**Тренинг на снятие эмоционального напряжения.**

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

**Психолог**: Все мы, работающие с детьми, знаем, как нелегок труд педагога. Это и постоянный стресс, и нервные перегрузки, что в совокупности может привести к эмоциональному выгоранию. Чтобы подобного не случилось, надо уметь снимать эмоциональное напряжение. Вот этим мы и займемся. Я предлагаю вам немного поиграть

**Этапы тренинга**:

*Упражнение 1. «Меня зовут… Я делаю так…»*

Цель: знакомство, снятие тревожности и напряжения.

Упражнение можно выполнять сидя, можно стоя. Каждый участник по кругу называет свое имя и показывает какое-то движение со словами: «Меня зовут… Я делаю так…». Каждый последующий участник повторяет сначала все имена и движения предыдущих, а потом уже называет свое имя и показывает свое движение. Таким образом, последний участник должен повторить имена и движения всех остальных членов группы.

*Упражнение 2. «Продолжи фразу»*

Цель: повышение работоспособности, позитивного настроения.

Психолог приветствует участников тренинга и предлагает продолжить фразу, перекидывая друг другу мяч и обращаясь ко всем членам группы: «Привет, сегодня замечательный день, потому что…» Следующий участник повторяет высказывание предыдущего и придумывает

*Упражнение 3. "Мусорная корзина"*

Цель: избавление от негативных эмоций.

Психолог раздает воспитателям листочки и ручки, в центр круга ставится мусорная корзина.

Психолог обращается к участникам с просьбой написать на бумаге те негативные эмоции, которые имеются в настоящий момент у участников (каждый указывает свои эмоции). После этого бумажки выбрасываются в мусорную корзину.

Психолог спрашивает, кто хочет поделиться и рассказать другим участникам содержание своей записки.

В конце упражнения корзина убирается в сторону (но на видное место).

*Упражнение 4. «Камень – Вода»*

Цель: снятие мышечных зажимов, напряжение.

Участники свободно располагаются в помещении, где проходит тренинг. Ведущий говорит слово «Камень», и все напрягают мышцы. Когда ведущий говорит слово «Вода», все расслабляют мышцы и как будто превращаются в лужицу воды. Повторить 3-5 раз

*Упражнение 5. «Моечная машина»*

Цель: снятие мышечного напряжения, сокращение дистанции в общении.

Педагоги становятся в две шеренги лицом дуг 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. Прошедшие «мойку» становятся «сушилкой», сначала шеренги идет следующая «машина».

*Упражнение 6. «Звуковая гимнастика»*

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Упражнение выполняется стоя с выпрямленной спиной в спокойном, расслабленном состоянии. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук. Припеваем следующие звуки:

А– воздействует на весь организм;

И–воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О– воздействует на сердце, легкие;

Я– на работу всего организма;

Х– помогает очищению организма;

ХА– помогает повысить настроение.

*Упражнение 7. «Муха»*

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Психолог: « 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».

*Упражнение 8. «Найди свою пару»*

Цель: формирование положительного отношения друг к другу.

Участники садятся в круг.

«Я раздам вам карточки, на которых написано название животного. Названия повторяются на двух карточках. К примеру, если вам достанется карточка, на которой будет написано „слон", знайте, что у кого-то есть карточка, на которой тоже написано „слон"».

Тренер раздает карточки (если в группе нечетное количество участников, тренер тоже принимает участие в упражнении).

«Прочитайте, пожалуйста, что написано на вашей карточке. Сделайте это так, чтобы надпись видели только вы. Теперь карточку можно убрать. Задача каждого — найти свою пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, нельзя только ничего говорить и издавать характерные звуки „вашего животного". Другими словами, все, что мы будем делать, мы будем делать молча.

Когда вы найдете свою пару, останьтесь рядом, но продолжайте молчать, не переговаривайтесь. Только когда все пары будут образованы, мы проверим, что у нас получилось».

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

*Упражнение 9«Аутотренинг»*

Я предлагаю нам всем вместе произнести заповедь

Я такая лапочка!

Я такая цаца!  
На меня красавицу

не налюбоваться!  
Я такая умница!

Я такая краля!  
Вы такой красавицы

сроду не видали!  
Я себя любимую холю и лелею!  
Ах, какие плечики!

Ах, какая шея!  
Талия осиная,

бархатная кожа,  
С каждым днем красивее,  
С каждым днем моложе!  
Зубки, как жемчужинки –  
С каждым днем прочнее!  
Ножки – загляденье!

С каждым днем стройнее!!!  
Волосы шикарные –

Вам и не мечталось!  
На троих готовили –

Мне одной досталось!  
Никого не слушаю,

коль стыдят и хают!

ПОТОМУ ЧТО ЛУЧШАЯ!

ПОТОМУ ЧТО ЗНАЮ!!!

**Психолог**: Вот и подошла к концу наша сегодняшняя встреча. Желаю всем вам сохранить хорошее настроение как можно дольше!