**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**«Слободо-Туринский детский сад «Родничок»**

**Тренинг для педагогов ДОУ на снятие психоэмоционального напряжения «Спокойствие, только спокойствие»**

Педагог-психолог: Устинова Ю.С.

с.Туринская Слобода, 2024г.

 Цель: снятие эмоционального напряжения, посредством группового взаимодействия, сформировать хороший психологический климат с помощью сотрудничества и взаимопомощи внутри группы.

Задачи:

1. Создать в группе атмосферу эмоциональной свободы и открытости, дружелюбия и доверия друг к другу.

2. Формировать профессиональные качества: коммуникативные способности, рефлексию, способность к эмпатии.

Актуальность.

В современном мире профессия педагога становится все напряженнее, современные образовательные стандарты требуют полной отдачи на работе, а идти в «ногу со временем» все сложнее и сложнее, мир и требования в нем меняются, требуя того же от современного человека. Темп нашей жизни увеличивается и все сложнее за ним успеть. Большой отдачи требует работа, а еще семья, дети и на собственное «я» совсем не хватает времени.

Профессиональный труд воспитателя отличает высокая эмоциональная загруженность, напряжённость, стрессы, следствием чего становится синдром «эмоционального выгорания», психосоматические заболевания.

 «Правила группы»: основные принципы работы в группе. После приветствия ведущий объясняет участникам основные принципы социально-психологического тренинга и особенности этой формы работы. Затем члены группы приступают к выработке правил работы именно своей группы. В каждой тренинговой группе могут быть свои правила, но приведенные ниже должны лежать в основе ее работы.

1. Мы – одна команда.

2. Можно говорить все, что ты думаешь.

3. Каждый имеет право на свое мнение (никто никого не перебивает, не смеется, не оценивает других).

4. При обсуждении происходящего в группе следует оценивать не участников, а только их действия. Нельзя использовать высказывания типа: «Ты мне не нравишься». Следует говорить: «Мне не нравится твоя манера общения» и т.п.

5. На все возникающие вопросы даются исчерпывающие ответы, обсуждаются поступающие предложения об изменении правил или добавлении новых. Окончательно согласованные и принятые правила являются основанием для работы группы.

 **Упражнение «Эхо»**

## Каждый по кругу называет свое имя, сопровождая его жестом или движением своего тела, а группа как эхо повторяет все за ним.

 **Психологическая зарядка по Араловой Марии Александровне.**

Психологические зарядки для педагогов ДОУ способствуют повышению энергетического потенциала, помогут овладеть приемами релаксации и концентрации. Зарядку рекомендуется проводить 15—20 мин каждый день. Каждое упражнение повторяется от 3 до 5 раз. Комплекс 1

1. Поглаживая себя левой рукой по затылку, повторить: «Я одобряю себя».

2. Ноги на ширине плеч, вращая головой по часовой стрелке, повторить: «Я думаю о хорошем».

 З. Ноги на ширине плеч, лопатки сведены, делать наклоны туловищем вправо-влево, повторить: «Каждый день чудесен»

 4. Принять позу цапли: руки в стороны, подняв ногу, согнутую в колене, повторить: «Я — королева» (правая нога - левая нога).

5. Ноги на ширине плеч, делая круговые движения руками, повторить: «Мои мечты сбываются».

 б. Лопатки сведены, приседая и выпрямляясь, повторить: «Я решаю любые проблемы».

7. Массируя мочки ушей, зажмуривая попеременно левый и правый глаз, повторить: «Будущее прекрасно».

8. Правой рукой, поглаживая левый локоть, повторить: «Я любима» (затем левой рукой — правый локоть).

9. Перекатываясь с носка на пятку, повторить: «Мне все удается».

10. Ноги на ширине плеч, лопатки сведены, попеременно напрягая и расслабляя ягодицы, повторить: «Я спокойна».

**Упражнение «Дорисуй и передай»**

Цель: Снятие психофизического напряжение, сплочение группы.

Инструкция: Возьмите по листу белой бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну, в ладоши, вы начнете рисовать, что хотите. По хлопку передаете свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Затем я опять хлопаю в ладоши, и лист передается дальше по кругу до тех пор, пока не вернется назад хозяину. Может, кто-то из вас хочет дополнить свой рисунок, может быть, изменить что-то в нем или нарисовать новый?

Анализ:

Понравилось ли вам то, что получилось?

Поделитесь своими чувствами, настроением.

Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

 **Упражнение на осознанность**

Цель: освоение эффективных способов снятия внутреннего напряжения, работа с негативными чувствами, гармонизация психофизических функций.

1.Обратите внимание на 5 вещей, которые вы можете увидеть.

2.Обратите внимание на 4 вещи, которые вы можете почувствовать.

3.Обратите внимание на 3 вещи, которые вы можете услышать.

4.Обратите внимание на 2 вещи, запах которых вы можете почувствовать.

5.Обратите внимание на 1 вещь, которую вы можете попробовать на вкус.

Примечание: попробуйте выбирать те предметы, которые вы не сразу замечаете в повседневной жизни.

Рефлексия: стало ли вам легче?

 **Упражнение «Моечная машина»**

Все участники становятся в две шеренги лицом друг 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» становится «сушилкой», с начала шеренги идет следующая «машина»

 «Дыхательная гимнастика»

 Сделайте вдох на 3 счета. Задержите дыхание на 1-2 секунды и выдыхайте досчитав до семи. Повторите 4 раза.

**Важно!** Если в ходе упражнения вы почувствуете легкое головокружение — сократите время задержки дыхания или вообще уберите паузу.

 **Упражнение «Зубной кабинет»**

Рекомендуется для тех, кто на работе и в жизни испытывает повышенную тревожность и беспокойство.

Подумайте о том, что вы записались к зубному врачу. В тот день, когда назначен ваш визит, вы собираетесь и идете в стоматологическую клинику. Входите в парадные двери, поднимаетесь на нужный этаж и открываете дверь в зубной кабинет. Смотрите на часы, они показывают назначенное вам время. Вы проходите и садитесь в кресло. Справа от вас –стеклянная тележка с медицинскими инструментами, вы смотрите на них и чувствуете, как будто эти холодные металлические предметы неприятно касаются ваших десен и зубов. Слева- бормашина, неприятный звук которой, как вам кажется, вы уже слышите. Сзади от вас открывается дверь, и кто-то входит. Вы не успеваете обернуться, как медсестра говорит: «Сегодня врач не придет. Он немного простужен. Давайте, я перепишу ваш талон на другое время». Вы с облегчением вздыхаете и выходите из кабинета.

Психолог К. Шрайнер, автор этого упражнения, писал, что в жизни многие из нас ведут себя так, будто они – в зубном кабинете. Мы нервничаем, волнуемся, тревожимся, что впереди что-то плохое и неприятное. Еще ничего не произошло, а мы заранее уже переживаем и боимся невзгод.

А нужно всего лишь подождать и посмотреть, произойдет ли событие, которое может вас расстроить. Возможно, ничего плохого не будет, и мы только потом поймем, что зря волновались.

**Упражнение:«Прощай, напряжение!»**

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

Инструкция: Сейчас мы посоревнуемся. Возьмите газетный лист, скомкайте его и вложите в это все свое напряжение. Закиньте подальше.

Рефлексия: Полезен ли был тренинг для вас?

Что нового удалось узнать; что из известного он увидел по-новому; что для него было полезным; что именно он возьмет в работу (или другой вид деятельности); какой шаг может сделать для этого прямо сегодня.

Я надеюсь, что эти способы самоконтроля и улучшения настроения вы будете вспоминать и дома, и на работе и не забывать, что в домашних условиях для снятия стресса и всего негативного можно так же использовать: дыхательную гимнастику, ароматерапию, кинотерапию, музыкотерапию, медитацию, а снятию стресса помогают как смех, так и слёзы.

Не забывайте: работа - всего лишь часть жизни, которую нужно провести в радости и гармонии с самим собой. Всем спасибо за участие.