Таймырское муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Дудинский детский сад комбинированного вида «Морозко»

Тренинг для педагогов: Снятие эмоционального напряжения.

Педагог-психолог:Токарева Е.В.

Дудинка 2018г.

Цель: снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья педагога.

Упражнение 1. Меня зовут… Я делаю так…

Цель: знакомство, снятие тревожности и напряжения.

Упражнение можно выполнять сидя, можно стоя. Каждый участник по кругу называет свое имя и показывает какое-то движение со словами: «Меня зовут… Я делаю так…». 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.

Упражнение 2. «Продолжи фразу»

Цель: повышение работоспособности, позитивного настроения.

Психолог приветствует участников тренинга и предлагает продолжить фразу, перекидывая друг другу апельсин и обращаясь ко всем членам группы: «Привет, сегодня замечательный день, потому что…» Следующий участник повторяет высказывание предыдущего и придумывает свое продолжение.

Упражнение 3. «Плюс-минус»

Цель: осознание позитивных моментов педагогической деятельности.

Материалы и оборудование: ватман с нарисованным деревом, который крепится на доску; самоклеющиеся стикеры в форме листочков; ручки для каждого участника.

Психолог: « Вам нужно написать на листочках одного цвета минусы вашей работы, а на листочках другого цвета — плюсы своей работы».

Участники пишут, а потом по очереди прикрепляют свои листочки с плюсами и минусами к дереву. 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.

Упражнение 4. «Откровенно говоря»

Цель: вербализация и осознание педагогами проблемы эмоционального выгорания.

Материалы: карточки с незаконченными фразами .

Психолог: «Вам нужно вытянуть любую карточку с незаконченным предложением и попытаться закончить фразу откровенно и честно».

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.

Упражнение 5. "Мусорная корзина"

Цель: избавление от негативных эмоций.

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 (но на видное место).

Упражнение №6. «Зажимы по кругу»

Цель: снятие мышечных зажимов, напряжение.

Участники идут по кругу. По команде психолога напрягают левую руку, левую ногу, правую руку, правую ногу, обе ноги, поясницу, все тело.

Напряжение в каждом отдельном случае должно быть сначала слабым, потом постепенно нарастать до предела. В таком состоянии предельного напряжения участники двигаются несколько секунд (15-20), потом по команде психолога сбрасывают напряжение – полностью расслабляют напряженный участок тела.

Упражнение №7. «Я похож на…»

Цель: раскрепощение, сплочение, неформальное общение педагогов.

Материалы и оборудование: картинки различной эмоциональной нагрузки, вырезанные из старых журналов.

Психолог: « Выберите одну картинку, назовите, что это и чем вы на этот предмет похожи».

Упражнение 8. «Моечная машина»

Цель: снятие мышечного напряжения, сокращение дистанции в общении.

Воспитатели становятся в две шеренги лицом дуг к другу. Первый человек становится «машиной», последний – «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. «Сушилка» должна его высушить – обнять. Прошедший «мойку» становятся «сушилкой», с начала шеренги идет следующая «машина».

Упражнение 9. «Звуковая гимнастика»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Упражнение выполняется стоя с выпрямленной спиной в спокойном, расслабленном состоянии. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук. Припеваем следующие звуки:

А– воздействует на весь организм;

Е– воздействует на щитовидную железу;

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

О– воздействует на сердце, легкие;

У– на органы, расположенные в области живота;

Я– на работу всего организма;

М– на работу всего организма;

Х– помогает очищению организма;
ХА– помогает повысить настроение.

Упражнение 10. «Муха»

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Психолог: « Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое, с помощью лицевых мышц».

Упражнение 11. «Дружественная ладошка».

Цель: формирование положительного отношения между участниками группы.

Участникам раздаются листки бумаги.

Психолог: «Обведите контур своей ладони тем цветом, на который похоже ваше настроение сейчас и напишите на ней свое имя. Затем передайте листок с контуром ладошки вашим коллегам по группе, и пусть каждый оставит свои пожелания или комплимент на одном из пальцев ладошки. Послание должно иметь позитивное содержание, личностную обращенность, любым образом упоминать сильные стороны конкретного человека. И я с удовольствием присоединюсь к вам».

Упражнение 12. «Волшебная шкатулка»

Цель: поднятие настроения.

Воспитателям предлагается достать по одной записке из волшебной шкатулки (вазы, мешочка), которая подскажет им, что на них ожидает сегодня или что им нужно сделать в ближайшее время.

Варианты пожеланий:

- Тебе сегодня особенно повезет!
- Жизнь готовит тебе приятный сюрприз!
- Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь!
- Люби себя такой, какая ты есть, - неповторимой!
- Сделай себе подарок, ты на него заслуживаешь!
- Сегодня с тобой вместе радость и спокойствие!
- Сегодня твой день, успехов тебе!
- Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это! и т.д.

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.