

Тренинг для релаксации и снятия напряжения у педагогов

Педагог-психолог: Неудахина Елена Геннадьевна
МАОУ «Кадетская школа № 4 г. Горно-Алтайска»

Я рада, что мы смогли встретиться, имеем возможность немного расслабиться, отдохнуть, поиграть и попутно, что-то узнать о себе и о коллегах, а самое главное выразить друг другу радость встречи.

Упражнение 1. «Давайте поздороваемся»

Цель: снятие мышечного напряжения, переключение внимания.

Педагоги по сигналу психолога начинают хаотично двигаться по комнате и здороваться со всеми, кто встречается на их пути. Здороваться надо определённым образом.

1 хлопок – здороваемся за руки;

2 хлопка – здороваемся плечами;

3 хлопка – здороваемся спинами.

Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры во время игры.

Упражнение «Вы еще не знаете, что я люблю»

Цель: знакомство

Материалы: мячик или другой подручный предмет небольшого размера который можно передать

По кругу передается мячик или иной предмет.

Каждый педагог продолжает фразу: «Вы еще не знаете, что я люблю(вариант делать в свободное время)....». Называет какой-то факт о себе, который большинству не известен. Игра продолжается пока каждый участник не представится.

Упражнение «Говорящие очки»

Цель: Способствовать позитивным отношениям между членами коллектива

Материалы: солнцезащитные очки со сравнительно светлыми стеклами.

Один из педагогов надевает очки и поворачивается к соседу справа.

Тот в свою очередь произносит фразу: «**Наяву, а не во сне, что прекрасного во мне?**».

Педагог в очках должен от имени волшебных очков сказать приятные, теплые слова в адрес коллеги.

Упражнение «Танец отдельных частей тела»

Цели: «разогрев» участников, осознание и снятие мышечных зажимов, расширение экспрессивного репертуара.

Материалы: музыкальные записи разных стилей с четким ритмическим рисунком.

Звучит музыка. Педагоги становятся в круг. Ведущий называет части тела, танец которых будет исполнен (например: «танец головы», «танец плеч», «танец кистей», «танец живота»).

Участники стремятся максимально использовать в танце названную часть тела.

- танец всего тела
- танец живота,
- танец плеч,
- танец кистей и рук,
- танец головы,
- танец ног.

Упражнение «Джунгли»

Материалы: листочки с названиями животных раздаются. (Приложение)
 На листочках написаны названия животных **обезьяна, крокодил, верблюд, волк, лось**. Названия животных на листочках должны повторяться в таком количестве, чтобы на их основе можно было разделить группу на нужное число микрогрупп по 3–4 человека. Не обсуждая с другими содержание карточки, по команде все начинают двигаться, изображая свое животное, мимикой жестикуляцией, звуком. Разговор запрещён. Задача, стоящая перед участниками, собраться в группы всем обезьянам, крокодилам, верблюдам, волкам, лосям.

Упражнение «Кто быстрее?»

Цель: сплочение коллектива.

Ход упражнения: Группа должна быстро, без слов, построить, используя всех игроков команды, следующие фигуры:

- квадрат;
- треугольник;
- ромб;
- букву;
- птичий косяк.

Психологический смысл упражнения: координация совместных действий, распределение ролей в группе.

Обсуждение: Трудно было выполнять задание? Что помогло при его выполнении?

Упражнение «Калоши счастья»(10 мин.)

Цель: развитие позитивного мышления педагогов.

Задачи: развитие навыков самопознания, формирование навыков позитивного восприятия мира, развитие позитивной Я-концепции, развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

Материалы и оборудование: «калоши счастья» (игровой элемент, обычные резиновые калоши, желательно большого размера с веселым дизайном), карточки с ситуациями, рефлексивный кубик (приложение).

Инструкция. Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Андерсена есть сказка с

таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача — надев эти калоши, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста.

Ожидаемый результат: участники игры, надев «калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты. Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

Упражнение «Звери»

Все встают в круг.

Инструкция для участников: Сейчас я каждому из Вас скажу на ушко, каким зверем он будет (например, кошкой, 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, бурундук). Все играющие стараются изо всех сил удержать названного «зверя». Это упражнение дает сильную эмоциональную разрядку, вызывает положительный заряд эмоций, смех.

Игра – разминка «Австралийский дождь» (5 мин.)

Цель: обеспечить психологическую разгрузку участников.

Ход упражнения

Участники встают в круг. Инструкция: Знаете ли вы что такое австралийский дождь? Нет? Тогда давайте вместе послушаем, какой он. Сейчас по кругу цепочкой вы будете передавать мои движения. Как только они вернутся ко мне, я передам следующие. Следите внимательно!

- В Австралии поднялся ветер. (Ведущий трет ладони).
- Начинает капать дождь. (Клцание пальцами).
- Дождь усиливается. (Поочередные хлопки ладонями по груди).
- Начинается настоящий ливень. (Хлопки по бедрам).
- А вот и град – настоящая буря. (Топот ногами).
- Но что это? Буря стихает. (Хлопки по бедрам).
- Дождь утихает. (Хлопки ладонями по груди).
- Редкие капли падают на землю. (Клцание пальцами).

- Тихий шелест ветра. (Потирание ладоней).
- Солнце! (Руки вверх).

Завершение тренинга:

Упражнение «Подарок»

Цель: положительное завершение тренинга, рефлексия.

Описание упражнения: Ведущий: «Давайте подумаем, что мы могли бы подарить Вашей группе, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней – более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие». Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе. «Давайте наградим себя за успешное плавание аплодисментами!»

Психологический смысл упражнения: Ритуал, позволяющий завершить тренинг красиво и на положительной эмоциональной ноте.

Обсуждение: «Наш тренинг подошел к завершению. Хочу спросить у Вас, что нового вы сегодня узнали? Что полезного вынесли для себя, для группы?

Ну вот, все подарки подарены, игры пройдены, слова сказаны. Вы все были активны, слаженно работали в команде. Не забывайте, что Вы – единое целое, каждый из Вас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого! Вместе Вы – сила! Спасибо всем за участие!»

[illegible]

[illegible]

Карточки с ситуациями для упражнения «Калоши счастья»:

Директор отчитал вас за плохо выполненную работу.

- Я сделаю соответствующие выводы и постараюсь не допускать ошибок.
- В следующий раз постараюсь выполнять свою работу лучше.

Вам дали большое количество детей в группу, которые ходят всем составом.

- Есть возможность попробовать свои силы в работе с большой группой.
- Это хорошая возможность освоить новые методы работы.

На работе задержали зарплату.

- Можно сэкономить на чем-то.
- Можно теперь сесть на диету.

По дороге на работу вы сломали каблук.

- Хороший повод купить новые сапоги.

Большинство ваших учеников воспитанников показали слабые результаты мониторинга.

- Хорошая возможность проанализировать, какой материал дети недостаточно хорошо усвоили.

Вы внезапно заболели.

- Хороший повод отдохнуть.
- Заняться наконец-то своим здоровьем.

Вас бросил муж.

- Теперь не нужно тратить время на стирку, глажку, готовку, можно тратить свое время на себя.
- Больше времени на хобби.

Вы попали под сокращение.

- Хорошая возможность заняться чем-то другим, сменить род профессиональной деятельности.
- Новый коллектив, новые перспективы.