

## **Тренинг для педагогов: «Сохраним себя, для себя».**

**Цель:** Снятие психоэмоционального и мышечного напряжения, снижение эмоциональной усталости и поднятие настроения для улучшения психологического здоровья педагогов.

### **Задачи:**

1. Знакомство педагогов со способами снятия напряжения, нейтрализации и подавления отрицательных эмоций.
2. Создание в группе атмосферы доверия, сотрудничества, открытости и взаимопомощи.
3. Сохранение и укрепление психического здоровья педагогов, повышение их самооценки.

**Материал и оборудование:** тест на каждого педагога, простой карандаш, желтый и оранжевый карандаши на каждого, лист бумаги, мяч, калоши, название зверей, шкатулка, пожелания.

**Участники тренинга:** педагоги ДОО.

### **Ход тренинга:**

**Психолог:** «Здравствуйте уважаемые коллеги!» Создавая для детей условия эмоционального комфорта, заботясь об их здоровье, развитии и безопасности, мы забываем о своих эмоциях, и о своем эмоциональном комфорте. Ежедневно в нашей жизни возникают ситуации, которые заставляют нас переживать и нервничать. Когда таких ситуаций становится все больше, то это откладывает негативный отпечаток на наше психологическое состояние. Мы начинаем нервничать все больше и больше, и скрытый стресс незаметно входит в нашу жизнь, что негативно сказывается и на нашем самочувствии, и на восприятии жизни.

### **1.Психологическая разминка «Часы».**

В одном городе на городской площади есть старинные часы. Как только куранты пробьют один раз, жители этого города, приветствуя друг-друга, трутся ладошками. Если куранты пробьют 2-раза, трутся спинами. Представим, что мы жители этого города.

### **2.Тест на скрытый стресс**

**Психолог:** Чтобы ответить на вопрос, есть ли у Вас скрытый стресс, я предлагаю Вам пройти небольшой, но весьма показательный тест.

Инструкция: внимательно прочитайте описание девяти ситуаций, которые представлены ниже. Отметьте для себя те из них, которые больше всего Вас нервируют. Вы не ограничены в своем выборе и можете выбрать любое количество от 0 до 9. В конце запишите итоговое число выбранных ситуаций. Вопросы:

1. Вы хотите позвонить по телефону, но нужный номер постоянно занят.
2. Вы ведете машину (или делаете другую привычную работу, а кто-то рядом постоянно дает Вам советы по поводу того, как это лучше делать.
3. Вы замечаете, что кто-то наблюдает за Вами.
4. Вы разговариваете с кем-то, но появляется кто-то, кто постоянно вмешивается в вашу беседу.

5. Вы размышляете над каким-то вопросом, а кто-то прерывает ход Ваших мыслей.
6. Вы беседуете с кем-то, кто без всякой на то причины повышает на Вас голос.
7. Вы начинаете плохо себя чувствовать, когда видите комбинацию цветов, предметов, которые, по Вашему мнению, не сочетаются друг с другом.
8. Вы здороваетесь с кем-то за руку и не ощущаете при этом никакого ответного чувства.
9. Вы разговариваете с человеком, который знает все лучше Вас.

**Итоги:** Если Вы пометили для себя 5 и более из предложенных ситуаций, которые заставляют Вас нервничать, то можно с уверенностью утверждать, что скрытый стресс присутствует в Вашей жизни. И если Вы не сможете изменить свое отношение к мелким неприятностям и успокоиться, то такое положение вещей окажет крайне негативное влияние на Ваше здоровье и работоспособность, а в конечном итоге, на Радость и Удовольствие, получаемое от жизни.

**Психолог:** Я предлагаю вам сегодня немного отдохнуть, вдохновится и взять себе на заметку советы, упражнения, которые вам помогут.

### **3. Упражнение «Никто не знает, что я ...»**

Участники сидят по кругу. У психолога в руках мяч.

**Психолог:** Предлагаю вам поделиться тем, о чем мы не знаем. Это может быть событие, интересное хобби, новость. Я начну, а вы продолжите: «Никто не знает, что я...»

После этого он отдает мяч любому из участников, а тот в свою очередь также завершает фразу.

### **4. Упражнение -Психогимнастика «Муха»**

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.

### **5. Упражнение «Улыбка».**

Японская пословица гласит: **«Сильнейший тот, кто улыбается».**

**Улыбка** — это эффективный инструмент позитивного воздействия на себя и окружающих. Если мышцы лица *«работают на улыбку»*, то происходит гораздо большее, чем вы можете себе представить: мышцы активизируют нервы, расположенные в них, и тем самым в мозг *«посылается»* позитивный сигнал. Вы можете это проверить прямо сейчас. **Улыбнитесь** (неважно, если получится гримаса, вся суть в том, что работают нужные мышцы). Сохраняйте это положение примерно 30 секунд. Если вы честно проделаете этот эксперимент, то сможете однозначно констатировать: что-то все же *«происходит»*. Было бы хорошо, если бы вы описали ваши впечатления, не откладывая.

Если вы впервые проделали это упражнение, то теперь вы знаете, что после него всегда чувствуешь себя лучше, и готовы приступить к регулярным тренировкам.

### **Тренировка улыбки.**

Суть тренировки заключается в том, что вы учитесь несколько раз в день «*держат на лице улыбку*» примерно 1 минуту. Это упражнение можно проводить везде, где угодно: в автомобиле, на прогулке, у телевизора. Интересен следующий эффект, который возникает при этой тренировке. В первые секунды у вас вместо улыбки может получиться гримаса, особенно если вы находитесь в раздраженном состоянии. Но примерно через 10 секунд вы начинаете казаться смешным самому себе. Это означает, что ваша гримаса уже трансформируется в улыбку. Потом вы начинаете потихоньку подтрунивать над собой. Вы спрашиваете, действительно ли в этой ситуации надо раздражаться. Несколько секунд спустя, вы замечаете, что наступило облегчение. И с этого момента все пойдет к лучшему.

Американский психолог Дон Пауэлл советует «*Каждый день находить повод, чтобы хоть немного посмеяться*».

Лечебная сила смеха известна всем: смех улучшает кровообращение, пищеварение, помогает мозгу выделить эндорфины – природные вещества, снимающие боль. Помните, тот, кто смеётся, живёт долго!

### **6. Упражнение «Звери»**

**Психолог:** Предлагаю всем стать в круг. Каждый из вас выберите листок и узнаете каким зверем он будет. Теперь вы должны крепко взяться за руки (*согнутые в локтях*). Я буду громко называть какого-то зверя. Задача названного зверя – присесть, а всех остальных – не дать ему это сделать.

### **7. Упражнение «Танец отдельных частей тела»**

**Психолог:** Ну а сейчас предлагаю немного повеселиться и снять мышечное напряжение. Сейчас я включу музыку и каждый из вас будет танцевать той частью тела, которую я назову.

Ведущий называет по

очереди части тела, танец которых будет исполнен:

- танец плеч
- танец головы
- танец бёдер
- танец ног
- танец живота
- танец рук

Участники стремятся максимально использовать в танце названную часть тела.

### **8. Упражнение «Я в лучах солнца!»**

**Психолог:** Предлагаю вам нарисовать на листе бумаги солнышко с лучиками. Каждый лучик необходимо подписать, закончив фразу: «Я сегодня молодец, потому что ...».

Кто желает прочитать, то что он написал.

## **9.Упражнение «Калоши счастья»**

**Психолог:** Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача — надев эти калоши, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста.

1. Заведующий отчитал Вас за плохо выполненную работу.
2. Вам предстоит пройти курсы переподготовки и получить высшее дошкольное образование.
3. Вам выпала честь представлять наш детский сад на конкурсе педагогического мастерства.
4. На работе задержали зарплату.
5. По дороге на работу вы сломали каблук.
6. За последние 3 месяца Вы набрали «лишних» 12 кг.
7. Вы внезапно заболели.
8. Вы серьёзно поругались с мужем, и он с Вами не разговаривает вот уже несколько дней, игнорирует.
9. Не готов дома ужин.
- 10.Рано просыпаетесь в выходной
- 11.Вам предложили пойти в отпуск в ноябре.
- 12.Вам дали группу с большим количеством трудных детей.
- 13.Перенесли сроки прохождения аттестации на более ранние.
- 14.Родители написали на Вас жалобу на сайт главы администрации.
- 15.Вы опаздываете на работу, спешите к остановке – и начинается проливной дождь, а у вас нет зонта.

## **10. Упражнение: «Волшебная шкатулка»**

**Психолог:** Предлагаю всем достать по одной записке из волшебной шкатулки (вазы, мешочка), которая подскажет, что вас ожидает сегодня или в ближайшее время.

Варианты пожеланий:

1. Тебе сегодня особенно повезет!
2. Жизнь готовит тебе приятный сюрприз!
3. Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь!
4. Люби себя такой, какая ты есть, - неповторимой!
5. Сделай себе подарок, ты на него заслуживаешь!
6. Сегодня с тобой вместе радость и спокойствие!
7. Сегодня твой день, успехов тебе!
8. Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это!
9. Поверь у тебя сегодня будет отличное настроение!

10. Сегодня с тобой вместе будут, Звонкий смех и лучезарные улыбки!  
Ты сильно о чем то мечтаешь, верь оно скоро исполнится!
11. Твои надежды и хорошие ожидания скоро исполнятся, умей ждать!
12. Скоро тебя ждет праздник, ты приятно проведешь время в любимой компании!
13. Тебя ждут яркие и радостные эмоции, наслаждайся и радуйся каждому дню!

### **Памятка для педагогов: Как преодолеть стресс?**

1. Регулярно высыпайтесь.
2. Попробуйте говорить и ходить медленнее.
3. Больше гуляйте на свежем воздухе.
4. Составляйте список дел на сегодня.
5. Ставьте перед собой только реальные цели.
6. Выделяйте в день хотя бы один час для себя.
7. Улыбайтесь и говорите себе комплименты, смотрясь в зеркало.
8. Расскажите о своих неприятностях близкому человеку.
9. Постарайтесь сосчитать про себя до десяти.
10. Приготовьте чашку тёплого чая из трав, примите тёплую ванну или душ.
11. Избегайте лишних обещаний, оцените свои возможности.
12. Знайте свои подъёмы и спады настроения.
13. Живите сегодняшним днём, не требуйте слишком многого для себя.
14. Вспомните свои ощущения, когда всё было хорошо.
15. Не старайтесь угодить всем – это не реально.
16. Помните, что Вы не одиноки.
17. Будьте оптимистом! Это поможет находить в жизни куда больше радости, чем уныния.
18. Не торопитесь принимать какие-либо решения. Сначала успокойтесь.
19. Примите свою неудачу! У каждого человека есть свои достоинства и недостатки.
20. Хорошим лекарством от стресса может стать любимая работа.

**Психолог:** Если Вы попадаете в стрессовую ситуацию, то самое главное спокойствие, пусть даже чисто внешне. Сохранив самообладание, Вы можете доказать себе, что Вы сильный человек. А самое главное, Вы сохраните своё здоровье.

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

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

**Психолог:** Надеюсь, вы отдохнули и набрались сил для нового дня и новых открытий. Впереди радость и удача. Помните, все будет хорошо! Я желаю вам всем хорошего отдыха, чаще заряжаться позитивом и набираться сил. Всем спасибо!