МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД «БЕРЕЗКА»

**Тренинг на снятие психоэмоционального напряжения**

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

Выступление подготовила:

педагог-психолог Трубохина Екатерина Игоревна

г. Переславль-Залесский, 2022 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.

**Оборудование:** ватман с нарисованным деревом, самоклеящиеся стикеры в форме листочков, ручки для каждого участника, фломастеры, чистые листы бумаги, мяч, карточки с незаконченными фразами.

**Ход тренинга:**

1. **Вступительное слово педагога-психолога.**

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

1. **Упражнение «Меня зовут… Сегодня я такая…»**

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

**Описание:** Педагоги встают в круг. Каждый участник по кругу называет свое имя и показывает какое-то движение со словами: «Меня зовут… Сегодня я такая…». 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. **Упражнение «Плюс-минус»**

**Цель:** осознание позитивных моментов педагогической деятельности.

**Оборудование:** ватман с нарисованным деревом, который крепится на доску; самоклеящиеся стикеры в форме листочков; ручки для каждого участника.

**Описание:** Психолог предлагает участникам на одном листочке написать минусы своей работы, а на листочке другого цвета плюсы. После этого листики приклеиваются к дереву и каждый участник озвучивает то, что он написал. Затем проводится рефлексия упражнения. Участники обсуждают, чего больше получилось — плюсов педагогической деятельности или минусов — и почему. Ожидаемый результат: педагоги должны увидеть, что плюсов в работе все-таки больше, и прийти к выводу, что работа педагога тяжела, но приятна. А также увидеть все стороны педагогической деятельности, осознать, что затруднения у педагогов похожи.

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 «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 "Мусорная корзина"**

**Цель:** избавление от негативных эмоций.

**Оборудование:** листочки, ручки

**Описание:** Психолог раздает воспитателям листочки и ручки, в центр круга ставится мусорная корзина. Психолог обращается к участникам с просьбой написать на бумаге те негативные эмоции, которые имеются в настоящий момент у участников (каждый указывает свои эмоции). После этого бумажки выбрасываются в мусорную корзину.

Психолог спрашивает, кто хочет поделиться и рассказать другим участникам содержание своей записки. В конце упражнения корзина убирается в сторону.

1. **Релаксация «**Стирание проблемы».

Расслабьтесь. Примите пазу, в которой вам удобно, комфортно. Начнем с дыхания. Прислушайтесь к себе, к своему дыханию. Носом –вдох, ртом –выдох. 3 раза. Почувствуйте каждую клеточку своего тела. Представьте себе ту ситуацию, которая очень вас беспокоит. Хорошо представьте, кто там присутствует. Очень ярко представьте этих людей. Вспомните, как они выглядят, какие чувства они испытывают. Проживите вновь эти моменты. А теперь представьте себя в этой ситуации. Как вы там выглядите? Очень хорошо вспомните, что вы там чувствуйте, какое у вас там настроение. А теперь вы берете большой ластик и картинка становиться все меньше и меньше, и превращается в маленькую точку и исчезает. Вы видите белый лист бумаги. Вы справились с этой ситуацией. У вас все получилось. Запомните это состояние. Оно вам еще пригодится.

1. **Упражнение «Ладошка дружбы».**

**Цель:** формирование положительного отношения между участниками группы.

**Оборудование:** листы бумаги, фломастеры.

**Описание:** Психолог предлагает участникам обвести свою руку. Цвет необходимо выбрать в соответствии со своим настроением. На одной стороне ладошки необходимо написать своё имя. Затем участники передают ладошки по кругу и пишут на них пожелания, комплименты. Важно, чтобы всё написанное носило дружественный характер.

1. **Упражнение «Слово о прошедшем дне»**

**Цель**: получение обратной связи, отреагирование актуальных эмоций.

**Оборудование:** мяч.

**Описание:** Психолог кидает мяч одному из участников, а тот, кто его поймал должен сказать с каким чувством он заканчивает тренинг.