

**Тренинг на снятие
психоэмоционального напряжения**

Тема: «Всё в твоих руках!»

Выступление подготовила:
педагог-психолога Эмиргамзаева А.Л.

Цель: снятие психоэмоционального напряжения с целью укрепления психологического здоровья педагогов ДОУ.

Задачи:

- Обучение педагогов приёмам снятия напряжения.
- Сплочение педагогического коллектива.

Оборудование: мячи, обручи, мешочек с различными предметами небольшого размера, листы бумаги, карандаши.

Ход тренинга:

1. Вступительное слово педагога-психолога.

Здравствуйте уважаемые коллеги! Я рада видеть вас на нашем очередном мероприятии. Работа педагога сопряжена постоянным напряжением. Всё время приходится переживать за жизнь и здоровье детей, которых вам доверили родители. Чтобы это напряжение не накапливалось нужно уметь его снимать. Именно этим мы с вами и займёмся на сегодняшние тренинги.

2. Игра «100 мячей»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Оборудование: мячи

Описание: Игра проводится в несколько этапов. Одно из главных условий – играть молча. Первый этап – все участники встают в круг. Психолог бросает мяч, предварительно «договорившись» с одним из участников взглядом. Поймавший перебрасывает мяч, тоже предварительно «связавшись» взглядом с кем-либо из игроков и т.д. Задача играющих – поймать взгляд партнера и не допустить падение мяча на пол. На втором этапе вводится еще один мяч. На последующих этапах в игре может использоваться 3, 4, 5 и т.д. мячей. В этом случае также необходимо не допустить падения ни одного мяча на пол.

3. Упражнение «Австралийский дождь»

Цель: обеспечить психологическую разгрузку участников.

Описание: Участники встают в круг. Инструкция: «Знаете ли вы что такое австралийский дождь? Нет? Тогда давайте вместе послушаем, какой он. Сейчас по

кругу цепочкой вы будете передавать мои движения. Как только они вернуться ко мне, я передам следующие. Следите внимательно!»

В Австралии поднялся ветер. (Ведущий трет ладони).

Начинает капать дождь. (Клацанье пальцами).

Дождь усиливается. (Поочередные хлопки ладонями по груди).

Начинается настоящий ливень. (Хлопки по бедрам).

А вот и град – настоящая буря. (Топот ногами).

Но что это? Буря стихает. (Хлопки по бедрам).

Дождь утихает. (Хлопки ладонями по груди).

Редкие капли падают на землю. (Клацанье пальцами).

Тихий шелест ветра. (Потираание ладоней).

Солнце! (Руки вверх).

4. Упражнение «Подойди ко мне поближе, я хочу тебя обнять!»

Цель: формирование положительного настроения на работу, развитие умения выразить положительные чувства к друг другу.

Описание: Участники образуют один большой круг. Упражнение начинает психолог. По очереди, по цепочке все должны выразить свою симпатию друг к другу с помощью жестов и приятных слов. Психолог обнимает сидящего рядом с ним игрока совсем слабо, а он, в свою очередь, должен обнять своего соседа уже крепче, потом объятия постепенно набирают свою силу, пока не вернуться к ведущему.

5. Упражнение «Найди себя»

Цель: развитие навыков адекватного от реагирования собственных эмоциональных состояний в разных жизненных ситуациях, определение стратегических моделей эффективного самосознания собственных ресурсов, осознание участниками своей карты мира, ценностей.

Оборудование: мешочек с различными предметами небольшого размера.

Описание: Психолог предлагает участникам разные предметы в матерчатом мешочке. Этот мешочек пускается по кругу, и каждый участник выбирает себе предмет на ощупь. Затем по кругу, участники рассказывают историю от имени выбранного предмета, начиная со слов: «Я розочка (ракушка, бабочка) ...»

6. Упражнение. Рисунок «Я, - обо мне»

Цель: развитие рефлексии, оптимизация самооценки.

Оборудование: листы бумаги, карандаши.

Описание: С двух сторон листа участник обводит свою руку. На одной стороне в середине написать «Я о себе»; на другой стороне «Другие обо мне», и на каждом пальчике подписать черты характера, которые, по мнению участника, есть у него, а затем спросить остальных (каждый говорит по одной черте, которая как им кажется, есть у данного участника).

7. Упражнение «Добрые - злые кошки»

Цель: снятие мышечного и эмоционального напряжения.

Оборудование: обручи.

Описание: Участники разбиваются на пары. На полу разложены обручи. Участники «превращаются» в кошек и по команде: «добрые» - становятся в центр обруча и начинают гладить друг друга, обнимать; «злые» - выходят из обруча, становятся напротив друг друга (обруч между ними) и начинают «злиться», шипеть, «выпускать когти, царапаться» при этом не дотрагиваясь до партнера. Упражнение заканчивается на команде «добрые».

8. Упражнение «Дыхание»

Цель: снятие эмоционального возбуждения, состояния напряженности.

Описание: психолог предлагает участника выполнить дыхательное упражнение.

- Сядьте и займите удобное положение.
- Положите одну руку на область пупка, вторую – на грудь.
- Сделайте глубокий (менее 2 сек.) вдох, набирая воздух сначала в живот, а затем заполняя им всю грудь.
- Задержите дыхание на 1-2 секунды.
- Выдыхайте медленно и плавно в течение 3 секунд. Выдох должен быть длиннее вдоха.
- Снова сделайте глубокий вдох без остановки и повторите упражнение.

9. Упражнение «А за что? а просто так!»

Цель: развитие чувства сплоченности, установление позитивного общения друг с другом.

Описание: Участники становятся в круг и начинают выражать дружеские чувства, то есть благодарить друг друга за что-то, а может быть, и просто так. Одного человека выбирают и ставят в центр. К нему подходят по очереди игроки и говорят спасибо за... (Возможные варианты ответов: за хорошее настроение; за то, что ты всегда рядом; за то, что ты меня понимаешь и др.) И дальше по тому же принципу. Тот, кто заходит в круг, обратно на свое место не возвращается, поэтому компания в центре постепенно увеличивается и разрастается. Для установления дружеского контакта участники могут обнять друг друга за талию или за плечи, а когда все окажутся в центре, игра завершается одним дружным и крепким объятием.

10. Упражнение «Мне сегодня...»

Цель: рефлексия прошедшего тренинга.

Описание: Каждому участнику тренинга предлагается завершить фразу: «Мне сегодня...» и ответить на вопрос, удалось ли снять напряжение, расслабиться.