муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 119

**Психологический тренинг на снятие эмоционального напряжения**

Подготовила: педагог-психолог

Королёва М.В.

г. Калининград, 11.10.2017г.

**Психологический тренинг на снятие эмоционального напряжения**

Дата проведения: 11 октября 2017г.

**Цель:** снятие **психоэмоционального напряжения**, повешение чувства собственной значимости.

**Ход тренинга:**

**Приветствие участников тренинга.**

**Мозговой штурм:** Как вы думаете от чего зависит наше с вами здоровье, здоровье наших детей? *(педагоги дают свои варианты ответа)*

**Упражнение «Танец отдельных частей тела»**

Участники становятся в круг. Звучит музыка. Ведущий называет по очереди части тела, танец которых будет исполнен:

- танец плеч

- танец лица

- танец бёдер

Участники стремятся максимально использовать в танце названную часть тела.

При помощи данного упражнения, мы с вами избавились от мышечных зажимов.

**Упражнение «Ловец блага»**

Инструкция.

Чтобы с вами не случилось, во всем старайтесь находить положительные стороны. Давайте **потренируемся**. Найдите и запишите, пожалуйста, положительные моменты в следующих ситуациях:

1. Вы собираетесь на работу, погода встречает вас проливным дождем.

2. Вы опоздали на автобус.

3. У вас нет денег, чтобы уехать куда-нибудь в отпуск.

**Упражнение «Послание»**

Педагоги берут себе по три послания и раздают их своим коллегам (приложение № 1).

**Рефлексия.** Участники тренинга делятся своими эмоциями после выполнения упражнений.

Приложение № 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Я вижу в тебе лидера** | **Восхищаюсь силой твоего духа** | **У тебя потрясающие глаза** |
| **Я верю у тебя получится** | **Ты умеешь настоять на своём** | **Мне часто хочется улыбнуться глядя на тебя** |
| **Я всегда замечаю как внимательно ты меня слушаешь** | **Очень ценю твоё сотрудничество** | **У тебя потрясающее чувство юмора** |
| **Мне нравится, что у тебя всегда столько идей** | **Мне нравится, что ты очень вдумчив** | **Дай знать если тебе нужна моя помощь** |
| **Я ценю твою дружбу** | **Любуюсь тобой** | **Ты говоришь редко, но чётко и ясно** |
| **Я у тебя есть, ты можешь обращаться ко мне** | **Я горжусь тем, что знаю тебя** | **Я переживаю за тебя** |
| **Ты очень заботлив(а) к другим людям** | **Благодарю за честность** | **Ты удивительный друг** |
| **Хотелось бы чаще тебя слышать** | **Я хочу помочь тебе, но не знаю как** | **Восхищаюсь твоим мужеством** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Удивительно, что у тебя столько фантазии** | **С тобой всегда весело** | **Ты очень внимателен ко мне** |
| **Ты умеешь найти нужные слова** | **Твоя активность заряжает всех вокруг** | **Хотелось бы больше узнать тебя** |
| **Я рада знакомству с тобой** | **Я рада знакомству с тобой** | **Я рада знакомству с тобой** |
| **Я рада знакомству с тобой** | **Я рада знакомству с тобой** | **Я рада знакомству с тобой** |
| **Я рада знакомству с тобой** | **Я рада знакомству с тобой** | **Я рада знакомству с тобой** |
| **Я рада знакомству с тобой** | **Я рада знакомству с тобой** | **Я рада знакомству с тобой** |
| **Я рада знакомству с тобой** | **Я рада знакомству с тобой** | **Я рада знакомству с тобой** |
| **Я рада знакомству с тобой** | **Я рада знакомству с тобой** | **Я рада знакомству с тобой** |