

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад компенсирующего вида № 266**  
620072, г. Екатеринбург, ул. Рассветная, 13а, тел.: 8(343)347-26-20, тел./факс: 348-41-15,  
e-mail: [mdou266@eduekb.ru](mailto:mdou266@eduekb.ru), сайт: <https://266.tvoysadik.ru/>

---

**Тренинг для педагогов на снятие эмоционального  
напряжения  
«Все в твоих руках!»**

Педагог-психолог 1 кв. категории  
Дружинина Ю.А

г. Екатеринбург, февраль 2022 г.

## **Тренинг на снятие эмоционального напряжения «Все в твоих руках!»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья педагога.

### **Упражнение №1. «Как тебя зовут?»**

**Цель:** знакомство, установление положительного эмоционального настроения в группе.

Выбирается ведущий. Остальные игроки образуют круг. Ведущий по очереди бросает мяч игрокам, а те должны быстро дать ответ на очень простой вопрос: «Как тебя зовут?» Сложность в том, что надо называть не свое имя, которое все знают, а какое-то прозвище. Главное условие – чтобы прозвище соответствовало качествам характера. Например, «Златовласка», «Поэтесса», «Синеглазка», «Гимнастка» и т. д. Если игрок вовремя не смог ответить или не успел быстро перебросить мяч, то должен выйти из игры.

### **Упражнение №2. «Подойди ко мне поближе, я хочу тебя обнять!»**

**Цель:** формирование положительного настроения на работу, развитие умения выразить положительные чувства к друг другу,

Воспитатели образуют один большой круг. Упражнение начинает психолог. По очереди, по цепочке все должны выразить свою симпатию друг к другу с помощью жестов и приятных слов. Психолог обнимает сидящего рядом с ним игрока совсем слабо, а он, в свою очередь, должен обнять своего соседа уже крепче, потом объятия постепенно набирают свою силу, пока не вернуться к ведущему.

### **Упражнение №3. «Пианино»**

**Цель:** включение в работу, снятие накопившегося напряжения.

Воспитатели садятся по кругу и кладут ладони на колени соседей. Психолог запускает движение, один хлопок – вправо, два хлопка – влево, сидящие по бокам продолжают заданный рисунок хлопков.

### **Упражнение №4. Рисунок «Я, - обо мне»**

**Цель:** развитие рефлексии, оптимизация самооценки.

С двух сторон листа участник обводит свою руку. На одной стороне в середине написать «Я о себе»; на другой стороне «Другие обо мне», и на каждом пальчике подписать черты характера, которые, по мнению участника, есть у него, а затем спросить остальных (каждый говорит по одной черте, которая как им кажется, есть у данного участника).

### **Упражнение №5. «Добрые - злые кошки»**

**Цель:** снятие мышечного и эмоционального напряжения

Участники разбиваются на пары. На полу разложены обручи. Воспитатели «превращаются» в кошек и по команде: «добрые» - становятся в центр обруча и начинают гладить друг друга, обнимать; «злые» - выходят из обруча, становятся напротив друг друга (обруч между ними) и начинают «злиться», шипеть, «выпускать когти, царапаться» при этом не дотрагиваясь до партнера. Упражнение заканчивается на команде «добрые».

### **Упражнение №6. «Зоопарк»**

**Цель:** развитие эмоционально-экспрессивных средств общения.

Листочки с названиями животных и птиц раздаются участникам. Прочитав названия, они никому его не должны показывать. По команде психолога воспитателям необходимо выстроиться в одну шеренгу по размеру изображаемых ими животных или птиц. Разговаривать можно только на языке «своего» животного. Психолог уточняет, где должен встать самый высокий, а где самый низкий. После этого участники завязывают себе глаза и игра начинается.

#### **Упражнение №7. “Сидим без стула”.**

Цель: сокращение дистанции в общении.

Воспитатели расходятся по комнате. Включается музыка, играющие начинают двигаться в ее ритме. Когда музыка выключается, участники как можно быстрее образуют пары: один игрок наполовину приседает так, чтобы к нему на колени мог присесть другой игрок. Два участника, выполнившие упражнение последними, выбывают из игры. Последняя оставшаяся пара одаривается аплодисментами и выполняет импровизированный танец.

#### **Упражнение № 8. «Дыхание»**

Цель: снятие эмоционального возбуждения, состояния напряженности.

1. Сядьте и займите удобное положение.
2. Положите одну руку на область пупка, вторую – на грудь.
3. Сделайте глубокий (менее 2 сек.) вдох, набирая воздух сначала в живот, а затем заполняя им всю грудь.
4. Задержите дыхание на 1-2 секунды.
5. Выдыхайте медленно и плавно в течение 3 секунд. Выдох должен быть длиннее вдоха.
6. Снова сделайте глубокий вдох без остановки и повторите упражнение.

#### **Упражнение №9. “Я падаю!”.**

Цель: развитие групповой сплоченности.

Воспитатели прогуливаются по комнате. Неожиданно какой-либо игрок, закричав: “Я падаю!”, начинает медленно опускаться на пол, либо падать вперед. Остальные играющие должны молниеносно поспешить на помощь и подхватить нуждающегося в поддержке игрока прежде, чем он коснется пола. Как только падающий “спасен”, все участники игры расходятся по комнате, действие повторяется снова.

#### **Упражнение №10. «А за что? а просто так!»**

Цель: развитие чувства сплоченности, установление позитивного общения друг с другом.

Воспитатели становятся в круг и начинают выражать дружеские чувства, то есть благодарить друг друга за что-то, а может быть, и просто так. Одного человека выбирают и ставят в центр. К нему подходят по очереди игроки и говорят спасибо за... (Возможные варианты ответов: за хорошее настроение; за то, что ты всегда рядом; за то, что ты меня понимаешь и др.)

И дальше по тому же принципу. Тот, кто заходит в круг, обратно на свое место не возвращается, поэтому компания в центре постепенно увеличивается и разрастается. Для установления дружеского контакта воспитатели могут обнять друг друга за талию или за плечи, а когда все окажутся в центре, игра завершается одним дружным и крепким объятием

### **Упражнение №11. Музыкальная релаксация**

Цель: снятие мышечных зажимов.

Психолог: «Сегодня мы с вами будем танцевать. Не смущайтесь. Не бойтесь того, что вы давно не танцевали. Вы просто будете свободно двигаться под музыку, слушая ее ритм. Ваши движения могут быть самыми различными, такими, какие вы захотите выполнить. Импровизируйте. Главное — это ощущение свободы. Вспомните молодость и то, как Вы когда-то танцевали. Ощутите радость движения и двигайтесь в такт музыке. Начали». Звучит вальс «Голубой Дунай» И. Штрауса. Участницы группы танцуют под музыку.

### **Упражнение №12. «Мне сегодня...»**

Цель: рефлексия прошедшего тренинга.

Каждому участнику тренинга предлагается завершить фразу: «Мне сегодня...» и ответить на вопрос, оправдались ли ожидания от занятия.