муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 119

**Психологический тренинг на снятие эмоционального напряжения**

Подготовила: педагог-психолог

Королёва М.В.

г. Калининград, 11.04.2018г.

**Психологический тренинг на снятие эмоционального напряжения**

Дата проведения: 11 апреля 2018г.

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

**Ход тренинга:**

**Упражнение 1. «Приветствие»**

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

Воспитатели  садятся в круг. Психолог: «Давайте начнем сегодняшний день с того, что выскажем друг другу пожелания на день, и сделаем это так. Первый участник встанет, подойдет к любому, поздоровается с ним, и выскажет ему пожелание на сегодняшний день. Тот, к кому подошел первый участник, в сбою очередь, подойдет к следующему и так далее до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелание на день».

**Упражнение 2. «Никто не знает, что…»**

**Цель**: знакомство, снятие эмоционального напряжения.

Воспитатели  сидят по кругу. У психолога в руках мяч: «Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч и тот, у кого он окажется, завершает фразу «Ни кто из вас не знает, что я (или — у меня)..." Будем внимательны и сделаем это так, чтобы каждый из нас принял участие в выполнении задания. У каждого из нас мяч может побывать несколько раз».

**Упражнение 3.  «Сборный портрет»**

**Цель**: развитие рефлексии, повышение самооценки.

Психолог говорит: «Я допускаю, что среди вас нет такого человека,  который бы вам казался идеальным. Но сей­час вы пройдете и будете внимательно смотреть на лица. Попробуйте составить сборный портрет, из 5-6 человек, идеальной девушки. Выбранных вами девушек попросите выйти сюда и объясни­те, кого и за что вы выбрали (черты характера). Например: красивая как Галя; веселая как Света; нежная как Лена, и т. д.

**Упражнение 4.  «Лишний стул»**

**Цель**: снятие психологической дистанции между членами группы.

Воспитатели сидят на стульях в кругу.  Психолог убирает постепенно 3-4 стула. Воспитателям предлагается уместиться на оставшихся стульях.

**Упражнение 5. «Счет до десяти»**

**Цель:** развитие взаимопонимания между участниками группы.

Воспитатели  встают в круг, не касаясь друг дру­га. Психолог: «Сейчас по сигналу «Начали!» вы закроете глаза и попробуете сделать то, что дос­тупно любому ребенку: сосчитать до десяти. Но хитрость состоит в том, что считать вы будете вместе. Кто-то скажет «один», другой скажет «два», третий скажет «три» и т. д. Однако в игре есть правило: слово должен произносить только один человек. Если два голоса скажут «четыре», счет начинается сначала. Начнем?» Психолог  предлагает добиться желаемого резуль­тат за 5 попыток. После каждой неудачной попыт­ки участники могут открыть глаза и посмотреть друг на друга, но переговариваться запрещается.

**Упражнение 6.  «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!»

**Упражнение 7. «Поворот»**

**Цель:** поддержание положительного эмоционального настроя, развитие групповой сплоченности.

Психолог предлагает участникам встать в шеренгу на расстоянии 40 см друг от друга: «Сейчас вы закроете глаза, и по моему хлопку каждый повернется на 90 или на 180 градусов в любую сторону. Ваша задача — повернуться так, чтобы все смотрели в одну сторону. Неважно, в какую, главное — в одну и ту же. Предваритель­ные переговоры запрещены». Повторяют несколько раз, в идеале все участники должны повернуться в одну сторону.

**Упражнение 8. «Живые руки»**

**Цель**: снятие мышечного напряжения

Упражнение выполняется в парах. Психолог: «Сидя лицом друг к другу, вложите всю сою энергию в руки. Ни­чего не говорите. Познакомьтесь с партнером, касаясь своими руками его рук (3 минуты). Познакомив­шись, боритесь руками. Боритесь руками! (3 ми­нут) Борьба окончена. Теперь миритесь с партне­ром с помощью рук (3 минуты). Затем попрощай­тесь с партнером (3 минуты) и откройте глаза. Об­меняйтесь друг с другом своими впечатлениями.

**Упражнение 9. «Карусель»**

**Цель**: поддержание позитивного настроения в группе,снятие мышечного напряжения

Упражнение выполняется в парах. Психолог: «Сидя лицом друг к другу, вложите всю сою энергию в руки. Ни­чего не говорите. Познакомьтесь с партнером, касаясь своими руками его рук (3 минуты). Познакомив­шись, боритесь руками. Боритесь руками! (3 ми­нут) Борьба окончена. Теперь миритесь с партне­ром с помощью рук (3 минуты). Затем попрощай­тесь с партнером (3 минуты) и откройте глаза. Об­меняйтесь друг с другом своими впечатлениями.

Воспитатели  делятся на две подгруппы и вста­ют «круг в круге» лицом друг к другу. Дается задание: один круг стоит на месте, другой идет по часовой стрелке. В каждой паре участники должны сказать пожелание друг другу на день.

**Упражнение 10.  «Покажи пальцем»**

**Цель**: установление психологической поддержки и обратной связи.

Упражнение выполняется в кругу. Для начала всем участникам предлагается поднять вверх руку с вытянутым указательным пальцем. Затем психолог  называет какое-либо свойство и предлагает воспитателям 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.

**Упражнение 11.  «Я в лучах солнца!»**

**Цель:** оптимизация самооценки, позитивного настроя на предстоящий день.

Психолог: «Нарисуйте на листе бумаги солнце так, как его рисуют дети: кружок посередине и множество лучиков. В кружке напишите свое имя и нарисуйте автопортрет. Вспомните сегодняшний день, и на каждом лучике напишите «Я сегодня молодец, потому что...» Такой рисунок можно повесить дома, на работе и добавлять лучи. Если станет плохо на душе, покажется, что вам ничего не удается и вы ни на что не годны, посмотрите на это солнышко и вспомните, что вы переживали, когда рисовали и подписывали каждый лучик.