Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 33 «Золотой петушок»

623751, Свердловская область, г. Реж, ул. Строителей, 12

**Тренинг на снятие психоэмоционального напряжения**

**Тема: «Хорошее настроение –залог успеха!»**

Дата проведения: 14.10.2020 г.

Выступление подготовил:

педагог-психолог Никандрова Оксана Валентиновна

г. Реж, 2020 год

**Цель**: снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья педагога.

**Задачи:**

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

**Ход тренинга:**

**Вступительное слово педагога-психолога.**

**Здравствуйте уважаемые коллеги! Сегодня у нас состоится очередной тренинг, направленный на снятие напряжения. Я рада, что вы нашли время и возможность прийти и принять участие в этом мероприятии.**

1. **Упражнение «Меня зовут… Я делаю так…»**

**Цель:** знакомство, снятие тревожности и напряжения.

**Описание:** Упражнение можно выполнять сидя, можно стоя. Каждый участник по кругу называет свое имя и показывает какое-то движение со словами: «Меня зовут… Я делаю так…». Каждый последующий участник повторяет сначала все имена и движения предыдущих, а потом уже называет свое имя и показывает свое движение. Таким образом последний участник должен повторить имена и движения всех остальных членов группы.

1. **«Моечная машина»**

**Цель:** снятие мышечного напряжения, сокращение дистанции в общении.

Педагоги становятся в две шеренги лицом дуг к другу. Первый человек становится «машиной», последний – «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. «Сушилка» должна его высушить – обнять. Прошедшие «мойку» становятся «сушилкой», сначала шеренги идет следующая «машина».

1. **Упражнение «Откровенно говоря»**

**Цель:** вербализация и осознание педагогами проблемы эмоционального выгорания.

**Оборудование:** карточки с незаконченными фразами.

**Описание:** Психолог предлагает участникам вытащить карточку с незаконченным предложением и закончить это высказывание.

**Фразы для карточек:**

* Откровенно говоря, когда я прихожу домой после работы…
* Откровенно говоря, во мне вызывает улыбку…
* Откровенно говоря, когда я провожу родительское собрание…
* Откровенно говоря, когда я волнуюсь…
* Откровенно говоря, когда я думаю о работе…
* Откровенно говоря, когда мой рабочий день заканчивается…
* Откровенно говоря, успехи на работе…
* Откровенно говоря, я мечтаю … и др.

1. **Упражнение «Муха»**

**Цель:** снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

**Описание:** Психолог предлагает участникам устроиться поудобнее, закрыть глаза и представить, что их лицо пытается сесть муха, а их задача согнать её с помощью лицевых мышц. При этом психолог проговаривает на какую часть лица пытается сесть муха.

1. **Упражнение «Калоши счастья»**

**Цель:** развитие позитивного мышления педагогов, развитие навыков самопознания, формирование навыков позитивного восприятия мира, развитие позитивной Я-концепции, развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

**Инструкция:** Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача — надев эти калоши, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста. Участники игры, надев «калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты.

Рефлексия. Трудно ли было найти положительные стороны в ситуациях? Что вы поняли для себя? Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

**Карточки с ситуациями для упражнения «Калоши счастья»:**

Директор отчитал вас за плохо выполненную работу.

• Я сделаю соответствующие выводы и постараюсь не допускать ошибок.

• В следующий раз постараюсь выполнять свою работу лучше.

Вам дали большое количество детей в группу, которые ходят всем составом.

• Есть возможность попробовать свои силы в работе с большой группой.

• Это хорошая возможность освоить новые методы работы.

На работе задержали зарплату.

• Можно сэкономить на чем-то.

• Можно теперь сесть на диету.

По дороге на работу вы сломали каблук.

• Хороший повод купить новые сапоги.

Большинство ваших учеников воспитанников показали слабые результаты мониторинга.

• Хорошая возможность проанализировать, какой материал дети недостаточно хорошо усвоили.

Вы внезапно заболели.

• Хороший повод отдохнуть.

• Заняться наконец-то своим здоровьем.

Вас бросил муж.

• Теперь не нужно тратить время на стирку, глажку, готовку, можно тратить свое время на себя.

• Больше времени на хобби.

Вы попали под сокращение.

• Хорошая возможность заняться чем-то другим, сменить род профессиональной деятельности.

• Новый коллектив, новые перспективы.

Вы провалили аттестацию

Вы потеряли свои любимые сережки

Вы не смогли провести занятие

1. **Упражнение «Волшебная шкатулка»**

**Цель:** поднятие настроения.

Педагогам предлагается достать по одной записке из волшебной шкатулки (вазы, мешочка), которая подскажет им, что на их ожидает сегодня или что им нужно сделать в ближайшее время.