

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города  
Иркутска детский сад № 5

**Тренинг на снятие  
психоэмоционального напряжения**  
**Тема: «Хорошее настроение – залог успеха!»**

Выступление подготовила:  
педагог-психолога: Распутина Нина Александровна

Иркутск, 2023 год

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

**Задачи:**

- Познакомить педагогов со способами снятия напряжения.
- Создать в группе атмосферу доверия, сотрудничества.
- Повышение самооценки.

**Оборудование:** ватман с нарисованным деревом, самоклеящиеся стикеры в форме листочков, ручки для каждого участника, фломастеры, чистые листы бумаги, вырезки из журналов, клей, мяч, карточки с незаконченными фразами.

**Ход тренинга:**

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

Здравствуйте уважаемые коллеги! Сегодня у нас состоится очередной тренинг, направленный на снятие напряжения. Я рада, что вы нашли время и возможность прийти и принять участие в этом мероприятии.

### **2. Упражнение «Меня зовут... Я делаю так...»**

**Цель:** знакомство, снятие тревожности и напряжения.

**Описание:** 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.

### **3. Упражнение «Плюс-минус»**

**Цель:** осознание позитивных моментов педагогической деятельности.

**Оборудование:** ватман с нарисованным деревом, который крепится на доску; самоклеящиеся стикеры в форме листочков; ручки для каждого участника.

**Описание:** Психолог предлагает участникам на одном листочке написать минусы своей работы, а на листочке другого цвета плюсы. После этого листики приклеиваются к дереву и 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.

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

**Цель:** вербализация и осознание педагогами проблемы эмоционального выгорания.

**Оборудование:** карточки с незаконченными фразами.

**Описание:** Психолог предлагает участникам вытащить карточку с незаконченным предложением и закончить это высказывание.

**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.

#### **5. Упражнение "Мусорная корзина"**

**Цель:** избавление от негативных эмоций.

**Оборудование:** листочки, ручки

**Описание:** 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.

#### **6. Создание коллажа «Моё настроение»**

**Цель:** раскрепощение, сплочение, неформальное общение педагогов.

**Оборудование:** картинки различной эмоциональной нагрузки, вырезанные из старых журналов, клей.

**Описание:** Психолог предлагает участникам выбрать по 3 картинке и приклеить их на лист бумаги. После этого участники рассказывают о том, что у них получилось и как это связано с их настроением.

### **7. Упражнение «Муха»**

**Цель:** снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

**Описание:** Психолог предлагает участникам устроиться поудобнее, закрыть глаза и представить, что их лицо пытается сесть муха, а их задача согнать её с помощью лицевых мышц. При этом психолог проговаривает на какую часть лица пытается сесть муха.

### **8. Упражнение «Ладонка дружбы».**

**Цель:** формирование положительного отношения между участниками группы.

**Оборудование:** листы бумаги, фломастеры.

**Описание:** Психолог предлагает участникам обвести свою руку. Цвет необходимо выбрать в соответствии со своим настроением. На одной стороне ладонки необходимо написать своё имя. Затем участники передают ладонки по кругу и пишут на них пожелания, комплименты. Важно, чтобы всё написанное носило дружественный характер.

### **9. Упражнение «Слово о прошедшем дне»**

**Цель:** получение обратной связи, отреагирование актуальных эмоций.

**Оборудование:** мяч.

**Описание:** Психолог кидает мяч одному из участников, а тот, кто его поймал должен сказать с каким чувством он заканчивает тренинг.