

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад компенсирующего вида № 266**
620072, г. Екатеринбург, ул. Рассветная, 13а,
тел.: 8(343)347-27-10, тел./факс: 348-41-15,
e-mail: mdou266@yandex.ru

**Тренинговое занятие для педагогов
по теме «Хорошее настроение – залог успеха»**

Разработал: педагог-психолог
Дружинина Юлия Александровна

г. Екатеринбург, апрель 2022

Тренинг на снятие эмоционального напряжения «Хорошее настроение – залог успеха!»

Цель:

развитие позитивной коммуникации в коллективе, выбор и использование адекватных, не вредящих здоровью способов и приемов, помогающих справиться с плохим настроением.

Задачи:

- Создать благоприятные условия для эффективного межличностного общения в коллективе.
- Закрепление навыков самоанализа, содействие самораскрытию, активизация процесса рефлексии.
- Организация обсуждения в молодежных группах применяемых приемов и способов, помогающих справиться с плохим настроением и выбор адекватных, «здоровых», не вредящих здоровью способов.
- Проведение упражнений, игр, творческих заданий, способствующих сосредоточению внимания, активизации мыслительной деятельности участников.

Ход занятия

I. Организационно-мотивационный этап (в общем круге).

Участники усаживаются на стулья, расположенные по кругу.

Оргмомент. Приветствие участников тренинга.

Сообщение темы и целей занятия.

Сегодня мне хотелось бы Вас пригласить на тренинговое занятие, где каждый из вас сможет окунуться в мир игры. Наша встреча посвящена тому, чтобы вы поближе узнали друг друга, а также мы поговорим о составляющих хорошего настроения.

4. Упражнение «Ты Таня – умная, а я Маша – добрая...»

Цель: повышение и активизация настроения участников группы, создание условий для повышения самооценки

Инструкция: Я – ведущий, начинаю, а вы продолжите по кругу:

«Я – Таня – умная», следующий участник повторяет имя предыдущего и называет свое имя и качество «Ты Таня – умная, а я Маша – добрая» и так далее по кругу.

Вывод: Каждый человек уникален, и поэтому надо учиться говорить о себе положительно. Это в свою очередь придает уверенности. Надо любить себя и уважать, и тогда людям уважать тебя будет легче. Чем меньше комплексов, тем ты проще, и, как известно, будь проще и люди к тебе потянутся.

5. Беседа «Мое настроение» [5]

Цель: Введение в тему, повышение мотивации к самоанализу, рефлексии.

Подумайте и определите, в каком эмоциональном состоянии вы находитесь чаще всего: жизнерадостном, оптимистичном, или грустном, печальном, или подавленном, мрачном. Это – ваше настроение. У каждого человека есть свой тон обычного настроения. Про одного мы говорим: «жизнерадостный человек», хотя у него в отдельные моменты может быть и печальное, и подавленное настроение. Другого мы воспринимаем как мрачного, недовольного, хотя и он иногда может быть веселым, оживленным. Самое интересное, что мы никому не докладываем о своем настроении, но взгляд, слово, движение, выражение лица, наклон головы, интонация, вздох, улыбка – и все становится ясно. Есть ли у вас «свое настроение, такое, в котором вы находитесь чаще всего? Подумайте, каким вас видят ваши друзья, одноклассники, родители? Я призываю вас к самоанализу. Вам необходимо будет работать с людьми, и уметь управлять своими эмоциями. Психологические исследования показывают, что человек с устойчивым мрачным настроением

распространяет свое состояние на окружающих, с которыми он взаимодействует. В результате у всех может возникнуть общее подавленное настроение, когда не хочется ни шутить, ни разговаривать, ни обмениваться впечатлениями. В эти моменты обычно душой владеют не жизнеутверждающие чувства, а мрачные предчувствия. Но, с другой стороны, вам известно, что постоянно выражаемая в словах и поведении бурная жизнерадостность, экзальтированность в проявлении чувств, даже положительных, также угнетающе действует на окружающих людей, утомляет их и часто вызывает раздражение, особенно тогда, когда оптимизм одного человека не соответствует общему настроению. Поэтому важно знать о своем обычном настроении и думать о соответствии своего настроения в той или иной конкретной ситуации, а также о мере его проявления в поведении. Иными словами, ты должен управлять своим настроением, а не оно тобой.

6. Упражнение «Ассоциации».

Цель: Провести ассоциативный ряд с понятием «плохое и хорошее» настроение, активизация мыследеятельности участников.

Что для вас хорошее настроение? Одним словом продолжите предложение:

- «Хорошее настроение – это...» (*Улыбки, смех, радость, мама, папа...*).
- Если настроение – это цвет, то какой это цвет. А плохое?
- Если это прикосновение? (*Приятное*).
- Книга, фильм, погода, музыка...

Мозговой штурм. Обсуждение.

Упражнение «Как справиться с плохим настроением».

Цель: Обозначение способов, помогающих справиться с плохим настроением, выбор адекватных, «здоровых», не вредящих здоровью способов поднятия настроения.

Инструкция: В командах обозначить способы, помогающие справиться с плохим настроением, а затем по истечении времени озвучить их.

Вывод: Необходимо помнить, что одной из главных жизненных ценностей является здоровье. Выбирая определенные способы, помогающие справиться с плохим настроением, нужно подумать: «Какой ценой я улучшаю свое настроение сегодня?». Если ответ – «Ценой в здоровье», то постараться выбрать другой способ.

Презентация «Формула хорошего настроения» (Вывести на проектор,

Цель: Обозначение формулы хорошего настроения, повышение мотивации к самоанализу, рефлексии.

Формулой хорошего настроения является здоровое тело, ясный ум и положительные эмоции и чувства. Тело нуждается в уходе, ум в тренировке и очень хорошо, если все сопровождается радостью, позитивом. Ведь смех – это лекарство от многих болезней. Дело в том, что смех вызывает в организме комплексный биохимический процесс. Ученые рекомендуют вместо 40 минут расслабляющего отдыха 5 минут здорового смеха.

Упражнение «Парочки»

Тренер: «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 также написано "слон"».

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

«Прочитайте, пожалуйста, что написано ни 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, оставайтесь 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?».

Это упражнение обычно проходит очень весело, в результате у участников группы повышается настроение, снижается усталость. Оно способствует дальнейшему раскрепощению участников.

В то же время оно способствует развитию выразительного поведения, побуждает участников, с одной стороны, быть внимательными к действиям других, а с другой стороны, искать такие средства самовыражения, которые будут поняты другим.

После завершения упражнения можно предложить поделиться впечатлениями, рассказать о том, как участники находили свою пару.

III. Заключительный этап.

Упражнение «Пожелание другу» [2].

Цель: Создание позитивного эмоционального фона.

Воспитателям предлагается достать по одной записке из волшебной шкатулки (вазы, мешочка), которая подскажет им, что на них ожидает сегодня или что им нужно сделать в ближайшее время.

Варианты пожеланий:

- Тебе сегодня особенно повезет!
- Жизнь готовит тебе приятный сюрприз!
- Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь!
- Люби себя такой, какая ты есть, - неповторимой!
- Сделай себе подарок, ты на него заслуживаешь!
- Сегодня с тобой вместе радость и спокойствие!
- Сегодня твой день, успехов тебе!
- Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это! и т.д.

Можно также пожелать педагогам создать такую шкатулку у себя дома и каждое утро доставать из нее по одной записке. Эти пожелания волшебным образом влияют на настроение людей, подбадривают, придают уверенности.

Каждый получил пожелание. Говорите чаще друг другу приятные слова, учитесь жить с позитивным умом и со здоровым телом и хорошее настроение не покинет больше вас! До свидания!

Звучит фонограмма песни «Хорошее настроение».