

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
г Мурманска №76

**Тренинг на снятие  
психоэмоционального напряжения**  
**Тема: «Всё в твоих руках!»**

Дата проведения:

Выступление подготовила:  
педагог-психолога Сергеева Виктория Александровна

Мурманск 2024 год

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения с целью укрепления психологического здоровья педагогов ДОУ.

**Задачи:**

- Обучение педагогов приёмам снятия напряжения.
- Сплочение педагогического коллектива.

**Оборудование:** мячи, обручи, мешочек с различными предметами небольшого размера, листы бумаги, карандаши.

**Ход тренинга:**

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

Здравствуйте уважаемые коллеги! Я рада видеть вас на нашем очередном мероприятии. Работа педагога сопряжена постоянным напряжением. Всё время приходится переживать за жизнь и здоровье детей, которых вам доверили родители. Чтобы это напряжение не накапливалось нужно уметь его снимать. Именно этим мы с вами и займёмся на сегодняшние тренинги.

### **2. Игра «100 мячей»**

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения.

**Оборудование:** мячи

**Описание:** Игра проводится в несколько этапов. Одно из главных условий – играть молча. Первый этап – все участники встают в круг. Психолог бросает мяч, предварительно «договорившись» с одним из участников взглядом. Поймавший перебрасывает мяч, тоже предварительно «связавшись» взглядом с кем-либо из игроков и т.д. Задача играющих – поймать взгляд партнера и не допустить падение мяча на пол. На втором этапе вводится еще один мяч. На последующих этапах в игре может использоваться 3, 4, 5 и т.д. мячей. В этом случае также необходимо не допустить падения ни одного мяча на пол.

#### **3. Упражнение 4. «Откровенно говоря»**

4. Цель: вербализация и осознание педагогами проблемы эмоционального выгорания.
5. Материалы: карточки с незаконченными фразами.
6. Психолог: «Вам нужно вытянуть любую карточку с незаконченным предложением и попытаться закончить фразу откровенно и честно».
7. Фразы для карточек:

8. Откровенно говоря, когда я прихожу домой после работы...
9. Откровенно говоря, во мне вызывает улыбку...
10. Откровенно говоря, когда я провожу родительское собрание...
11. Откровенно говоря, когда я волнуюсь...
12. Откровенно говоря, когда я думаю о работе...
13. Откровенно говоря, когда мой рабочий день заканчивается...
14. Откровенно говоря, успехи на работе...
15. Откровенно говоря, я мечтаю ... и др.

### **16. Упражнение «Подойди ко мне поближе, я хочу тебя обнять!»**

**Цель:** формирование положительного настроения на работу, развитие умения выразить положительные чувства к друг другу.

**Описание:** Участники образуют один большой круг. Упражнение начинает психолог. По очереди, по цепочке все должны выразить свою симпатию друг к другу с помощью жестов и приятных слов. Психолог обнимает сидящего рядом с ним игрока совсем слабо, а он, в свою очередь, должен обнять своего соседа уже крепче, потом объятия постепенно набирают свою силу, пока не вернуться к ведущему.

#### 17. Упражнение 11. «Волшебная шкатулка»

18. Цель: поднятие настроения.

19. 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.

20. Варианты пожеланий:

21. - Тебе сегодня особенно повезет!

22. - Жизнь готовит тебе приятный сюрприз!

23. - Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь!

24. - Люби себя такой, какая ты есть, - неповторимой!

25. - Сделай себе подарок, ты на него заслуживаешь!

26. - Сегодня с тобой вместе радость и спокойствие!

27. - Сегодня твой день, успехов тебе!

28. - Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это! и т.д.

29. Можно также пожелать педагогам создать такую шкатулку у себя дома и каждое утро доставать из нее по одной записке. Эти пожелания волшебным образом влияют на настроение людей, подбадривают, придают уверенности.

### **30. Упражнение. Рисунок «Я, - обо мне»**

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

**Оборудование:** листы бумаги, карандаши.

**Описание:** С двух сторон листа участник обводит свою руку. На одной стороне в середине написать «Я о себе»; на другой стороне «Другие обо мне», и на каждом

пальчике подписать черты характера, которые, по мнению участника, есть у него, а затем спросить остальных (каждый говорит по одной черте, которая как им кажется, есть у данного участника).

### **31. Упражнение «Добрые - злые кошки»**

**Цель:** снятие мышечного и эмоционального напряжения.

**Оборудование:** обручи.

**Описание:** Участники разбиваются на пары. На полу разложены обручи. Участники «превращаются» в кошек и по команде: «добрые» - становятся в центр обруча и начинают гладить друг друга, обнимать; «злые» - выходят из обруча, становятся напротив друг друга (обруч между ними) и начинают «злиться», шипеть, «выпускать когти, царапаться» при этом не дотрагиваясь до партнера. Упражнение заканчивается на команде «добрые».

### **32. Упражнение «Дыхание»**

**Цель:** снятие эмоционального возбуждения, состояния напряженности.

**Описание:** психолог предлагает участника выполнить дыхательное упражнение.

- Сядьте и займите удобное положение.
- Положите одну руку на область пупка, вторую – на грудь.
- Сделайте глубокий (менее 2 сек.) вдох, набирая воздух сначала в живот, а затем заполняя им всю грудь.
- Задержите дыхание на 1-2 секунды.
- Выдыхайте медленно и плавно в течение 3 секунд. Выдох должен быть длиннее вдоха.
- Снова сделайте глубокий вдох без остановки и повторите упражнение.

### **33. Упражнение «А за что? а просто так!»**

**Цель:** развитие чувства сплоченности, установление позитивного общения друг с другом.

**Описание:** Участники становятся в круг и начинают выражать дружеские чувства, то есть благодарить друг друга за что-то, а может быть, и просто так. Одного человека выбирают и ставят в центр. К нему подходят по очереди игроки и говорят спасибо за... (Возможные варианты ответов: за хорошее настроение; за то, что ты всегда

рядом; за то, что ты меня понимаешь и др.) И дальше поэтому же принципу. Тот, кто заходит в круг, обратно на свое место не возвращается, поэтому компания в центре постепенно увеличивается и разрастается. Для установления дружеского контакта участники могут обнять друг друга за талию или за плечи, а когда все окажутся в центре, игра завершается одним дружным и крепким объятием.

#### **34. Упражнение «Мне сегодня...»**

**Цель:** рефлексия прошедшего тренинга.

**Описание:** Каждому участнику тренинга предлагается завершить фразу: «Мне сегодня...» и ответить на вопрос, удалось ли снять напряжение, расслабиться.