

## **Тренинг для педагогических работников «Снимаем эмоциональное напряжение»**

**Составитель:** педагог-психолог МАДОУ ЦРР – детский сад, Крючкова Г.А.

**Продолжительность тренинга:** 30 минут.

**Цель тренинга:** снятие эмоционального напряжения и укрепление психологического здоровья педагога.

**Задачи тренинга:**

- снижение психоэмоционального напряжения у педагогических работников;
- установление эмоционального контакта между всеми участниками тренинга;
- снятие психологической дистанции между членами группы, повышение самооценки;
- развитие взаимопонимания между участниками группы;
- снятие мышечного напряжения;
- содействовать практическому освоению техник, повышение мотивации у педагогов использованию упражнений в практике;
- создать условия для активного взаимодействия участников.

**Оборудование:** стулья в кругу, мяч.

**Раздаточный материал:** белые листы формата А4; карандаши, ручки, фломастеры.

### **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ МОМЕНТ.**

**Педагог-психолог:** Добрый день. Я рада, что мы смогли встретиться и у нас появилась возможность немного расслабиться, отдохнуть, поиграть и попутно что-то узнать о себе и о коллегах, а самое главное – выразить друг другу радость встречи.

Профессия педагога достаточно стрессогенная. Педагог вынужден сдерживать собственные эмоции, контролировать действия и поступки, так как должен являть собой пример для детей, родителей, коллег.

**Педагог-психолог:** предлагаю начать сегодняшний день с приветствия и высажем друг другу пожелания на день, для создания позитивного настроения и настроя на работу в группе. (*Упражнение «Приветствие»*).

Педагоги садятся в круг. Первый участник встанет, подойдет к любому, поздоровается с ним, и высажет ему пожелание на сегодняшний день. Тот, к кому подошел первый участник, в свою очередь, подойдет к следующему и так далее до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелание на день».

### **ХОД ТРЕНИНГА.**

**Педагог-психолог:** всегда хочется поближе познакомиться и узнать друг друга, предлагаю упражнения на знакомство, снятие эмоционального напряжения. (*Упражнение «Никто не знает, что...»*).

Педагоги сидят по кругу. У педагога-психолога в руках мяч: «Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч и тот, у кого он окажется, завершает фразу «Никто из вас не знает, что я (или — у меня) ...» Будем внимательны и сделаем это так, чтобы каждый из нас принял участие в выполнении задания. У каждого из нас мяч может побывать несколько раз».

**Педагог-психолог:** предлагаю упражнение, направленное на развитие рефлексии, повышение самооценки. (*Упражнение «Сборный портрет»*).

**Педагог-психолог:** «Я допускаю, что среди вас нет такого человека, который бы вам казался идеальным. Но сейчас вы пройдете и будете внимательно смотреть на лица. Попробуйте составить сборный портрет, из 5-6 человек, идеальной девушки. Выбранных вами девушек попросите выйти сюда и объясните, кого и за что вы выбрали (внешние данные, черты характера). Например: красивая как Гаяля; веселая как Света; нежная как Лена, и т. д.

**Педагог-психолог:** предлагаю познакомиться и уменьшить психологическую дистанцию между членами группы. (*Упражнение «Лицейский стул»*).

Педагоги сидят на стульях в кругу. Педагог-психолог убирает постепенно 3-4 стула и предлагает уместиться всем вместе на оставшихся стульях.

**Педагог-психолог:** предлагаю следующее упражнение, которое способствует взаимопониманию между участниками группы. (*Упражнение «Счет до десяти»*)

Все педагоги встают в круг, не касаясь друг друга. Психолог: «Сейчас по сигналу «Начали!» вы закроете глаза и попробуете сделать то, что доступно любому ребенку: сосчитать до десяти. Но хитрость состоит в том, что считать вы будете вместе. Кто-то скажет «один», другой скажет «два», третий скажет «три» и т. д. Однако в игре есть правило: слово должен произносить только один человек. Если два голоса скажут «четыре», счет начинается сначала. Начнем?» Педагог-психолог предлагает добиться желаемого результата за 5 попыток. После каждой неудачной попытки участники могут открыть глаза и посмотреть друг на друга, добавить жесты, но переговариваться запрещается.

**Педагог-психолог:** проведем упражнения на снятие мышечного напряжения. (Упражнение «Психологическая зарядка»).

1. Стоя, свести лопатки, улыбнуться, подмигнуть правым глазом, потом левым, повторить: «Очень я собой горжусь, я на многое гожусь!»
2. Положить ладонь на грудь: «Я на свете всех умней!», вытянув руки над головой: «Не боюсь я никого!», повернуть голову вправо: «Чудо как я хороша!», повернуть голову влево: «Проживу теперь лет до 100!»
3. Потирая ладонь о ладонь, повторить: «Я принимаю удачу, с каждым днем становлюсь богаче!»
4. Встать на цыпочки, руки над головой сомкнуть в кольцо, повторить: «Я решаю любые задачи, со мной всегда любовь и удача!»
5. Руки на бедрах, делая наклоны вправо-влево повторять: «Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут, и я помогу!»
6. Вытянуть руки вперед, сжав кулаки, делая вращение руками: «На пути у меня нет преграды, все получится, как надо!»

**Педагог-психолог:** следующее упражнение направлено на поддержание положительного эмоционального настроя, развитие групповой сплоченности. (Упражнение «Поворот»).

Педагог-психолог предлагает участникам встать в шеренгу на расстоянии примерно 40 см друг от друга: «Сейчас вы закроете глаза, и по моему хлопку каждый повернется на 90 или на 180 градусов в любую сторону. Ваша задача — повернуться так, чтобы все смотрели в одну сторону. Неважно, в какую, главное — в одну и ту же. Предварительные переговоры запрещены». Повторяют несколько раз, в идеале все участники должны повернуться в одну сторону.

**Педагог-психолог:** существует достаточно много способов снятия мышечного напряжения, предлагаю в Вашу копилку еще одно. (Упражнение «Живые руки»).

Упражнение выполняется в парах. «Сидя лицом друг к другу, вложите всю свою энергию в руки. Ничего не говорите. Познакомьтесь с партнером, касаясь своими руками его рук. Познакомившись, боритесь руками. Боритесь руками! (2 минуты) Борьба окончена. Теперь миритесь с партнером с помощью рук. Затем попрощайтесь с партнером и откройте глаза. Обменяйтесь друг с другом своими впечатлениями.

**Педагог-психолог:** всегда придерживайтесь позитивного настроения в группе (Упражнение «Карусель»).

Педагоги делятся на две подгруппы и встают «круг в круге» лицом друг к другу. Даётся задание: один круг стоит на месте, другой идет по часовой стрелке. В каждой паре участники должны сказать пожелание друг другу на день.

## РЕФЛЕКСИЯ.

**Педагог-психолог:** каждый человек «кузнец» своего счастья, и поэтому создаем себе позитивный настрой. (Упражнение «Я в лучах солнца!»).

Педагог-психолог: «Нарисуйте на листе бумаги солнце так, как его рисуют дети: кружок посередине и множество лучиков. В кружке напишите свое имя и нарисуйте автопортрет. Вспомните сегодняшний день, и на каждом лучике напишите «Я сегодня молодец, потому что...» Такой рисунок можно повесить дома, на работе и добавлять лучи. Если станет плохо на душе, покажется, что вам ничего не удается и вы ни на что не годны, посмотрите на это солнышко и вспомните, что вы переживали, когда рисовали и подписывали каждый лучик.