Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

Некоузский детский сад №3

**Тренинг для педагогов**

**«Тревога»**

 Подготовила и провела:

 Педагог-психолог Зоринова И.С.

С. Новый Некоуз,

2021 г.

**Задачи встречи**: проработать состояние тревожности, учить педагогов находить способы саморегуляции во время стресса

**Материалы:** цветные полоски бумаги (синие, фиолетовые, зеленые, красные, коричневые, желтые, серые, черные), ноутбук, релаксационная музыка со звуками природы, листы бумаги на каждого педагога, цветные карандаши, ножницы, спокойная расслабляющая музыка, мусорный мешок, смайлики с изображением обиды.

**Ход встречи:**

Звучит музыка. Участники тренинга заходят в зал, выбирают цветную полоску бумаги для определения своего настроения и самочувствия. Садятся в круг.

**Педагог-психолог:** Добрый день! Я рада приветствовать вас на нашем тренинге! Это замечательно, что мы смогли с вами встретиться и имеем возможность немного расслабиться, отдохнуть, поиграть, узнать о себе и коллегах что-то новое.

В нашей жизни большое место занимает принцип недостаточности. Нам не хватает времени на встречи, ласку и внимание друг к другу. Мы все время бежим, торопимся, не замечаем друг друга. Давайте же на миг остановим этот бег и пообщаемся друг с другом.

Чтобы начать плодотворную работу, посмотрим, какое настроение и самочувствие у вас преобладает.

Психолог комментирует значение выбранного цвета.

**Карточки «Значение цвета»**

Синий цвет – спокойствие, удовлетворённость, умение сопереживать, доверие, преданность.

Фиолетовый – тревожность, страх, огорчения.

Зелёный – уверенность, настойчивость, упрямство, потребность в самоутверждении.

Красный – агрессивность, возбуждение, стремление к успеху, желание властвовать и действовать, добиваясь успеха.

Коричневый – цвет покоя и стабильности, необходимость в домашнем уюте.

Жёлтый – активность, весёлость, стремление к общению, ожидание счастья.

Серый – тревожность и негативное состояние.

Чёрный – защищённость, скрытость, желание «уйти в свой внутренний мир».

**Педагог – психолог:** Сегодня на повестке дня состояние тревожности. Это неприятное чувство знакомо каждому. Излишняя тревожность часто мешает полноценно работать и просто жить. Мы тревожимся перед мероприятием, перед встречей с родителями, из-за родных и близких людей и др. Давайте перевернем наши «тревожные» смайлики и проанализируем, как часто мы тревожились за последнее время, что вызывало у нас эту эмоцию.

*(Педагоги приводят примеры ситуаций, а педагог – психолог подводит их к выводу, что тревожный воспитатель не может внушать доверия).*

**Релаксация «Цветок в ладошках»**

Всем участникам предлагается удобно сесть, закрыть глаза и представить, что они на зеленом лугу. (Звучит релаксационная музыка со звуками природы).

Педагог – психолог: «Представьте зеленый луг, ласковое солнце, поют птицы, журчит ручей. Появляется ребенок, маленький, симпатичный, наивный и очень счастливый, он не знает печали, неуверенности, плохого настроения. Это вы в детстве, узнали себя? Малыш тянет к вам руки, он такой доверчивый и доброжелательный, и вы отвечаете ему тем же. Хочется радоваться и улыбаться, забыть все трудности жизни, почувствовать себя уверенным и счастливым. Вы берете малыша на руки, а он превращается в цветок в ваших ладошках, он прекрасен цветок детства, и вы несете его с собой по жизни. У кого-то он очень глубоко в душе, а кто-то часто видит его во сне, у кого-то это скромный, неприметный цветочек, а у кого-то яркий, бурный, запоминающийся. Они все хороши, цветы нашего детства. И если вам будет трудно, вы не сможете найти ответ на какой-то вопрос, вспомните малыша, подарившего вам цветок детства в ладошках, и, я надеюсь, что это вам поможет почувствовать себя маленьким наивным, счастливым ребенком, а уж он точно подскажет, как почувствовать себя счастливым. Открывайте глаза. Пора возвращаться».

*(Психолог спрашивает об ощущениях, испытанных участниками).*

**Упражнение «Прогоняем тревогу»**

**Педагог – психолог:** Я предлагаю вам нарисовать свою тревогу при помощи цветных карандашей. Постарайтесь изобразить на листе это неприятное чувство так, как вы его представляете.

*(Как только педагоги закончат рисовать, включить спокойную музыку, раздать ножницы).*

Сейчас я предлагаю вам порезать тревогу, которая смотрит на вас с рисунков, на тонкие полоски, а затем порвать их руками на мелкие кусочки. Все, что останется от вашей тревоги, вы высыплите в мусорный мешок.

**Упражнение «Я вижу»**

**Педагог – психолог:** Это упражнение поможет вам отключиться от тревоги и сосредоточиться на том, что происходит здесь и сейчас. Мысленно произнесите название того, что находится рядом. Например: «Я вижу окно, оно большое…» *(Педагоги выполняют)*.

Далее закройте глаза и сосредоточьтесь на звуках: «Я слышу, как тикают часы…» *(Педагоги выполняют)*.

Затем прислушайтесь к тому, что ощущаете телом: «Я чувствую, как ноги касаются пола…» *(Педагоги выполняют)*.

Откройте глаза и проанализируйте ощущения. Удалось ли переключиться? *(Педагоги делятся впечатлениями)*.

**Упражнение «Ресурсное место»**

**Педагог – психолог:** Все мы родом из детства. *(Звучит расслабляющая музыка. Педагоги закрывают глаза).* В памяти каждого из нас осталось место, где нам было спокойно, уютно. Это может быть море, берег реки, место в доме или что-то другое. Мысленно перенеситесь туда. Остановитесь, посмотрите вокруг, вспомните каждую деталь. Останьтесь здесь. Вспомните приятные ощущения, которые связаны с этим местом. Напитайте себя энергией этого места, зарядитесь. *(Небольшая пауза).* Мы наполнили свои ресурсы и теперь спокойно возвращаемся. *(Педагоги открывают глаза).*

**Рефлексия «О чувстве тревоги»**

**Педагог – психолог:** Сложите руки в замок перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки (во время потягивания в организм выбрасывается эндорфин – «гормон счастья»).

Сегодня мы учились справляться с тревожным состоянием. Получилось ли у вас регулировать свое состояние? Удалось ли вам перенестись в ресурсное место? *(При отрицательных ответах педагог – психолог поясняет, что ресурсное место есть у каждого, но кому-то нужно больше времени для поиска).*

Может кто-то хочет поделиться своими способами избавления от состояния тревоги?

Выполняя эти упражнения систематически, вы научитесь контролировать себя во время стресса.

*(Раздать новые смайлики с изображением обиды).*

Соматические проявления тревоги:

 -головокружение, предобморочное состояние;

 -«ком» в горле;

 -нехватка воздуха;

 -сухость во рту;

 -приливы жара или холода;

 -потливость, холодные и влажные ладони;

 -напряжение в мышцах;

 -тошнота, диарея, боли в животе;

 -учащенное мочеиспускание.

Психологические проявления тревоги:

 -беспокойство;

 -раздражительность и нетерпеливость;

 -напряженность, скованность;

 -неспособность расслабиться;

 -ощущение взвинченности или пребывание на грани срыва;

 -трудности засыпания, страхи;

 -быстрая утомляемость;

 -невозможность сконцентрироваться;

 -ухудшение памяти.