**Педагогическое ателье по ремонту испорченного настроения**

*Профилактика профессионального выгорания у педагогов, работающих с семьями, воспитывающими детей с ОВЗ*

*Шарун Алевтина Николаевна,*

*педагог-психолог*

Всем известно, что работа с семьями, воспитывающими детей с ограниченными возможностями здоровья, требует от педагогов огромных эмоциональных и психологических затрат. Их деятельность насыщена различными напряженными ситуациями, нервно-психическими нагрузками, нагрузками на зрительный, слуховой и голосовой аппарат, большим количеством контактов в течение всего рабочего дня, отсутствием эмоциональной разрядки. При такой работе накапливается напряженность, в результате возникает раздражительность, возбужденность, беспокойство, утомляемость.

В таком состоянии педагог чувствует себя усталым, настроение портится. Когда приходит в негодность какая-то вещь (одежда, обувь, бытовая техника), мы обращаемся в ателье по ремонту или мастерскую.

А когда мы не в настроении, можно обратиться в «Ателье по ремонту испорченного настроения». Ремонт настроения – дело тонкое, деликатное, эксклюзивное. При ремонте испорченного настроения могут быть использованы технологии, основанные на современных направлениях, таких как музыко- и смехотерапия и смехомассаж, улыбкопластика, мульти-тренинг, дансинг-подзарядка, анекдот-коктейль, фитнес-комплимент, афористично-цитатный метод. Работа с клиентом в таком Ателье предполагает набор индивидуальных средств восстановления и поддержания мажорного жизнеощущения. «Ателье по ремонту испорченного настроения» оказывает услуги безвозмездно, то есть даром, с условием их повторного использования клиентами по отношению к себе и окружающим.

Предлагаем вам познакомиться с некоторыми технологиями по ремонту испорченного настроения.

**Технология «Улыбкоплатика».**

*Упражнение «Улыбка».*

Закройте глаза и посидите несколько минут, ни о чем не думая. При этом на Вашем лице должна быть улыбка. Если Вам удается удержать ее 10-15 минут, Вы сразу почувствуете, что Вы успокоились, а Ваше настроение улучшилось. Во время улыбки мышцы лиса создают импульсы, которые благотворно влияют на нервную систему. Если Вы способны только на вымученную улыбку, Вам от нее все равно станет легче.

*Упражнение «Расслабленная челюсть» (для освобождения от подавленной агрессивной энергии).*

Сидя, ступни плотно прижмите к полу. Сконцентрируйтесь на области рта и нижней челюсти. Положите на нижнюю точку подбородка указательные пальцы. Приоткройте и закройте рот 5 раз. Плавно подвигайте нижней челюстью вправо и влево 5 раз. Подвигайте нижней челюстью вперед 5 раз. Приоткройте рот и сделайте 5 раз круговых движений нижней челюстью против часовой стрелки и 5 круговых движений по часовой стрелке. Главное: не морщить нос, не двигать головой и не задерживать дыхание. Уберите пальцы от подбородка. Почувствуйте свое новое состояние. В результате энергия агрессии, изначальная энергия жизни этого мира, распределиться по всему телу в качестве творческого начала.

**Технология «Вокалотерапия».**

Посмейтесь, издавая следующие звуки «ха-ха-ха» и «хо-хо-хо». Они должны исходить из живота. Делайте это упражнение 1 мин. Затем положите свои руки на горло и снова посмейтесь: «хе-хе-хе». Следите внимательно за процессом, старайтесь уловить момент зарождения искреннего смеха. Что интересно, звуки «ха» и «хо» использовали много лет назад для изгнания отрицательной энергии — энергии болезней.

**Технология «Смехотерапия».**

Видеоролик «Заразительный смех ребенка».

**Технология «Музыко- и пластикотерапия».**

Имитация движений дирижера под музыку с закрытыми глазами (например, «Вальс цветов» П.И. Чайковского).

**Технология «Мульти-тренинг».**

Просмотр мультфильма («Пластилиновая ворона»).

Как настроение? Надеемся, что данные средства починки испорченного настроения будут у вас всегда под рукой.