Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

Некоузский детский сад №3

**Тренинг для педагогов**

**«Злость»**

 Подготовила и провела:

 Педагог-психолог Зоринова И.С.

С. Новый Некоуз,

2021 г.

**Цель встречи:** учить педагогов управлять собой в стрессовой ситуации, помочь расслабиться и снять мышечные зажимы.

**Материалы:** «подушка гнева», листы бумаги на каждого педагога, ручки, карандаши, фломастеры, ножницы, мусорный мешок, пиктограмма тревоги с вопросами на обратной стороне на каждого педагога.

**Психолог:** Добрый день, уважаемые коллеги! Нам с вами предстоит длительное путешествие по миру эмоций. Существуют эмоции положительные, которые помогают нам быть счастливыми, и отрицательные, которые забирают у нас энергию. Сегодня мы поговорим о таком неприятном чувстве, как злость.

**Сказка про слона**

Я хочу вам рассказать сказку, а вам, чтобы не было скучно, предлагаю «вжиться» в сюжет этой сказки, и желательно изображать героев сказки после того, как услышите слова «вот так».

 Далеко-далеко есть одна замечательная поляна, которая носит название МДОУ Некоузский детский сад №3. Поляна большая и круглая. Над этой поляной небо бывает разным, бывает ясным, но иногда тучи нависают над этой замечательной поляной, вот так. А солнце согревает своими теплыми лучами эту поляну, вот так. На этой замечательной поляне, в детском саду «Светлячок» жили волшебники, похожие на вас. И на Вас …, и на вас…Волшебники были очень дружные и добрые. Они трудились и многое умели, вот так (педагоги перечисляют, что они умеют делать). А если у них что-то не получалось, они знали, что у них обязательно получится, пусть и не сразу. Любили волшебники веселиться, общаться друг с другом, а делали они это вот так. То и дело слышался их звонкий, веселый смех. А смеялись они вот так.

Но бывало волшебникам и грустно, и тогда они грустили вот так. Иногда им хотелось поплакать, и они позволяли себе это. Они плакали вот так. Огромные слезы катились по их щекам, а когда они падали на землю, то превращались в хрустальные бусинки. Звон от них был мелодичным и успокаивающим.

 Волшебники любили придумывать разные чудеса с превращениями. Когда кто-нибудь превращался в кого-нибудь, то они удивлялись вот так.

 И вот с вами произошло это чудо с превращением. Сейчас Вы все превратились в большущих слонов. У слона четыре мощные ноги. Он ходит важно, не спеша, вот так. Ставит ногу на всю ступню, как бы продавливая землю. Попробуйте ходить вот так.

 Слон подошел к стройке, где маленькие волшебники строили дом. Наверное, для нас с вами. Слон – сильное животное, и он принялся помогать волшебникам, поднимать тяжелые камни, вот так Ему было нелегко, и он не скрывал этого. Тяжело дышал, вот так.

 Но тут слона постигла неудача: тяжелый камень упал ему на ногу. Слон поднял ушибленную ногу и застонал, вот так

Слон очень разозлился. Он стал размахивать хоботом, вот так.

 А затем слон пошел по городу, сотрясая воздух ревом, вот так.

 Тут слон увидел газету. Он схватил ее и принялся мять. Он топтал ее ногами, рвал на части, вот так.

 Постепенно чувство злости стало покидать слона, он закрыл глаза, расслабился, вот так.

 Вскоре слон совсем успокоился, он огляделся вокруг, вот так.

 Как хорошо: солнышко пригревает, небо голубое, трава зеленная, в речке вода течет. И ему стало спокойно и уютно. А о злости напоминали только разбросанные по земле обрывки бумаги. Давайте уберем эти остатки «злости», чтобы она нас больше не беспокоила, вот так.

**Психолог:**

 Вот и закончилось наше «превращение». Скажите, пожалуйста, вам понравилось быть слонами?

 Какое чувство переживал слон, когда камень свалился ему на ногу?

 Как он выражал свое чувство?

 Вы заметили, что слон, несмотря на то, что был очень зол, никого не обижал. Слон – миролюбивое животное. Если вдруг вас когда-нибудь посетит чувство гнева, злости, вспомните слона.

Гнев, злость – это яркое проявление неудовольствия. Мы сердимся на тех, кто причинил нам боль, обидел или подвел нас. Иногда мы сердимся на самих себя. Иногда злость используется как маска, под которой прячется страх или обида. Гнев свойственен человеку, сердятся все без исключения. Гнев, злость съедает изнутри.

**Обсуждение приемов освобождения от негативных эмоций.**

* Не позволяйте гневу заходить так далеко;
* постарайтесь не распыляться и успокоиться, вдыхайте спокойствие (нос) и выдыхайте гнев (рот);
* важно понять, осознать причину гнева, задав себе вопрос: «Для чего мне гнев, злость? Какой будет исход, после того как я проявлю злость по отношению к кому-то или к себе?»;
* можно письменно описать свое состояние, а затем ритуально выдохнуть, отрезать, порвать, выбросить;
* можно высказать свой гнев своему обидчику, но только в том случае, если вы уверенны, что вас услышат и отнесутся к вас с пониманием и уважением;
* можно использовать «подушку гнева» (предложить нескольким желающим испытать ее).

**Упражнение «Это состояние мне чуждо»**

 **Психолог:**

 Предлагаю вам сейчас вспомнить последний случай, когда гнев и злость переполняли вас. Вы можете это описать на листе бумаги, можете сделать какие-то зарисовки.

 А сейчас попрошу вас избавиться от этого состояния, ритуально выдохнуть, разрезать, порвать, выбросить.

 Быть может, кто-то из вас хочет поделиться своим состоянием после «избавления от негатива»? (обсуждение проводится по желанию).

 В такой деликатной сфере, как человеческие эмоции, только сам человек, в конечном счете, является для себя «настройщиком». Бывает и так, что раны слишком тяжелые. И разум, и советы, и время оказываются не в силах их вылечить. В таких случаях на вопрос, что делать, если не можешь никак о чем-то забыть, умные и много пережившие люди тоже имеют ответ: если не можешь забыть – помни.