

Тренинг для педагогов.

«Релаксация и снятие напряжения у педагогов».

Я рада, что мы смогли встретиться, имеем возможность немного расслабиться, отдохнуть, поиграть, а самое главное – выразить друг другу радость встречи.

1. Упражнение *«Давайте поздороваемся»*.

Цель: Снятие мышечного напряжения, переключение внимания.

1-ый хлопок – за руку

2-ой хлопок – плечами

3-ий хлопок – спинами.

2. Упражнение *«Я люблю...»*.

Цель: Узнать больше друг о друге.

Педагоги передают мячик по кругу и, говоря о себе (я люблю читать, рисовать, шить и т. д.)

3. Упражнение *«Скажи хорошее, доброе о коллеге»*.

Цель: Способствовать позитивным взаимоотношениям между коллегами.

Ты самая красивая, ты самая добрая, ты самая умная и т. д.

4. Упражнение *«Передай маску» (маска эмоций)*

Цель: Разминка для мышц, **снятие напряжения**

Педагоги сидят в кругу. Осознать и передать предполагаемые эмоции, рядом сидящему.

5. Упражнение *«Броуновское движение»*

Цель: Способствовать интеграции группы и разрядке эмоционального **напряжения**.

Все участники беспорядочно движутся и соединяются по сигналу психолога. Психолог называет какой-либо признак (цвет глаз, кто родился зимой, весной, летом, осенью, у кого цвет волос светлый, тёмный, у кого есть кольца, у кого есть серьги и т. д.

6. Упражнение *«Танец отдельных частей тела»*

Цель: Снятие мышечных зажимов.

Звучит музыка. **Педагоги становятся в круг.** Психолог называет по очереди части тела (*танец головы, плеч, кистей, рук, живота и т. д.*).

7. Упражнение *«Ливень»*

Цель: Расслабление **снятие напряжения**, активизация внимания.

Психолог в кругу, показывает движение, все повторяют (растирание

ладоней, щелканье пальцами, похлопывание по бёдрам, наклоны (вправо, влево, «ножницы»), приседание, круговые вращения руками и т. д.

8. Упражнение «*Аллея любви под музыку*»

Цель: Поддержание положительного эмоционального настроения.

Педагоги в 2 ряда лицом друг другу (один идёт с закрытыми глазами, остальные глядят идущего).

9. Упражнение «*Танец спинами*»

Цель: Осознание и переживание эмоций через осознание своих телесных ощущений.

10. Упражнение «*Имя как аббревиатура*»

Цель: Расшифровать имя.

Люда: Л – ласковая, Ю – юморная, Д – добрая, А – активная.

11. Упражнение «*Карусель*».

Цель: Поддержание положительного эмоционального настроения.

Педагоги встают в два круга: внутренний – спиной к центру, внешний – лицом к центру, образуя пары. По сигналу психолога круги начинают двигаться противоположно, меняясь парами. В каждой паре участники должны сказать друг другу комплименты.

Шеринг. **Педагоги** передают горящую свечу друг другу и говорят какие были ощущения в начале **тренинга и в конце**.

Литература: интернет ресурсы.