

Тренинг на снятие эмоционального напряжения

«Сбрось усталость!»

Цель: снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья педагога.

Упражнение 1. «Приветствие»

Цель: создание позитивного настроения и настроя на работу в группе.

Воспитатели садятся в круг. Психолог: «Давайте начнем сегодняшний день с того, что выскажем друг другу пожелания на день, и сделаем это так. Первый участник встанет, подойдет к любому, поздоровается с ним, и выскажет ему пожелание на сегодняшний день. Тот, к кому подошел первый участник, в свой очередь, подойдет к следующему и так далее до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелание на день».

Упражнение 2. «Никто не знает, что...»

Цель: знакомство, снятие эмоционального напряжения.

Воспитатели сидят по кругу. У психолога в руках мяч: «Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч и тот, у кого он окажется, завершает фразу «Никто из вас не знает, что я (или — у меня) ...» Будем внимательны и сделаем это так, чтобы каждый из нас принял участие в выполнении задания. У каждого из нас мяч может побывать несколько раз».

Упражнение 3. «Сборный портрет»

Цель: развитие рефлексии, повышение самооценки.

Психолог говорит: «Я допускаю, что среди вас нет такого человека, который бы вам казался идеальным. Но сейчас вы пройдете и будете внимательно смотреть на лица. Попробуйте составить сборный портрет, из 5-6 человек, идеальной девушки. Выбранных вами девушек попросите выйти сюда и объясните, кого и за что вы выбрали (черты характера). Например, красивая как Галя; веселая как Света; нежная как Лена, и т. д.

Упражнение 4. «Лишний стул»

Цель: снятие психологической дистанции между членами группы.

Воспитатели сидят на стульях в кругу. Психолог убирает постепенно 3-4 стула. Воспитателям предлагается уместиться на оставшихся стульях.

Упражнение 5. «Счет до десяти»

Цель: развитие взаимопонимания между участниками группы.

Воспитатели встают в круг, не касаясь друг друга. Психолог: «Сейчас по сигналу «Начали!» вы закроете глаза и попробуете сделать то, что доступно любому ребенку: сосчитать до десяти. Но хитрость состоит в том, что считать вы будете вместе. Кто-то скажет «один», другой скажет «два», третий скажет «три» и т. д. Однако в игре есть правило: слово должен произносить только один человек. Если два голоса скажут «четыре», счет начинается сначала. Начнем?» Психолог предлагает добиться желаемого результата за 5 попыток. После каждой неудачной попытки участники могут открыть глаза и посмотреть друг на друга, но переговариваться запрещается.

Упражнение 6. «Психологическая зарядка»

Цель: снятие мышечного напряжения.

1. Стоя, свести лопатки, улыбнуться, подмигнуть правым глазом, потом левым, повторить: «Очень я собой горжусь, я на многое гожусь!»
2. Положить ладонь на грудь: «Я на свете всех умней!», вытянув руки над головой: «Не боюсь я никого!», повернуть голову вправо: «Чудо как я хороша!», повернуть голову влево: «Проживу теперь 100 лет!»
3. Потирая ладонь о ладонь, повторить: «Я принимаю удачу, с каждым днем становлюсь богаче!»
4. Встать на цыпочки, руки над головой сомкнуть в кольцо, повторить: «Я решаю любые задачи, со мной всегда любовь и удача!»
5. Руки на бедрах, делая наклоны вправо-влево повторять: «Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут, и я помогу!»
6. Вытянуть руки вперед, сжав кулаки, делая вращение руками: «На пути у меня нет преграды, все получится, как надо!»

Упражнение 7. «Поворот»

Цель: поддержание положительного эмоционального настроения, развитие групповой сплоченности.

Психолог предлагает участникам встать в шеренгу на расстоянии 40 см друг от друга: «Сейчас вы закроете глаза, и по моему хлопку каждый повернется на 90 или на 180 градусов в любую сторону. Ваша задача — повернуться так, чтобы все смотрели в одну сторону. Неважно, в какую, главное — в одну и ту же. Предварительные переговоры запрещены». Повторяют несколько раз, в идеале все участники должны повернуться в одну сторону.

Упражнение 8. «Живые руки»

Цель: снятие мышечного напряжения

Упражнение выполняется в парах. Психолог: «Сидя лицом друг к другу, вложите всю свою энергию в руки. Ничего не говорите. Познакомьтесь с партнером, касаясь своими руками его рук (3 минуты). Познакомившись, боритесь руками. Боритесь руками! (3 минут) Борьба окончена. Теперь миритесь с партнером с помощью рук (3 минуты). Затем попрощайтесь с партнером (3 минуты) и откройте глаза. Обменяйтесь друг с другом своими впечатлениями.

Упражнение 9. «Карусель»

Цель: поддержание позитивного настроения в группе, снятие мышечного напряжения

Упражнение выполняется в парах. Психолог: «Сидя лицом друг к другу, вложите всю свою энергию в руки. Ничего не говорите. Познакомьтесь с партнером, касаясь своими руками его рук (3 минуты). Познакомившись, боритесь руками. Боритесь руками! (3 минут) Борьба окончена. Теперь миритесь с партнером с помощью рук (3 минуты). Затем попрощайтесь с партнером (3 минуты) и откройте глаза. Обменяйтесь друг с другом своими впечатлениями.

Воспитатели делятся на две подгруппы и встают «круг в круге» лицом друг к другу. Дается задание: один круг стоит на месте, другой идет по часовой стрелке. В каждой паре участники должны сказать пожелание друг другу на день.

Упражнение 10. «Покажи пальцем»

Цель: установление психологической поддержки и обратной связи.

Упражнение выполняется в кругу. Для начала всем участникам предлагается поднять вверх руку с вытянутым указательным пальцем. Затем психолог называет какое-либо свойство и предлагает воспитателям опустить руку, показав пальцем на того, кто, с точки зрения каждого из них, обладает сегодня данным свойством:

- Покажите самого активного сегодня;
- Кто сегодня особенно веселил группу;
- Самого сонного;
- Того, кто сегодня помог вам;
- Того, кого вы хотели бы узнать поближе;
- С кем хотели подружиться.

Упражнение 11. «Я в лучах солнца!»

Цель: оптимизация самооценки, позитивного настроения на предстоящий день.

Психолог: «Нарисуйте на листе бумаги солнце так, как его рисуют дети: кружок посередине и множество лучиков. В кружке напишите свое имя и нарисуйте автопортрет. Вспомните сегодняшний день, и на каждом лучике напишите «Я сегодня молодец, потому что...» Такой рисунок можно повесить дома, на работе и добавлять лучи. Если станет плохо на душе, покажется, что вам ничего не удастся и вы ни на что не годны, посмотрите на это солнышко и вспомните, что вы переживали, когда рисовали и подписывали каждый лучик.