

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД «ТЕРЕМОК» с. РАЗДОЛЬЕ»
СИМФЕРОПОЛЬСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
297549, РФ, РК, Симферопольский район, с. Раздолье, ул. Мира, 54-А

**Психологический тренинг
для педагогов
на снятие эмоционального напряжения
«Сбрось усталость»**

Составитель педагог- психолог
Вовчок Е.В.

С. Раздолье, 2025г.

Тема: «Сбрось усталость»

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, желтые мелки, карандаши.

Ход тренинга:

1. Вступительное слово педагога-психолога.

Я рада приветствовать вас на нашем тренинге «Сбрось усталость». Этот тренинг направлен на снятие напряжения и усталости.

Упражнение «Приветствие»

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

Оборудование: мяч

Описание: Психолог: «Давайте начнем сегодняшний день с того, что выскажем друг другу пожелания на день, и сделаем это так. Участники сидят в кругу. Они катают друг другу мяч. Тот, кто катит мяч, говорит пожелание на сегодняшний день. И так до тех пор, пока все не получают пожелание.

2. Психолог: Мы часто встречаем людей, которые знают свои слабые стороны и изо дня в день, помня о них, прикладывают много сил для того, чтобы избавиться от своих недостатков. Они сильно устают и зачастую не могут справиться с проблемой и все больше увязают в ней. Но есть и другие, которые ставят на первое место не свои недостатки, а свои достоинства. У таких людей все получается. Предлагаем вам вспомнить свои достоинства и рассказать нам о них выполнив упражнение "Никто не знает, что я."

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 «Психологическая зарядка»

Цель: снятие мышечного напряжения.

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 100 лет!»
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!»

5. Упражнение «Моя радость»

Цель: обращение к своему внутреннему миру.

Описание: Участники сидят на стульях в кругу. Психолог: Каждое утро вы просыпаетесь и вспоминаете какие планы и события ждут вас в течение дня. Среди них есть радостные и приятные, такие, которые делают нашу жизнь легкой и беззаботной. Предлагаем вам вспомнить или придумать 3 события, (например: вечером приму теплую ванну с пеной, которые могут доставить вам сегодня удовольствие и запишите их на листочке. Участники делятся в тройках своими идеями и чувствами. На общий круг высказываются по желанию.

6. Упражнение «Фантом»

Эмоции, их изобилие или их дефицит, занимают видное место в развитии «синдрома эмоционального выгорания» педагога, что в свою очередь влечет за собой множество соматических заболеваний. (Раздать всем участникам листки с нарисованным телом человека)

Инструкция: «Представьте, что вы сейчас очень сильно раздражены на кого-то или что-то. Попробуйте почувствовать эту злость всем телом. Возможно, вам будет легче представить тогда, когда вы вспомните определенный случай, когда вы разозлились на кого-то. Почувствуйте, где в вашем теле находится ваша злость. Как вы ее ощущаете? Возможно, она похожа на огонь где-то в вашем организме? Возможно это зуд в кулаках? Заштрихуйте эти участки красным карандашом на своем рисунке. Теперь представьте, что вы неожиданно испугались чего-то. Что вас может напугать? Где находится ваш страх? На что он похож? Закрасьте черным карандашом это место на своем рисунке». Аналогично предложить участникам обозначить синим карандашом страх.

Обсуждение. Обратите внимание, какие участки тела заштрихованы. Уже доказано, что сильные и постоянные негативные эмоции вызывают те или иные заболевания. В частности гнев, страх, печаль... И посмотрев на ваш фантом, вы можете понять, какие болезни могут грозить вам при частом переживании данных эмоций.

На работу отводится 7 минут.

7. 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.

8. 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.

9. 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.

10. Обратная связь. Психолог предлагает рассказать о своих чувствах, о том что получили на тренинге и с чем уходят участники.







