

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 219»  
344033, г. Ростов-на-Дону, ул. Сейнерная, 44а, т/факс 242-06-44

**Тренинг для воспитателей**  
**на снятие психоэмоционального напряжения**  
**Тема: «Сбрось усталость»**

Разработала:  
педагог-психолога  
Вакуленко Екатерина Валерьевна

**Цель:** снятие психоэмоционального и мышечного напряжения для улучшения психологического здоровья.

**Задачи:**

- Познакомить педагогов со способами снятия напряжения.
- Создать в группе атмосферу доверия, сотрудничества.
- Повышение самооценки.

**Вступительное слово психолога:**

Здравствуйтесь, коллеги! Большая часть учебного года уже позади. Многие из вас устали и хотят в отпуск. Сегодня мы немного отдохнём и расслабимся.

Профессия педагога – одна из тех, где синдром эмоционального выгорания достаточно распространенное явление. Создавая для детей условия эмоционального комфорта, заботясь об их здоровье, развитии и безопасности, мы буквально «сгораем» на работе, чаще всего забывая о своих эмоциях, которые «тлеют» и со временем постепенно превращаются в «пламя». Эмоциональное выгорание возникает в результате накопления негативных эмоций, без «разрядки» или «освобождения» от них. Это защитная реакция организма на стресс, который возникает, если нет способа освободиться от негативных эмоций.

Предлагаю для начала, нам поздороваться. Давайте поздороваемся с вами пожеланиями друг другу на сегодняшний день.

### **1. Упражнение «Давайте поздороваемся»**

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

**Оборудование:** мяч

**Описание:** Участники сидят в кругу. Они кидают друг другу мяч. Тот, кто кидает мяч говорит пожелание на сегодняшний день. И так до тех пор, пока все не скажут пожелание.

**Психолог:** А теперь давайте немного приоткроем друг другу свои секретки. Вам необходимо передавать мяч, продолжив фразу «Никто не знает, что я...». Начну я.

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

**Цель:** знакомство, снятие эмоционального напряжения.

**Оборудование:** мяч

**Описание:** Участники сидят по кругу. У психолога в руках мяч. Держа в руке мяч, психолог продолжает фразу: «Никто не знает, что я...» После этого он отдает мяч любому из участников, а тот в свою очередь также завершает фразу.

*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.

### 3. Упражнение «Танец отдельных частей тела»

**Цель:** снятие мышечного напряжения.

**Оборудование:** запись весёлой музыки, музыкальная колонка.

**Описание:** Участники становятся в круг. Звучит музыка. 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.

*Психолог:* а сейчас давайте поделимся друг с другом методами нахождения внутренних ресурсов. Тот, у кого мяч, должен рассказать, что ему помогает восстановиться после работы.

### 4. Упражнение «Что мне помогает»

**Цель:** способствовать нахождению внутренних ресурсов.

**Оборудование:** мяч.

**Описание:** участники перекидывать друг другу мяч. Тот, у кого мяч должен сказать, что ему помогает восстановиться после работы.

*Психолог:* перед вами я разложила листы бумаги. Предлагаю сейчас вам выбрать карандаши, которыми вы будете рисовать. Ваша задача начать рисовать каракули на листе бумаги и при этом думать про негатив, который был у них на работе за учебный год (на работу даётся 3 мин.)

### 5. Упражнение «Моё напряжение»

**Цель:** отрегулирование негативных эмоций.

**Оборудование:** лист бумаги формата А3, цветные карандаши.

**Описание:** психолог предлагает педагогам выбрать карандаш, которым они будут рисовать. Затем задача педагогов начать рисовать каракули на листе бумаги и при этом думать про негатив, который был у них на работе за учебный год (на работу даётся 3 мин.)

**Рефлексия:** психолог предлагает участникам поделиться своими чувствами после проделанного упражнения и рассказать какие негативные эмоции они выплёскивали.

**Психолог:** предлагаю избавиться от всего негатива. Разорвите на мелкие кусочки рисунки с предыдущего упражнения и сложите их в ведро, которое я поставила перед вами. Посмотрите, в этом ведре сейчас собран весь негатив, и сейчас мы будем уничтожать его. Я сейчас буду из вашего негатива делать мыльные пузыри. Ваша задача лопнуть все получившиеся шарики.

## 6. Упражнение «Пузыри позитива»

**Цель:** создание положительного эмоционального настроя, снятие психоэмоционального напряжения.

**Оборудование:** лист бумаги с предыдущего упражнения, мыльные пузыри (ведро с раствором).

**Описание:** психолог предлагает участникам разорвать на мелкие кусочки рисунки с предыдущего упражнения и сложить их в ведро. Содержимое заливается мыльной водой, затем психолог рассказывает, что в этом ведре собран весь негатив, и сейчас мы будем уничтожать его. Психолог надувает мыльные пузыри, задача педагогов лопнуть все шары.

**Рефлексия:** психолог предлагает участникам поделиться своими чувствами после проделанного упражнения.

В одно ведро сбрасываются разорванные листы, после этого заливается небольшим количеством мыльного раствора, после этого эта часть переливается к основной части раствора, из которого делаются пузыри.

## 7. «Колесо жизненного баланса»

Я приглашаю вас познакомиться с коучинговой техникой "Колесо баланса жизни".

**Это упражнение будет полезно Вам, если Вы хотите:**

- Повысить осознанность вашей жизни.
- Увидеть полную картину собственной жизни.
- Правильно расставить приоритеты в жизни.
- Определить правильное направление на качественные изменения Вашей жизни (цели, намерения, желания, мечты).
- Понять и научиться достигать свои истинные, а не навязанные цели.
- Умножить свою мотивацию на реализацию заветных желаний.
- Разрушить блоки и перепрограммировать свой сценарий на позитивные перемены.

«Перед вами на картинке круг с 12ю секторами.

Я прошу вас оценить свой уровень удовлетворенности в 12 областях вашей жизни. Ноль означает, что вы совершенно не удовлетворены, а 10 — удовлетворены по максимуму».

Помните: оценка удовлетворенности берется на день, когда вы делаете упражнение. Это не состояние в прошлом и не то, что вы хотите получить в будущем. Это «на сейчас». Акцент делается на уровень удовлетворенности в каждой области, чтобы показать на что похож текущий баланс вашей жизни.

У каждого Колесо Жизни свое, так как в своем роде каждый человек уникален и неповторим.

А сейчас прошу закрасить оцененные части секторов.

Т.е. теперь, когда вы отметили и поставили оценки всем сферам своей жизни, у вас получилось колесо жизни.

Посмотрите на него и сами для себя ответьте, можно ли далеко уехать на таком колесе, которое у вас получилось.

Сейчас вы видите ту отправную точку, от которой вы пойдете. Вы можете для себя сделать определенные выводы, что вот здесь я практически не участвую, а вот здесь я очень много отдаю самого себя.

Задайте себе вопрос: Как же улучшение в одной из сфер повлияет на другие? Улучшение какой из сфер даст автоматическое улучшение во всех сферах жизни?

Вы составили Колесо Жизни, а что же делать дальше? Теперь нужно поставить себе цели в сферах, которые у вас больше всего западают. В первую очередь работать нужно с ними.

По каждой сфере своей жизни нужно прописать 3-5 задач, целей, которые позволят вам выправить этот сектор. К примеру, у вас стоит низкая оценка в секторе «Здоровье». Вы ставите себе задачу: с завтрашнего утра начать выполнять утреннюю зарядку, начать закаливаться, записаться на этой неделе на фитнес, сходить к врачам и сделать полную проверку своего здоровья и т.д. Т.е. предпринять определенные шаги, чтобы этот сектор начал выравниваться.

Если, у вас просадка по финансам, то, к примеру, поискать дополнительные источники заработка, подумать об инвестициях, о пассивном доходе.

Попробуйте записать план действий — конкретные шаги и даты, первые 2-3 шага нужно начать в ближайшие дни или прямо сегодня.

Даже маленькое действие сегодня полезнее больших планов на завтра. Продолжать легче.

Ограничивайте себя двумя месяцами. Т.е. нужно писать те задачи, которые вам по силам выполнить за 2 месяца. Через 2 месяца я приглашу вас на повторный тренинг и мы посмотрим, кому удалось немного выровнять свое колесо баланса.

**Психолог:** А сейчас предлагаю похвалить себя. Надо нарисовать на листе бумаги солнышко с лучиками. Каждый лучик необходимо подписать, закончив фразу: «Я сегодня молодец, потому что ...».

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

**Цель:** оптимизация самооценки, позитивного настроения на предстоящий день.

**Оборудование:** листы бумаги, карандаши.

**Описание:** психолог предлагает участникам нарисовать на листе бумаги солнышко с лучиками. Каждый лучик необходимо подписать, закончив фразу: «Я сегодня молодец, потому что ...». В конце упражнения участники зачитывают, что написали.

### **9. Релакс-упражнение «Путешествие по острову».**

**Описание:** см. приложение 1.

**Рефлексия упражнения:** легко ли вам было расслабиться? Какое настроение сейчас после упражнения? Не перебивали ли другие мысли ваше путешествие? Если да, то какие?

### **Заключительные слова педагога-психолога**

На этом наше путешествие и встреча заканчивается. После обработки всех анкет, которые вы заполняли мы каждой из вас в индивидуальном порядке дадим рекомендации для снятия стресса и эмоционального напряжения.

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!

## Релаксационное упражнение «Путешествие по острову»

Ну а сейчас, дорогие коллеги, я приглашаю вас в необычное путешествие.

Представьте... что мы находимся на одном из островов Средиземного моря. С одной стороны вас сейчас море, с другой стороны бескрайний прекрасный лес.

Море... Каждое мгновение разное, таинственное, непостоянное, необъятное – волнует душу, не оставляет равнодушным сердце.

*(Включается аудиозапись звуков моря)*

А теперь сядьте поудобнее, закройте глаза. Вдохните глубоко и медленно выдохните. Ваше тело полностью расслаблено. Включите свое воображение и представьте себе, что стоите на берегу моря. Волны плещутся у ваших ног, накатывают на берег и отступают обратно в море. Вы вдыхаете морской воздух, кожей чувствуете дыхание моря. Море спокойное, бесконечное, уходит вдаль и сливается с горизонтом. Слушая, как шумит прибой, наблюдая за волнами, набегаящими на берег, вдыхая свежий соленый воздух, вы чувствуете, как уходит напряжение, все неприятности остаются где-то далеко. Ваша душа наполняется спокойствием и умиротворением. Вы снимаете обувь и босиком идете по песку, ощущая его тепло и мягкость. Вот вы останавливаетесь у самой воды, волны омывают ваши ноги, вода теплая и нежная.

Постарайтесь представить море, постоянно меняющееся в полноте красок. Вдохните морской воздух, окиньте внутренним взором бескрайнюю синеву волн до самого горизонта. Войдите в море. Сделайте еще шаг. Почувствуйте живительную влагу. Идите дальше. Вода доходит до уровня бедра, до пояса, до груди. Оттолкнитесь от дна и плывите. Почувствуйте каждое движение рук и ног. Почувствуйте, как тело ловит ощущение моря, его чистоту и прозрачность. Волны несут вас на себе, вы расслабляетесь и позволяете волне покатавать вас. Ваше тело полностью расслаблено, невесомо в волне. Вода держит вас, лаская своими упругими движениями волн. Почувствуйте, как в вас рождается любовь к морю, заполняет вас изнутри, переполняет желанием слиться с морской стихией, раствориться в воде. Ваша телесная оболочка тает, вы растворяетесь, сливаетесь с морем. Ви и море – едины. Вы – это море. Море – это вы. Вы в море. Море в вас. Вы и море едины. Вы огромны как море. Вы ощущаете свою глубину, ширину, мощь и силу. Мысленно качнулись от берега к берегу. Мысленно прошли по дну волной из конца в конец и вернулись обратно по поверхности воды. Вы — это море. Растворившись в море, вы стали им. Вы слитны и неразрывны. Вы, слившись с морем, познаете его сущность, жизнь моря, радость и силу. *(Пауза)*.

Теперь сконцентрируйтесь. Представьте свое тело и соберите, сформируйте его. Вынырните на поверхность быстро и мгновенно. Плывите к берегу. Выходите из воды. Вы – снова вы.

*(Включается аудиозапись звуков леса)*

А теперь отправимся в глубь острова. Вы идете по лесу. Вокруг растут деревья и поют птицы. Солнечные лучи проходят сквозь листву. Приятно идти по такому лесу. Вы вдыхаете запах цветов, смотрите на облака, которые медленно проплывают мимо, чувствуете тепло солнца.

Насладитесь чувством покоя, расслабления, безопасности. Вы чувствуете себя уверенно и расслабленно. Это место, куда вы всегда можете вернуться, когда захотите, когда вы почувствуете потребность в покое. Это место дает вам силу, уверенность, безопасность. Природа дает вам силы. Побудьте в этом состоянии некоторое время. В несмолкаемом лесном шепоте еле различим говор ручья. Идемте к нему. Вы выходите на небольшую поляну и видите родник. Это источник ваших жизненных сил. Приблизьтесь к нему. Что вы ощущаете?... Какие чувства вы испытываете?... Повзаимодействуйте с ним. Отметьте свои чувства, ощущения, мысли, которые вы при этом испытываете. Прислушайтесь к своему настроению. Что вам сейчас хочется сделать?... Вы у источника своих жизненных сил. Почувствуйте, как вы наполняетесь этой жизненной силой, прочувствуйте ее в своем теле. Побудьте в этом состоянии столько, сколько хочется... Помните, каждый имеет достаточно личной силы для чего угодно.

Теперь возвращайтесь на берег... *(Пауза)*

Подул попутный ветер, он взял вас как перышко, и тихонько перенес с острова в нашу комнату. Сожмите руки, сильно потянитесь, откройте глаза.

# колесо жизненного баланса

