

**Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение  
«Детский сад №59 комбинированного вида «Ручеёк» г. Орска.**

**Семинар-практикум с элементами психологического  
тренинга для педагогов ДОУ «Снятие  
психоэмоционального напряжения».**

**Составитель: педагог-психолог Сытник Т.С.**

**г. Орск, 2025 г.**

## **Вступительное слово психолога:**

Здравствуйте, коллеги!

Рада вас приветствовать на нашем психологическом тренинге.

Ежедневно в нашей жизни возникают ситуации, которые заставляют нас переживать и нервничать. Когда таких ситуаций становится все больше, то это откладывает негативный отпечаток на нашем **психологическом состоянии**. 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.

Если оглянуться назад большая часть учебного года уже позади. Многие из вас устали и хотят в отпуск. Сегодня мы немного отдохнём и расслабимся.

Ведь 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», 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»**

**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.

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

**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.

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

**Психолог:** А сейчас предлагаю немного повеселиться и снять мышечное напряжение. Сейчас я включу музыку и каждый из вас будет танцевать той частью тела, которая прозвучит в песне.

### **4. 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 сегодня. 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.

**Итоги:** Если Вы поместили 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.

### **Как преодолеть стресс?**

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.

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.

Коллеги, предлагаю по очереди поделитесь с нами, какие приёмы Вы используете?

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

**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 ...».

**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.

Умение владеть собой - это мечта человека с древних времен. Это умение расслабиться или сдержаться, **снять физическое и эмоциональное напряжение.**

В завершении нашего занятия я предлагаю провести аутотренинг.

Звучит медленная музыка. Участники группы принимают расслабленную позу «кучера» (*такая поза способствует глубокому расслаблению позвоночного столба.*), закрывают глаза и слушают слова Аутотренинга.

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 смоят 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.

### **Заключительное Упражнение «Волшебная шкатулка»**

Цель: поднятие настроения.

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

**Психолог:** Уважаемые 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!

На этом наша встреча заканчивается. После обработки всех анкет, которые вы заполняли, если захотите, я могу каждой из вас дать рекомендации для снятия стресса и эмоционального напряжения.

Надеюсь, вы отдохнули и набрались сил и готовы к новым открытиям. Впереди Вас ждет только радость и удача. Помните, все будет хорошо! Всем спасибо!