

**Тренинг на снятие
психоэмоционального напряжения
Тема: «Сбрось усталость»**

Выступление подготовила:
педагог-психолога Эмиргамзаева А.Л.

Цель: снятие психоэмоционального и мышечного напряжения для улучшения психологического здоровья.

Задачи:

- Познакомить педагогов со способами снятия напряжения.
- Создать в группе атмосферу доверия, сотрудничества.
- Повышение самооценки.

Оборудование: мяч, запись весёлой музыки, музыкальная колонка, листы бумаги, карандаши.

Ход тренинга:

1. Вступительное слово педагога-психолога.

Всем здравствуйте! Я рада вас всех видеть. Сегодня у нас пройдёт очередной тренинг, направленный на снятие напряжения.

2. Упражнение «Давайте поздороваемся»

Цель: создание позитивного настроения и настроя на работу в группе.

Оборудование: мяч

Описание: Участники сидят в кругу. Они кидают друг другу мяч. Тот, кто кидает мяч говорит пожелание на сегодняшний день. И так до тех пор, пока все не получат пожелание.

3. Упражнение «Никто не знает, что я ...»

Цель: знакомство, снятие эмоционального напряжения.

Оборудование: мяч

Описание: Участники сидят по кругу. У психолога в руках мяч. Держа в руке мяч, психолог продолжает фразу: «Никто не знает, что я...» После этого он кидает мяч любому из участников, а тот в свою очередь также завершает фразу.

4. Упражнение «Лишний стул»

Цель: снятие психологической дистанции между членами группы.

Оборудование: стулья

Описание: Участники сидят на стульях в кругу. Психолог убирает постепенно 3-4 стула. Участникам предлагается уместиться на оставшихся стульях.

5. Упражнение «Счет до десяти»

Цель: развитие взаимопонимания между участниками группы.

Описание: Воспитатели встают в круг, не касаясь друг друга. Психолог предлагает закрыть им глаза и посчитать до 10. Участники считают по очереди. Одно слово должен произносить один человек. Если слово произносят 2 или более участника игра повторяется снова. После каждой неудачной попытки участники могут открыть глаза и посмотреть друг на друга, но переговариваться запрещается.

6. Упражнение «Танец отдельных частей тела»

Цель: снятие мышечного напряжения.

Оборудование: запись весёлой музыки, музыкальная колонка.

Описание: Участники становятся в круг. Звучит музыка. Ведущий называет по очереди части тела, танец которых будет исполнен:

- танец плеч
- танец лица
- танец бёдер
- танец ног

Участники стремятся максимально использовать в танце названную часть тела.

7. Упражнение «Покажи пальцем»

Цель: установление психологической поддержки и обратной связи.

Описание: Упражнение выполняется в кругу. Для начала всем участникам предлагается поднять вверх руку с вытянутым указательным пальцем. Затем психолог называет какое-либо свойство и предлагает участникам опустить руку, показав пальцем на того, кто, с точки зрения каждого из них, обладает сегодня данным свойством:

- Покажите самого активного сегодня;
- Кто сегодня особенно веселил группу;
- Самого сонного;
- Того, кто сегодня помог вам;
- Того, кого вы хотели бы узнать поближе;
- С кем хотели подружиться.

8. Упражнение 11. «Я в лучах солнца!»

Цель: оптимизация самооценки, позитивного настроения на предстоящий день.

Оборудование: листы бумаги, карандаши.

Описание: психолог предлагает участникам нарисовать на листе бумаги солнышко с лучиками. Каждый лучик необходимо подписать, закончив фразу: «Я сегодня молодец, потому что ...». В конце упражнения участники зачитывают, что написали.