*Профессия воспитателя, педагога, человека, работающего с детьми, требует большой самоотдачи. Прибавить к этому груз забот по дому, заботу о собственных детях, отношения с мужем. И не забыть, что ты женщина…А еще предпраздничная суета (будь то Новый год или 8 марта) – все успеть и на работе и дома. В результате каждый день находишься в ситуации напряжения и эмоции на пределе! Требуется много выдержки и самообладания. Но чаша самообладания когда-то наполняется, и тогда…мы уже не являемся хозяевами наших эмоций. Эмоции берут над нами верх в самый неподходящий момент. Тогда самое время прийти на:*

**Семинар-практикум для педагогов**

**«Профилактика эмоционального выгорания у педагогов с помощью изготовления кукол-оберега «Травница»**

Цель: трансформация положительного эмоционального настроя в рукотворный образ куклы-оберега для закрепления положительного эффекта.

Задачи:

* Ознакомление участников тренинга с приемами психологической саморегуляции;
* раскрытие внутреннего потенциала человека с помощью терапевтических сказок;
* гармонизация внутреннего эмоционального состояния;
* формирование благоприятного психологического климата в коллективе в процессе освоения опыта изготовления куклы оберега «Травница»;
* самовыражение педагогов в процессе создания образа куклы оберега.

Материалы:

* Квадрат белой ткани со стороной 25 см для головы, туловища и рук
* Квадрат из яркой цветной ткани со стороной 25-30 см для изготовления юбки
* 2 квадрата цветной ткани со стороной 10-15 см для изготовления груди.
* 2 квадрата цветной яркой ткани со стороной 7 см на узелки (по желанию)
* ½ квадрата цветной ткани для косынки 30см по нижнему краю, 10см высотой
* Ткань или кружево на фартук светлого цвета
* Не широкое кружево или тесьма
* Синтепон или вата
* Бусинки
* Игла, ножницы, нитки (красная шерстяная для обозначения кистей рук)
* Травы (лучше собранные самостоятельно)
* диск с записью спокойной музыки.

Ход:

Добрый день! Я рада всех вас видеть! Сегодня у нас необычная встреча. Мы с вами будем изготавливать куклу-оберег. Куклы-обереги, сделанные своими руками, полны символизма. Каждая деталь такой куклы имеет определенное значение и скрытый смысл. Кукла-Травница по сути своей является мешочком, наполненным ароматными сухими травами, запах которых очищает не только жилище людей, но и их помыслы.

«Травница» следит за тем, чтобы болезнь не проникла в дом. От нее исходит теплота, как от заботливой хозяйки. Она и защитница от злых духов болезни, и добрая утешительница в невзгодах. Ее подвешивали в доме над колыбелью ребенка. Куклу давали играть детям. Еще её ставили около кровати больному. Еще ее можно приготовить в подарок, но первую куклу оставляют себе. Спектр применения широк и вам решать для чего вы ее сотворите. Но прежде, чем мы начнем, я хочу рассказать вам сказку. В суматохе наших дней она весьма актуальна. Слушайте…

**ВОЖЖИ ДЛЯ ЭМОЦИЙ**

*Старый волшебник шел вдоль обочины проселочной дороги, любуясь пейзажами. Сзади вдруг послышался стук, лязг и пьяные голоса, нестройно певшие старинную песню «Ямщик, не гони лошадей!».*

*- Н-но, залетная! С дороги! Поберегись!*

*Он обернулся. По ухабистой дороге, трясясь, подпрыгивая и отчаянно гремя, теряя по пути какие-то детали, неслось очень странное транспортное средство: в упряжке нервной рысью бежала молодая женщина, а в коляске развалились веселые лошади разных мастей. Видно было, что женщина смертельно устала и вот-вот рухнет. Так и случилось.*

*- Не могу больше! – остановилась женщина, поравнявшись с волшебником, а потом и вовсе упала на колени и заплакала.*

*- Куда! Чего?  — загалдели лошади. – А ну вставай, и поехали!*

*- Да! Поедемте к цыганам! – мечтательно вскричала серая в яблоках.*

*- Нет, лучше на ярмарку! – капризно возразила гнедая кобылка.*

*- Да ну ее, вашу ярмарку! В трактир, дебоширить! – с восторгом заржал вороной жеребец. – Поднимайся, старая кляча, и скачи, а то кнута получишь!*

*- Это вы у меня сейчас кнута получите! А ну, тихо, кому говорю! – гаркнул волшебник.*

*Лошади озадаченно примолкли.*

*- Что тут происходит? – изумленно обратился он к женщине. – «Старая кляча» — это кто?*

*- Это я, — обреченно вздохнула женщина. – А что, не видно?*

*- Я прожил сто лет и прошел сто дорог, но такой странной упряжки, ей-богу, еще никогда не видел, — покачал головой волшебник.*

*- Я так устала, — пожаловалась женщина. – Они же мне покоя не дают! Все время дергают, подстегивают, гонят куда-то…*

*- Гони, родимая! – всхрапнул из коляски только что проснувшийся сивый мерин.*

*- Да сам ты гонишь! – отмахнулся от него волшебник. – Не видишь, что ли, проверка на дорогах? Всем пассажирам оставаться на местах и приготовить документики!*

*- А! – испуганно вскинулся мерин и поскорее снова закрыл глаза, притворяясь спящим.*

*- Это кто? – спросил волшебник, ткнув пальцем в сторону странных пассажиров.*

*- Это мои эмоции, — всхлипнула женщина. – Они меня уже заездили! Я истощена, я обесточена, я близка к безумию! Только и делают, что мной рулят! И днем, и ночью! Заставляют меня стремиться одновременно в разные стороны! Ужас!!!*

*- Что??? – волшебник был потрясен. – И правда, ужас. Но почему же ты позволяешь эмоциям управлять тобой, да еще одновременно в разные стороны? Это же разрушительно для организма!*

*- Но ведь их много, а я одна, — возразила женщина. – Когда они овладевают мной, я ничего не могу поделать. Поэтому я и похожа на старую клячу… Загнали!*

*- Милая, обычно не лошади ездят на людях, а люди на лошадях, — вразумительно сказал волшебник. — Если ты не управляешь своими эмоциями – они начинают управлять тобой.*

*- Так и вышло, — подтвердила женщина. – Мамочка мне постоянно говорила, что я слишком эмоциональная. Тогда я решила держать себя в узде. Ну, то есть подавлять эмоции. Сначала получалось, и я стала выглядеть хорошей девочкой. Не плакала, не смеялась, не грустила и не капризничала. А потом я выросла, и они вместе со мной. Они вырвались и стали вообще необузданными! Управляют мной, как хотят, кнутом подхлестывают… Вот и несусь, закусив удила, не разбирая дороги. Только силы уже на исходе. Иногда хочется разнести все вдребезги, и будь что будет…*

*- Зачем же вдребезги? Вдребезги не надо, — задумчиво произнес волшебник. – Вдребезги – это тоже разрушительно для организма.*

*- Да я понимаю, — сокрушенно понурилась женщина, как никогда, став похожей на старую клячу. Волшебник только головой покачал и спросил:*

*- Но с какой стати держать в узде себя, если можно обуздать, например, эмоции и управлять ими?*

*- Но тогда их все увидят! – испугалась женщина.*

*- Но ведь они все равно существуют, так почему их нужно прятать?*

*- А, что же люди скажут?*

*- Что-нибудь да скажут, — пообещал волшебник. – Но какая, в конце концов, разница? Ведь из возраста «хорошей девочки» ты все равно давно вышла, а в «старые клячи» тебе еще явно рано.*

*- А, что же делать? – жалобно спросила женщина.*

*- Во-первых, поднимись на ноги. Во-вторых, утри слезы. А в-третьих, твердо усвой: это эмоции должны везти тебя по жизни, а не ты их.*

*- А, что тогда буду делать я? – неуверенно спросила женщина.*

*- Отдыхать. Размышлять. Познавать новое. Ехать по Дороге Жизни, наслаждаясь всеми ее красотами и дарами. И управлять, конечно! А ну, пусти-ка меня, я помогу… — и волшебник уверенно взялся за дело.*

*…Вскоре по дороге мирно катила коляска, запряженная целым табуном разномастных лошадей. Они споро трусили рысью, целеустремленно двигаясь вперед по Дороге Жизни. В коляске сидели двое – волшебник и женщина, которая крепко держала в руках вожжи. Эмоции, влекущие коляску вдаль, выглядели обузданными и вполне симпатичными.*

*- Вон ту, серую в яблоках, зовут Радость, — рассказывала она волшебнику. – Гнедая – это моя Грусть. Сивый мерин – это Страх. Имя вороного – Гнев…*

*- Ага, понял, — кивал волшебник. – Хорошие эмоции, сильные, крепкие. И, главное, при деле!*

*- А если они опять взбунтуются и захотят стать необузданными?*

*- Не забывай, у тебя есть вожжи – твоя Воля, и кнут – твоя Сила. Сила Воли рулит, а эмоции – везут и жизнь украшают.*

*- И если я не буду управлять своими эмоциями – они начнут управлять мной, — сказала женщина. – Я запомнила!*

*- Главное, не пускай лошадей вразнос! – посоветовал волшебник.*

*И они на два голоса затянули старинную песню «Ямщик, не гони лошадей!». Дорога Жизни снова была хороша и приятна…* ***Автор: Эльфика***

А теперь обратите внимание на бусинки – выберите одну сокровенную для вас, заложите в нее идею, которую навеяла вам сказка, возьмите в руки, прочувствуйте ее. И положите в голову вашей куклы. Вы наделили куклу тем сокровенным, что необходимо вам сейчас. А теперь приступаем к изготовлению куклы.

*В процессе изготовления куклы можно включить музыку, рассказать о символизме отдельных деталей, просто поговорить и даже попеть, как пели на Руси в старину. Сказки подбираются на все случаи жизни, можно придумать свои.*

**Технология изготовления кубышки-травницы**

1. Из цветной хлопчатобумажной ткани выкроить круг диаметром 30 см.

2. Такой же круг (30 см) вырежьте из синтепона; обрезки синтепона станут наполнителем для головы и груди. Травы со временем теряют объем, а кубышка - форму, поэтому синтепон позволит поддержать надлежащую форму Травницы. Внутрь круга аккуратно высыпьте травы, затем сформируйте шарик; старайтесь не сильно сминать травы внутри.

3. Крепкой белой ниткой проложите по краю юбочки строчку "вперед иголку", подвернув срез внутрь на 1 см. Вставьте внутрь слой из синтепона и травы, стянуть юбочку, но нитку не завязывайте.

4. Оставленные сухие травы поместите на квадраты (10х10 см), сформируйте узелки, намотайте 4-6 оборотов красной нити по часовой стрелке и завязать на 3 узелка. В этом также есть своя магия народной мотанки - нитки должны быть красными (символ энергии и здоровья), количество оборотов парная и только по часовой стрелке, а узелков 3. Теперь все детали с травами готовы.

5. Делаем туловище. Из кусочков синтепона сформируйте шарик размером с орех. Белую ткань (20х20 см) сложите платочком, вставьте внутрь синтепоновый шарик, сформируйте головку, обмотайте место шеи красной нитью и завяжите. Расправьте уголки для рук - они должны быть одинаковой длины. Подогните внутрь кончик уголка (примерно 2 см), далее боковые срезы сложите к середине и еще раз вдвое; обмотайте «ладошки» красной ниткой и завяжите. Срезы ткани будут скрыты внутри ручки.

6. На квадратики (10х10 см) положите шарики из синтепона, сформируйте шарики, обмотайте красной ниткой и завяжите. Это грудь.

7. Под ручками сформируйте, обмотайте и завяжите красной нитью талию; несколькими оборотами нити накрест закрепите положение рук. Теперь примотайте и привяжите грудь как можно выше.

8. Вокруг головки Травницы оберните тонкое кружево или ленту, завяжите на затылке. Поверх головки завяжите платок. Теперь у вас подготовлено туловище Травницы, юбка-кубышка и узелки с травами. Соедините эти части.

9. Внутри шара из синтепона с травами сформируйте небольшое углубление, куда вставьте туловище куклы как можно глубже. Стяните нить юбочки, обмотайте ее вокруг туловища и завяжите нитку. Примотайте и привяжите фартучек (7х10 см). Препояшьте почтенную бабушку Травницу поясом из ленты, а к ручкам примотайте и привяжите узелки с травами.

Травница готова!