**Психологический тренинг для педагогов «Снятие эмоционального напряжения»**

**Подготовили педагоги-психологи:**

**Бочкарева Г.А; Шабарчина А.И.**

Цель **тренинга**: Снижение **эмоциональной** усталости и поднятие настроения.

Задачи: 1. Нейтрализация и подавление отрицательных **эмоций**.

2. Сохранение и укрепление **психического здоровья**.

3. Укрепление в **педагогическом** коллективе доброжелательности, открытости и взаимопомощи.

**Психолог**: «Здравствуйте УВ.Коллеги!» **[презентация слайд-1]**

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

История приветствия: 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.

## **Ход тренинга.**

**Психолог:Тема нашего  тренинга -« Снятие эмоционального напряжения»**.

**Психолог:** 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.

**2.Упражнение *«Звери»* [презентация слайд-2]**

Все встают в круг.Инструкция для участников: Сейчас я каждому из Вас скажу на ушко, каким зверем он будет *(****например****, кошкой, собака, белым бычком)*. После этого все *«звери»* 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. Шутка в том, что ведущий всего нескольким участникам присваивает разные названия, а остальных называет одинаково *(****например****,****Белка*** *)*Все играющие стараются изо всех сил удержать названного *«зверя»*. Это упражнение дает сильную **эмоциональную разрядку**, вызывает положительный заряд **эмоций**, смех.

**3.Упражнение -Психогимнастика  *«Муха»***

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

Инструкция: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.

**4.Упражнение *«Картина па спине»*.**

**Психолог**:Игроки делятся на пары. (с помощью цветка настроения выбирают пару по одинаковому цвету ленточек) Партнеры самостоятельно решают, кто из них будет А, кто - Б. В первом раунде Б становится за А и **пальцем *«рисует»*** на его спине отдельные буквы. Игрок А должен **угадывать их.** При этом глаза А закрыты. Желательно, чтобы игроки были в тонкой одежде. Если А отгадывает буквы, игрок Б может писать простые слова и даже фразы. На выполнение задания отводится 5 минут. В следующем раунде игроки меняются ролями.

**Рефлексия:**

• Насколько каждый был доволен *«художником»*?

• Удалось ли настроиться на совместную работу?

• Какая роль была более выполнима и доставила больше удовольствия?

**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 *«держать 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.

**Упражнение “Ха!”**

Участники образуют круг, взявшись за руки. По команде **тренера** поднимают руки вверх. Затем на счет “три” резко бросают руки вниз и с выдохом произносят “Ха!” *(повтор 4 раза)*.

**6.Упражнение *«Настроение»***

**Цель упражнения**: снятие неприятного осадка после разговора, сохранения внутреннего спокойствия и работоспособности.

Психолог: Возьмите цветные карандаши и чистый лист бумаги. Расслабленно, левой рукой нарисуйте линии, цветовые пятна ,фигуры. Попробуйте представить себе, что вы переносите на бумагу ваше тревожное настроение, как бы материализуя его. Важно при этом выбрать цвет в полном соответствии с вашим настроением. А теперь переверните бумагу и на другой стороне листа напишите 5-7 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, необходимо, чтобы слова возникали спонтанно, без специального контроля с вашей стороны.

После этого еще раз посмотрите на свой рисунок, как бы заново проживая свое состояние, перечитайте слова и с удовольствием, эмоционально разорвите листок, выбросите в урну. Ваше эмоциональное неприятное состояние исчезнет, оно перейдет в рисунок и будет уничтожено вами.

**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.

**7.Тест на скрытый стресс**

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 поп 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, как такие, 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.

**8.Как преодолеть стресс? *«Корзина Советов»[слайд-3]***

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.

– Поделитесь с нами, а какие приёмы используете Вы?

**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**.

**Аутотренинг**

Сядьте удобно. Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание… Выдох. Дышите спокойно. С каждым вдохом расслабляется ваше тело. Вам приятно находиться в состоянии покоя.

Представьте себе, что Вы сидите на берегу моря. Окружающий тебя песок совершенно сухой и мягкий. Оглянись вокруг и ты обнаружишь, что на берегу моря ты совсем один…

Солнце клонится к закату. Ты чувствуешь тепло вечернего солнца…

Набери всей грудью побольше воздуха и ощути солоноватый запах моря. Морской воздух свежий и немного влажный. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно.

Пусть волны смоют и унесут твои заботы и всё, что тебя **напрягает**.

Я постепенно ухожу от своих переживаний. Я совершенно спокоен.

Постепенно образ моря исчезает. Образ моря исчез.

3-2-1 Откройте глаза. Потянитесь. Вы бодры и полны сил!

Мы отдохнули, у нас прекрасное настроение. Мы хотим, чтобы наше душевное спокойствие сохранялось как можно дольше.

**Психолог:Снятию** стресса помогают как смех, так и слёзы.

Большинство людей признаются, что после слёз они чувствуют себя лучше. Учёные считают, что слёзы очищают организм от вредных продуктов стресса. Не бойтесь плакать!

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!

**9 .Заключительное Упражнение: *Упражнение «Волшебная шкатулка»***

Цель: поднятие настроения.

**Психолог**: Предлагает Педагогам достать по одной записке из волшебной шкатулки (вазы, мешочка), которая подскажет им, что на их ожидает сегодня или что им нужно сделать в ближайшее время.

**Варианты пожеланий:**

- Тебе сегодня особенно повезет!

- Жизнь готовит тебе приятный сюрприз!

- Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь!

- Люби себя такой, какая ты есть, - неповторимой!

- Сделай себе подарок, ты на него заслуживаешь!

- Сегодня с тобой вместе радость и спокойствие!

- Сегодня твой день, успехов тебе!

- Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это! и т.д.

**Психолог:** УВ.Коллеги**,** Можно также создать такую шкатулку у себя дома и каждое утро доставать из нее по одной записке. Эти пожелания волшебным образом будут влиять на ваше настроение, подбадривать и придавать вам уверенности в жизни!

Наш **тренинг подошел к концу**. 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, релаксацию а также  **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.

**ПСИХОЛОГ**:ЖЕЛАЮ ВСЕМ ВАМ УЛЫБОК И ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

**БЛАГОДАРЮ ЗА СОВМЕСТНУЮ РАБОТУ!**

**Слова пожеланий**: **Приложение 1.**

- Тебе сегодня особенно повезет!

- Жизнь готовит тебе приятный сюрприз!

- Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь!

- Люби себя такой, какая ты есть, - неповторимой!

- Сделай себе подарок, ты на него заслуживаешь!

- Сегодня с тобой вместе радость и спокойствие!

- Сегодня твой день, успехов тебе!

- Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это!

-Поверь у тебя сегодня будет отличное настроение!

-Сегодня с тобой вместе будут, Звонкий смех и лучезарные улыбки!  
- Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь!

-Ты сильно о чем то мечтаешь, верь оно скоро исполнится!

-Твои надежды и хорошие ожидания скоро исполнятся, умей ждать!

-Скоро тебя ждет ПРАЗДНИК, ты приятно проведешь время в любимой компании!

-Принимай себя такой какая ты есть, ты неповторимая!

-Тебя ждут яркие и радостные эмоции, наслаждайся и радуйся каждому дню!  
- Тебе сегодня особенно повезет!

- Жизнь готовит тебе приятный сюрприз!

- Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь!

- Люби себя такой, какая ты есть, - неповторимой!

- Сделай себе подарок, ты на него заслуживаешь!

- Сегодня с тобой вместе радость и спокойствие!

- Сегодня твой день, успехов тебе!

- Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это!

-Поверь у тебя сегодня будет отличное настроение!

-Скоро тебя ждет ПРАЗДНИК, ты приятно проведешь время в любимой компании!

-Скоро тебя ждет ПРАЗДНИК, ты приятно проведешь время в любимой компании!