

## Тренинг для воспитателей

### «Хорошее настроение – залог успеха»

**Цель:** Улучшение психологического климата в коллективе; активизация процесса самопознания и формирования адекватной самооценки; освоение способов снятия эмоционального напряжения.

#### Ход тренинга

**Психолог:** Настроением называется более или менее устойчивое, довольно продолжительное эмоциональное состояние человека. Смена настроения - это обычная функция нашей нервной системы. Ведь именно она является неким барометром, который реагирует на любые изменения в нашей жизни. Однако перепады настроения сильно влияют на качество нашей жизни: мы либо сворачиваем горы, либо лежим, смотря в потолок. Для наших близких это тоже испытание – тяжело общаться с человеком, настроение которого нельзя предугадать, а значит непонятно, как себя вести. И вот они мучаются в догадках, что же случилось с вами и как вам помочь. Хорошее настроение не нужно ждать, его нужно создавать самостоятельно. Каждый человек должен самостоятельно выделять источники позитивного настроения, так как у всех он разный. Для кого-то хорошее настроение, это прогуляться по лесу, кто-то радуется общению с близкими и друзьями, а кому-то достаточно просто послушать любимую музыку. Научитесь влиять на собственную настрой, даже если жизнь «подкидывает» вам не приятные сюрпризы.

#### 1. Упражнение «Здравствуй друг»

Участники делятся на пары.

Здравствуй друг – жмут друг другу руки;

Как ты тут – хлопают друг друга по плечу;

Где ты был – берутся за ухо;

Я скучал – показав на себя, перекрещивают руки на груди;

Ты пришел – раскрывают руки в стороны;

Хорошо – обнимаются и поглаживают друг друга по спине.

#### 2. Упражнение «Комплименты»

**Психолог:** Обмен комплиментами проходит в форме диалога. Участницы становятся в круг и берутся за руки. Нужно не только получить комплимент, но и согласиться с ним, сказать еще один комплимент себе и обязательно «вернуть» коллеге. **Например:** Катя, ты такой отзывчивый человек! Да, это правда! А еще я добрая. А ты, Оля, чрезвычайно общительная.

### **Вопросы для обсуждения:**

- Что вам понравилось больше, говорить комплименты или принимать их?
- Насколько сложно / легко было подобрать комплименты себе, коллеге?

### **3.Упражнение: «Метафорический образ моего настроения»**

**Психолог:** Сейчас я вам предлагаю прогуляться вокруг стола, где разложены картинки с различными образами. Посмотрите эти картинки, подумайте, какая картинка могла бы охарактеризовать ваше настроение. Может быть, одна или две картинки

привлекут вас своей внутренней метафорой.

Звучит спокойная музыка. Участники выбирают понравившиеся картинки и возвращаются в круг. Предлагается участникам показать выбранную картинку и рассказать свои ассоциации с ней и своим настроением.

### **Вопросы для обсуждения:**

Как вы себя чувствуете? Что дало вам это упражнение?

### **4.Упражнение «Я – сильная, я – слабая»**

**Психолог:** Я предлагаю вам проверить, как слова и мысли влияют на состояние человека. С этой целью мы выполним следующие упражнения, для которого необходимо разбиться на пары.

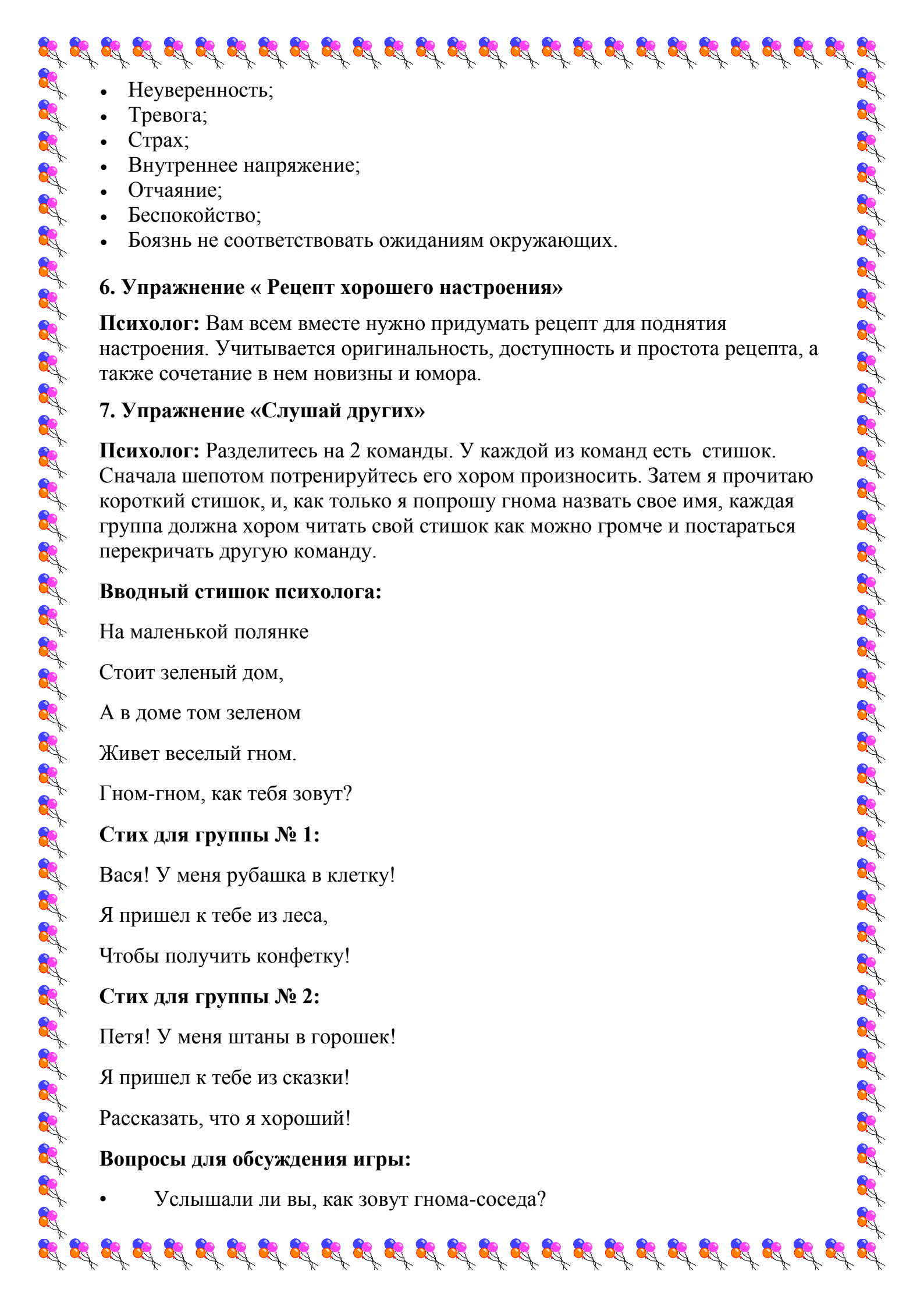
Первая участница из пары вытягивает вперед руку. Визави будет стараться опускать руку первой вниз, нажимая на нее сверху. Первая должна удерживать руку, говоря при этом громко и решительно: «Я сильная!» Теперь делаем то же самое, но первая должна говорить: «Я слабая», произнося это с соответствующей интонацией, то есть тихо, уныло...

### **Вопросы для обсуждения:**

Помогли ли вам справиться с трудностями и победить поддерживающие слова?

### **5.Упражнение «Дадим отпор...»**

**Психолог:** Все участницы становятся в круг. Психолог называет страхи и опасность. Если кто-то из участниц боится того, что было озвучено, то она должна встать в круг. Все остальные участницы, оставшиеся за кругом, в течение 5 секунд возьмутся за руки (как бы защищая тех, кто вошёл в круг) и громко, дружно скажут: «Дадим отпор...». Основные критерии этого упражнения – быстрота, громкость и дружность защиты. Фразы психолога начинаются со следующего выражения: «На нас напали...» Ответ участниц начинается с фразы: «Дадим отпор...»

- 
- Неуверенность;
  - Тревога;
  - Страх;
  - Внутреннее напряжение;
  - Отчаяние;
  - Беспокойство;
  - Боязнь не соответствовать ожиданиям окружающих.

## **6. Упражнение «Рецепт хорошего настроения»**

**Психолог:** Вам всем вместе нужно придумать рецепт для поднятия настроения. Учитывается оригинальность, доступность и простота рецепта, а также сочетание в нем новизны и юмора.

## **7. Упражнение «Слушай других»**

**Психолог:** Разделитесь на 2 команды. У каждой из команд есть стишок. Сначала шепотом потренируйтесь его хором произносить. Затем я прочитаю короткий стишок, и, как только я попрошу гнома назвать свое имя, каждая группа должна хором читать свой стишок как можно громче и постараться перекричать другую команду.

### **Вводный стишок психолога:**

На маленькой полянке

Стоит зеленый дом,

А в доме том зеленом

Живет веселый гном.

Гном-гном, как тебя зовут?

### **Стих для группы № 1:**

Вася! У меня рубашка в клетку!

Я пришел к тебе из леса,

Чтобы получить конфетку!

### **Стих для группы № 2:**

Петя! У меня штаны в горошек!

Я пришел к тебе из сказки!

Рассказать, что я хороший!

### **Вопросы для обсуждения игры:**

- Услышали ли вы, как зовут гнома-соседа?

- Что вы слышали?
- Почему было трудно слушать?

**Психолог:** Как мы стремимся высказаться, мы не слышим своего собеседника и не воспринимаем информацию от него. Когда нас переполняют эмоции, мы тоже никого не слышим. Чтобы услышать другого, надо замолчать самому.

## 8. Упражнение «Волшебная шкатулка»

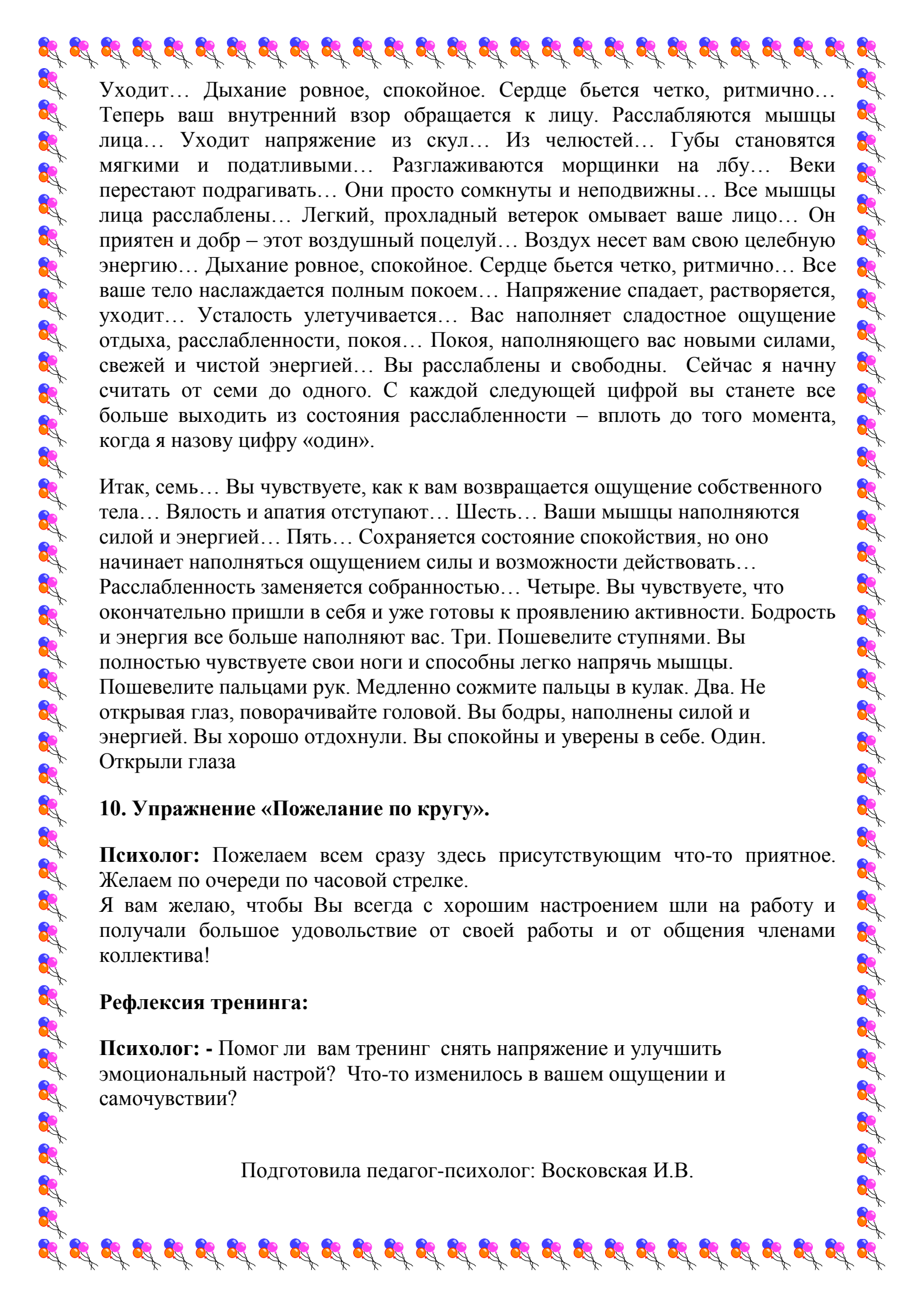
**Цель:** Поднятие психоэмоционального настроения.

Воспитателям предлагается достать по одной записке из волшебной шкатулки, которая подскажет им, что их ожидает сегодня или что им нужно сделать в ближайшее время.

## 9. Упражнение для релаксации «Облако».

Займите такое положение, которое кажется вам наиболее комфортным. Закройте глаза и до конца упражнения не открывайте их и не шевелитесь. Ваше тело начинает постепенно расслабляться. Вы чувствуете, как исчезает напряжение в мышцах. С каждым произносимым словом каждый мускул тела наполняется ощущением покоя и приятной вялости. Ваше дыхание ровное, спокойное. Воздух свободно заполняет легкие и легко покидает их. Сердце бьется четко, ритмично. Обратите свой внутренний взор к пальцам ваших рук. Кончики пальцев рук как будто касаются поверхности теплой воды. Вы чувствуете пульсацию в кончиках пальцев. Возникает ощущение, что руки постепенно погружаются в теплую воду. Эта волшебная вода омывает ваши кисти, расслабляет их и поднимается вверх по рукам... До локтей... Еще выше... Вот уже все ваши руки погружаются в приятную теплоту, расслабляются... По венам и артериям рук бежит свежая обновленная кровь, даруя им отдых и питая новыми силами... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Обратите луч своего внимания к ногам. Ступни расслабляются. Они чувствуют приятное тепло, напоминающее тепло от огня, горящего в камине. Ощущение такое, как будто ваши ноги стоят на каминной решетке. Доброе, ласковое тепло поднимается по ногам вверх, даруя живительное расслабление и отдых мышцам... Напряжение исчезает... И вот уже мышцы ног расслабляются – от кончиков пальцев до бедра... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично... Есть еще один источник тепла в вашем теле. Он – в районе солнечного сплетения. словно маленькое солнышко пропитывает своими животворящими лучами ваши внутренние органы и дарит им здоровье, помогает лучше функционировать... Расправляются, расслабляются мышцы живота и груди... По всему телу распространяется приятное расслабляющее тепло, которое создает ощущение покоя и отдыха... Исчезает напряжение в плечах, в шейном отделе, в нижней части затылка... Вы чувствуете, как скопившееся здесь напряжение растворяется и исчезает...



Уходит... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично... Теперь ваш внутренний взор обращается к лицу. Расслабляются мышцы лица... Уходит напряжение из скул... Из челюстей... Губы становятся мягкими и податливыми... Разглаживаются морщинки на лбу... Веки перестают подрагивать... Они просто сомкнуты и неподвижны... Все мышцы лица расслаблены... Легкий, прохладный ветерок омывает ваше лицо... Он приятен и добр – этот воздушный поцелуй... Воздух несет вам свою целебную энергию... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично... Все ваше тело наслаждается полным покоем... Напряжение спадает, растворяется, уходит... Усталость улетучивается... Вас наполняет сладостное ощущение отдыха, расслабленности, покоя... Покоя, наполняющего вас новыми силами, свежей и чистой энергией... Вы расслаблены и свободны. Сейчас я начну считать от семи до одного. С каждой следующей цифрой вы станете все больше выходить из состояния расслабленности – вплоть до того момента, когда я назову цифру «один».

Итак, семь... Вы чувствуете, как к вам возвращается ощущение собственного тела... Вялость и апатия отступают... Шесть... Ваши мышцы наполняются силой и энергией... Пять... Сохраняется состояние спокойствия, но оно начинает наполняться ощущением силы и возможности действовать... Расслабленность заменяется собранностью... Четыре. Вы чувствуете, что окончательно пришли в себя и уже готовы к проявлению активности. Бодрость и энергия все больше наполняют вас. Три. Пошевелите ступнями. Вы полностью чувствуете свои ноги и способны легко напрячь мышцы. Пошевелите пальцами рук. Медленно сожмите пальцы в кулак. Два. Не открывая глаз, поворачивайте головой. Вы бодры, наполнены силой и энергией. Вы хорошо отдохнули. Вы спокойны и уверены в себе. Один. Открыли глаза

## **10. Упражнение «Пожелание по кругу».**

**Психолог:** Пожелаем всем сразу здесь присутствующим что-то приятное. Желаем по очереди по часовой стрелке.

Я вам желаю, чтобы Вы всегда с хорошим настроением шли на работу и получали большое удовольствие от своей работы и от общения членами коллектива!

### **Рефлексия тренинга:**

**Психолог:** - Помог ли вам тренинг снять напряжение и улучшить эмоциональный настрой? Что-то изменилось в вашем ощущении и самочувствии?

Подготовила педагог-психолог: Восковская И.В.