопасность. Природа дает вам силы. Побудьте в этом состоянии некоторое время. В несмолкаемом лесном шепоте еле различим говор ручья. Давайте пойдем к нему. Вы выходите на небольшую поляну и видите родник. Это источник ваших жизненных сил. Приблизьтесь к нему. Что вы ощущаете? Какие чувства испытываете? Повзаимодействуйте с ним. Отметьте свои мысли и ощущения, которые вы при этом испытываете. Прислушайтесь к своему настроению. Что вам сейчас хочется сделать? Вы у источника своих жизненных сил. Почувствуйте, как вы наполняетесь этой жизненной силой, прочувствуйте ее во всем теле. Побудьте в этом состоянии столько, сколько хочется. Помните, каждый имеет достаточно личной силы для чего угодно.

**Часть 5. Рисование мандалы**

**Педагог-психолог:**

Теперь возвращайтесь на берег. (*Пауза.*) Подул попутный ветер, он взял вас, как перышко, и тихонько перенес с острова в нашу комнату. Сожмите руки, сильно потянитесь, откройте глаза. (*В это время педагог-психолог достает изображение мандалы на ватмане и карандаши.*) Предлагаю вспомнить наше путешествие и отразить свои впечатления в общем рисунке. (*Участники совместно разукрашивают мандалу. Обмениваются впечатлениями.*)

**Часть 6. Рефлексия**

**Педагог-психолог:**

Расскажите, что вы хотите взять с собой после нашего занятия? Что вам больше всего запомнилось? Путешествие окончено. Надеюсь, вы отдохнули и набрались сил для новых открытий. Помните: все будет хорошо!