

ГКДОУ «ДС №31 «Сказка»

Тренинг для педагогов: «Снятие психоэмоционального напряжения»

Составитель:

педагог-психолог: Шарова Ю.В.

г. Невинномысск, 2022 год

Цель тренинга: снятие психоэмоционального напряжения, укрепление психологического здоровья педагога.

Задачи:

- снять мышечное напряжение у участников тренинга, переключение внимания
- создать благоприятные условия для продуктивной работы над собой;
- совершенствовать развитие личностных качеств, стабилизируя внутреннюю душевную гармонию.

Организация тренинга: группа педагогов.

Форма проведения тренинга – круг, возможно свободное перемещение по залу, принятие удобного положения тела во время релаксации.

Ведущий тренинга: педагог-психолог Шарова Ю.В.

Ход проведения тренинга

Я рада, что мы смогли встретиться и у нас появилась возможность немного расслабиться, отдохнуть, поиграть и попутно что-то узнать о себе и о коллегах, а самое главное – выразить друг другу радость встречи. Профессия воспитателя требует большой выдержки и самообладания. От многочисленных интенсивных контактов с другими людьми педагог испытывает большие нервно-психические нагрузки, которые проявляются в эмоциональном истощении. Педагог находится в ситуации крайнего эмоционального напряжения, что приводит к прогрессирующему ухудшению состояния здоровья. Я считаю, что педагоги современных образовательных учреждений нуждаются в психологической поддержке, в обучении приемам снятия эмоционального напряжения. Именно этим мы сегодня будем заниматься.

Приветствие «Давайте поздороваемся».

Здравствуй те, у кого в этом месяце день рождения.

Здравствуй те, кто плотно утром позавтракал.

Здравствуй те, кто рад повышению зарплаты.

Здравствуй те, кто тоскует по морю и песку.

Здравствуй те, кто готов работать в нашей группе.

Представьте себе, что вы стоите перед дверью, ведущей в неведомое. Вы утомлены, раздражены, ваши мышцы напряжены и от того ваша жизнь вам кажется беспроблемной, все ситуации — тупиковыми.

Еще мгновение — и... И вы протягиваете руку и открываете дверь. Что это? Перед вами мерцающий звездный ковер. Вы осторожно делаете шаг, и разноцветный ливень обрушивается на вас сверху: тысячи звездочек-капелек касаются вашего лица, стекают на руки и дальше по телу — к ногам. Вы идете вперед по сенсорной тропе к высокой колонне, внутри которой

бурлят-переливаются всеми цветами радуги живые пузырьки. И в этой круговерти плавают разноцветные рыбки — вверх, вниз, вверх, вниз...

Вам дышится легко и свободно, ибо воздух в этой волшебной наполненной мягким светом комнате комфортно-влажный.

Вы опускаетесь в пufик-кресло с гранулами и чувствуете как он принимает форму вашего тела. Тихая, спокойная музыка наполняет вас, и откуда-то сверху доносится серебряный перезвон колокольчиков. Вы закрываете глаза. Вам хорошо. Уходят тревоги и страхи, напряжение сменяется полным покоем. Вы расслаблены.

Основная часть.

Звучит музыка. Участники выбирают цветную полоску бумаги для определения своего настроения и самочувствия.

В нашей жизни большое место занимает принцип недостаточности. Нам не хватает времени на встречи, ласку и внимание друг к другу. Мы все время бежим, торопимся, не замечаем друг друга. Давайте же на миг остановим этот бег и пообщаемся друг с другом.

– Быть может, в последнее время Вас что-то тревожит?

– Или Вы чувствуете усталость?

– Или даже незначительные события выводят Вас из равновесия?

Если Вы ответили «да», то сегодня следует поговорить о том, что природа одарила человека способностью к саморегулированию, то есть никто иной, а только Вы сами можете управлять своим эмоциональным состоянием.

Чтобы начать плодотворную работу, посмотрим какое настроение и самочувствие у Вас преобладает.

Психолог комментирует значение выбранного цвета. Карточки *«Значение цвета»*.

Карточки *«Значение цвета»*.

Синий цвет – спокойствие, удовлетворённость, умение сопереживать, доверие, преданность.

Фиолетовый – тревожность, страх, огорчения.

Зелёный – уверенность, настойчивость, упрямство, потребность в самоутверждении.

Красный – агрессивность, возбуждение, стремление к успеху, желание властвовать и действовать, добиваясь успеха.

Коричневый – цвет покоя и стабильности, необходимость в домашнем уюте.

Жёлтый – активность, весёлость, стремление к общению, ожидание счастья.

Серый – тревожность и негативное состояние.

Чёрный – защищённость, скрытость, желание *«уйти в свой внутренний мир»*.

Аутотренинг.

Снятие эмоционального напряжения.

Каждый человек стремится к успеху и благополучию. Он хочет, чтобы его любили и уважали. Но оглянитесь вокруг, как много людей, неудовлетворенных окружающей жизнью. Над ними как будто навис груз проблем, с которыми они не в сила справиться. И в результате возникает тревога, страх, чувство неуверенности, **эмоциональное напряжение**.

Умение владеть собой – это мечта человека с древних времен. Это умение расслабиться или сдержаться, снять физическое и эмоциональное напряжение.

Звучит медленная музыка. Я предлагаю участникам группы принять расслабленную позу, по желанию можно распологаться на ковре, воспользоваться мягкими подушками.

Примите удобную позу. Закройте глаза и прислушайтесь к моему голосу. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание... Выдох. Дышите спокойно, ровно. С каждым вдохом расслабляется ваше тело. Вам приятно находиться в состоянии покоя.

Психогимнастика «Лес»

Представьте себе, что вы идете по лесу, где много деревьев и кустарников, и все возможных красивых растений и цветов, в самой чаще стоит белая красивая скамейка, давайте присядем на неё.

Прислушайтесь к звукам. Вы слышите пение птиц, шорохи трав.

Затем мы поднимаемся со скамейки и идем дальше.

Почувствуйте запахи: пахнет влажная земля, ветер доносит запах сосен, запахи цветов и травы смешались в воздухе. Рядом с лесом есть небольшая речка, вы подходите к воде и вдыхаете воздух. Вы садитесь на тёплый песок и водите руками по песку. И чувствуете, как песок рассыпается у вас в ладонях.

Я постепенно ухожу от своих переживаний. Я совершенно спокоен.

Всё то хорошее, что вы почувствовали, останется с вами, положительные эмоции пережитые вами окрепнут и усилятся. Теперь, можно открыть глаза: давайте глубоко вдохнём и медленно выдохнем... потянемся, улыбнёмся...

«Звуковая гимнастика».

Голос – драгоценный дар природы.

Профессия педагога требует умелого владения своим голосом.

Крик – естественный, природный и широко распространенный способ снятия нервного напряжения.

Но педагогу энергию крика можно и нужно направлять в позитивное русло.

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, ведущий рассказывает о правилах

применения: Для звуковой гимнастики характерны следующие особенности дыхания: вдох через нос (1-2 с) пауза, активный выдох через рот (2-4 с, пауза.

Вдох плавный, бесшумный, равномерный, глубокий. Выдох больше вдоха вдвое.

Звуковые упражнения нужно выполнять медленно, спокойно, без напряжения, каждый звук должен произноситься строго определенным образом, только тогда звуковая гимнастика дает лечебный результат.

спокойное, расслабленное состояние, сидя, с выпрямленной спиной.

Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

Пропеваем следующие звуки в течение 30 сек.:

А — воздействует благотворно на весь организм;

Е — воздействует на щитовидную железу;

И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О — воздействует на сердце, легкие;

У — воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я — воздействует на работу всего организма;

М — воздействует на работу всего организма;

Х — помогает очищению организма;

ХА — помогает повысить настроение.

Снятию стресса помогают как смех, так и слёзы.

Американский психолог Дон Пауэлл советует *«Каждый день находить повод, чтобы хоть немного посмеяться»*. Лечебная сила смеха известна всем: смех улучшает кровообращение, пищеварение, смех помогает мозгу выделить эндорфины – природные вещества, снимающие боль. Помните, тот, кто смеётся, живёт долго!

Большинство людей признаются, что после слез, они чувствуют себя лучше. Учёные считают, что слёзы очищают организм от вредных продуктов стресса. Не бойтесь плакать!

Упражнение "Заветный лист"

Наш тренинг подходит к концу, и я вам предлагаю сделать всему нашему коллективу подарок, чтобы взаимодействие в нем стало еще эффективнее, а отношения в коллективе – более сплоченными? Давайте подумаем, что каждый из нас может подарить коллективу. Я, например, дарю вам любовь (нарисовать сердечко) и взаимное доверие». Далее каждый из участников выходит, высказывается и зарисовывает, можно записать словами, что он хотел бы подарить, пожелать коллективу.

Теперь высказав все свои пожелания, я думаю мы все будем соответствовать этим пожеланиям и делать наше отношение к работе и друг другу более комфортным, добрым.

«Давайте наградим себя за успешное плавание аплодисментами!»

Заключительная часть: «Наш тренинг подошел к завершению. Хочу спросить у Вас, что нового вы сегодня узнали? Что полезного вынесли для себя, для группы?»

Ну вот, все подарки подарены, упражнения пройдены, слова сказаны. Вы все были активны, слаженно работали в команде. Не забывайте, что Вы – единое целое, каждый из Вас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого!

Пожелание от ведущего:

Люблю по жизни позитивных, я людей.

У них свое, особое сияние.

И сколько б, не было в их жизни темных дней,

Лишь только свет имеет там влияние.

Они умеют излучать добро,

Теплом своим часть Мира согревают.

Увы, не каждому из нас это дано,

Но под теплом их, наши души тают.

Я так хочу, что б каждому из нас,

Досталась счастья малая крупица,

Чтоб вместо горьких и холодных фраз,

Улыбки поселились к нам на лица.

Вместе Вы – сила! Спасибо всем за участие!»