**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 32 «Счастливое детство»**

**города Рубцовска**

|  |
| --- |
| 658213, Алтайский край, г. Рубцовск, ул. Громова, 12 тел. (38557) 9-81-13, 9-80-61e-mail: altaidetstvo@mail.ru |

**Упражнения на снятие эмоционального напряжения и укрепления психологического здоровья педагогов**

подготовила:

педагог-психолог:

Дручинина Н.В.

 2021г.

***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 «Плюс-минус»***

Цель: осознание позитивных моментов педагогической деятельности.

Материалы и оборудование: ватман с нарисованным деревом, который крепится на доску; самоклеящиеся стикеры в форме листочков; ручки для каждого участника.

Психолог: « Вам нужно написать на листочках одного цвета минусы вашей работы, а на листочках другого цвета — плюсы своей работы». Участники пишут, а потом по очереди прикрепляют свои листочки с плюсами и минусами к дереву. Каждый участник озвучивает то, что он написал. Затем проводится рефлексия упражнения. Участники обсуждают, чего больше получилось — плюсов педагогической деятельности или минусов — и почему. Ожидаемый результат: педагоги должны увидеть, что плюсов в работе все-таки больше, и прийти к выводу, что работа педагога тяжела, но приятна. А также увидеть все стороны педагогической деятельности, осознать, что затруднения у педагогов похожи.

***Упражнение № 3  «Откровенно говоря»***

Цель: вербализация и осознание педагогами проблемы эмоционального выгорания.

Материалы: карточки с незаконченными фразами.

Психолог: «Вам нужно вытянуть любую карточку с незаконченным предложением и попытаться закончить фразу откровенно и честно».

*Фразы для карточек:*

Откровенно говоря, когда я прихожу домой после работы…

Откровенно говоря, во мне вызывает улыбку…

Откровенно говоря, когда я провожу родительское собрание…

Откровенно говоря, когда я волнуюсь…

Откровенно говоря, когда я думаю о работе…

Откровенно говоря, когда мой рабочий день заканчивается…

Откровенно говоря, успехи на работе…

Откровенно говоря, я мечтаю … и др.

***Упражнение № 4 "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 № 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 «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 № 7 «Дружественная ладошка»***

Цель: формирование положительного отношения между участниками группы.

Участникам раздаются листки бумаги. Психолог: «Обведите контур своей ладони тем цветом, на который похоже ваше настроение сейчас и напишите на ней свое имя. Затем передайте листок с контуром ладошки вашим коллегам по группе, и пусть каждый оставит свои пожелания или комплимент на одном из пальцев ладошки. Послание должно иметь позитивное содержание, личностную обращенность, любым образом упоминать сильные стороны конкретного человека. И я с удовольствием присоединюсь к вам».

**Ссылка на источник:** <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2018/02/28/trening-dlya-pedagogov-na-snyatie-emotsionalnogo-napryazheniya>