**Тренинг " Снятие эмоционального напряжения"**

Тренинг по преодолению эмоционального выгорания для педагогов ДОУ

Выполнила: Кравец Ю.Г.

Цель:

* снятие психоэмоционального и мышечного напряжения,
* налаживание коммуникативных связей внутри группы,
* повышение тонуса группы.

**Ход мероприятия:**

1.Упражнение «Приветствие» Цель: дать возможность подчеркнуть свою индивидуальность. Педагоги рассаживаются по кругу. Начинаем нашу встречу с приветствия, каждый называет свое имя и прилагательное, характеризующее его. Слово должно начинаться с той же буквы, что и имя участника.

2, Упражнение «Найди пару животному»

Инструкция: Каждому из вас я раздам карточки, на которых написано название животного. Названия повторяются на двух карточках. Например, если вам достанется карточка, на которой будет написано "заяц", то кому-то попадет карточка с такой же надписью — "заяц".

Психолог раздает карточки (при нечетном количестве участников в группе психолог принимает участие в упражнении вместе со всеми).

Никому, не показывая свою карточку прочитайте то, что на ней написано. После прочтения карточку можно убрать (положить на свой стул надписью вниз).

Задача каждого — найти свою пару.

Можно пользоваться любыми выразительными средствами, но говорить и издавать характерные звуки вашего животного — нельзя. Вам нужно пантомимой показать ваше животное.

Помните, всё упражнение выполняется молча.

Когда вы найдете свою пару, останьтесь рядом. Когда все пары будут образованы, мы проверим, что у нас получилось.

После того как все участники группы нашли свою пару, психолог спрашивает по очереди у каждой пары: «Кто вы?»

Упражнение повышает настроение, снижает усталость, способствует дальнейшему раскрепощению участников группы. В то же время оно способствует развитию выразительного поведения, побуждает участников быть внимательными к действиям других, а также искать такие средства самовыражения, которые будут понятны другим.

После завершения упражнения можно предложить поделиться впечатлениями, рассказать о том, как участники находили свою пару.

3,Упражнение «Телефакс»

Инструкция: Группа делится на 2 команды. Все садятся один позади другого на стульях (спинки стульев повернуть в сторону). Первый получает чистый лист бумаги и маркер, последний – карточку с рисунком (больше ее никто не должен видеть). «Каждая команда сейчас будет работать как факс. Члены команды должны как можно быстрее и точнее переправить сообщение. Это сообщение – простое изображение предмета, который рисуется указательным пальцем на спине впереди сидящего. Игроки не должны переговариваться между собой. Когда сообщение дойдет до первого члена команды, он изображает на листе бумаги предмет, который, как ему кажется, рисовали на его спине, и кричит: «Готово!». После этого сравниваются обе карточки».

*3.*Игра «Стиральная машина»

*Цель:* сплочение, установление доверительного контакта, снятие эмоционального напряжения, создание положительного эмоционального фона.

Ход игры*:* Участники строятся в две шеренги близко друг к другу лицом, оставляя узкий проход для прохождения участника между ними. С одной стороны шеренг стоит участник «выжималка», с другой стороны стоит участник «бельё». Начинается «стирка»: участник «бельё» по-тихоньку движется по проходу, тогда, как другие участники трогают, гладят, прикасаются к нему. Дойдя до участника «выжималка», участник «бельё» и участник «выжималка» крепко обнимаются, чтобы хорошо друг друга «выжать». Потом эти участники занимают места по двум сторонам шеренг. Так проходят все участники игры.

4.Игровое упражнение «Бумажные мячики».

Цель: сброс эмоционального напряжения, отрицательных эмоций,

Разделиться на 2 команды. Смять из газет бумажные шарики. Команды располагаются на расстоянии 4 метров друг от друга. Под веселую музыку все начинают перебрасывать свои мячи на другую сторону. Задача каждой команды. чтобы на их стороне не оказалось мячей, когда закончится музыка.

5.Упражнение "Сосулька" ("Мороженое")

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, пожалуйста, руки поднимите вверх и закройте глаза. Представьте, что вы - сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела: ладони, плечи, шею, корпус, живот, ягодицы, ноги. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе. Заморозьте себя. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Выполним упражнение ещё раз.

6. Упражнение «Поплавок в океане»

Цель: расслабление, снятие эмоционального напряжения, усталости.

 Инструкция: Закройте глаза и вообразите, что Вы маленький поплавок в огромном океане. У Вас нет цели, компаса, карты, руля, весел. Вы движетесь туда, куда несут Вас ветер и океанские волны. Большая волна может на некоторое время накрыть Вас, но Вы опять выныриваете на поверхность. Попытайтесь ощутить эти погружения и выныривания. Ощутите движение волны, тепло солнца, капли дождя, водяную подушку, поддерживающую вас снизу. Какие еще возникают ощущения, когда Вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане?

7. Упражнение «Я в лучах солнца»

 Цель: обучить методике повышения самооценки.

Инструкция: На листе нарисуйте солнце с кружком посередине и множеством лучей. В кружке напишите свое имя. Около каждого луча напишите что-нибудь хорошее о себе. Задача – вспомнить как можно больше хорошего. Носите солнце с собой или храните его в определенном месте. Иногда добавляйте лучики. А если станет особенно тяжело и покажется, что Вы ни на что не способны, достаньте и рассмотрите его, вспомните все то хорошее, что написано на Вашем солнышке.

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