

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 67 ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ

**Тренинг для педагогов**  
***«Способы саморегуляции эмоционального состояния».***

Составили:  
Педагог-психолог Жданова М.С.

г. Ставрополь, 2023 г.

**Цель тренинга:** Сохранение и укрепление психического здоровья, профилактика стрессовых ситуаций, эмоционального выгорания, формирование психологической устойчивости и мотивации к личностному самосовершенствованию.

**Задачи тренинга:**

- обучение приёмам и способам психической саморегуляции;
- развитие и формирование базовых навыков психической саморегуляции, повышение контроля над жизненными событиями;
- содействие активизации личностных ресурсных состояний;
- снижение уровня эмоционального напряжения;
- формирование установки на сохранение и укрепление психического здоровья;
- усиление восприимчивости и открытости новому опыту.

**Целевая группа:** педагоги ДОО

**Ожидаемые результаты:**

- формирование базовых умений и навыков психической саморегуляции;
- овладение основными приёмами и способами саморегуляции в повседневной жизни;
- активизация личностных ресурсов;
- улучшение настроения и самочувствия.

Психолог: Добрый день, коллеги! Сегодня наша встреча посвящена саморегуляции, то есть управлению своим эмоциональным состоянием, путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием. Для начала предлагаю разминку:

**Ход тренинга.**

**I. Разминка.**

**Упражнение – разминка «Никто не знает, что я...»**

*Инструкция:* Каждый из участников (по кругу или в произвольном порядке) дополняет фразу: «Никто в группе не знает, что я...» Важно, чтобы фразы носили позитивный или шуточный характер; их продолжение не должно вызывать у участников каких-то особых затруднений, грустных мыслей или чрезмерно глубокой рефлексии.

Психолог: Вот мы и стали чуточку ближе друг другу и узнали больше. Предлагаю немного подвигаться!

**Упражнение-разминка «Меняются местами те, кто...»**

*Инструкция:* Все участники сидят в кругу на стульях. Ведущий убирает свой стул и говорит, что он сейчас назовет одно качество или предмет и те, у кого это качество (предмет) есть, должны будут поменяться местами. Участники должны стараться как можно быстрее занять освободившиеся стулья. Тот, кто не успевает занять место, становится ведущим. Каждый новый кон игры начинается словами «Меняются местами те, кто...».

- Меняются местами те, кто сытно покушал.
- Меняются местами те, кто у кого есть домашние животные.
- Меняются местами те, кто пришёл на работу с хорошим настроением.
- Меняются местами те, кого сегодня довели дети.
- Меняются местами те, кто уже устал работать.
- Меняются местами те, у кого после работы ни на что не хватает сил.

Психолог: Последние 3 смены мест, означают, что внешние воздействия повлияли на ваше внутреннее состояние и подвинули внутреннюю стабильность. Под саморегуляцией мы понимаем воздействие человека на самого себя с помощью слов и мыслительных образов. Для того, чтобы каждый осознал и переварил это понятие попробуем на практике.

## **II. Основная часть.**

### ***Упражнение «Хромая обезьяна»***

*Инструкция:* «Сейчас я попрошу вас выполнить одно психотехническое упражнение. Задание, которое я вам дам, необходимо будет выполнять от моей команды «Начали!» до команды «Стоп!». Если вы по какой-либо причине нарушите мою инструкцию, подайте сигнал — хлопните в ладоши. (Ведущий хлопает в ладоши.) Итак, если вы отвлеклись, обязательно хлопните и продолжайте работать. Все понятно? Закройте глаза... Внимание, даю задание: не думать о хромой обезьяне. Начали! (Проходит 30—120 секунд под «жидкие аплодисменты».) Стоп!»

Психолог: вот мы попробовали управлять своими мыслительными образами. Существуют разнообразные приёмы саморегуляции (буклеты с упражнениями): [приложение 1]

1. Дыхательные упражнения
2. Двигательные упражнения
3. Словесные упражнения
4. Образные упражнения

Психолог: Как вы думаете, легко ли удаётся посторонним вывести вас из состояния эмоциональной стабильности? Как вы себя ведёте в такой ситуации?

### ***Упражнение «Стаканчик»***

*Инструкция:* У психолога на ладони одноразовый пластиковый стаканчик. Психолог: «Представьте себе, что перед Вами «драгоценный сосуд» для самых ваших сокровенных чувств, желаний и мыслей (пауза). В него вы можете мысленно положить то, что для вас действительно важно и ценно (пауза), это и есть то, что вы любите и чем очень дорожите. Посмотрите, как эти ценности хорошо лежат в этом сосуде, как им там удобно и комфортно». Психолог, сжимает стакан и выбрасывает...

*Вопросы для обсуждения.* Что вы почувствовали? Ваше состояние, сейчас какое? Когда возникают такие же чувства? Кто ими управляет? Куда деваются потом?

*Психолог:* Обратите внимание, все чувства, которые Вы озвучили, они либо негативные, либо конструктивные. Эти чувства, не стимулируют на активность, на сотрудничество человека с человеком. То, что вы сейчас пережили это реальный стресс, это реальное напряжение, и то, как вы это пережили, и есть ваша настоящая реакция на стресс, реакция на проблемы, которые возникают у вас, в том числе и в общении с другими людьми.

*Психолог:* Так как мы пережили небольшой стресс, желательно бы вернуться в благоприятную внутреннюю атмосферу, предлагаю попробовать

### ***Упражнение «Убавь ток» (под спокойную музыку)***

*Инструкция:* Необходимо сесть, принять удобную позу, закрыть глаза и расслабиться. Представьте себе, что у вас внутри электрический мотор. Иногда он работает нормально, а иногда, когда мы находимся в напряжении, начинает крутиться быстрее и быстрее. Шумит, вибрирует, перегревается, искры летят. Так примерно наш организм и работает, когда мы нервничаем. Наш мотор может и сломаться, и тогда мы заболеем. Как же быть? Представьте себе, что у вас в руках регулятор от этого мотора

– рычажок, которым можно прибавить ток, а можно и убавить. Добавьте ток – мотор раскручивается быстрее... А теперь убавьте – обороты снижаются, нам становится комфортно и спокойно... Представьте себе это во всех деталях, потренируйтесь... Прибавляем ток – убавляем...Вновь прибавляем – и опять убавляем... Когда почувствуете, что стали нервничать или суетиться – представьте себе такой регулятор и мысленно убавьте ток. Убавляем ток до минимума и открываем глаза.

Психолог: Как вам такая техника саморегуляции? Немного потренировавшись, вы можете научиться использовать ее где и когда угодно, и для мысленного «убавления тока» уже не обязательно будет сидеть в удобной позе и закрывать глаза.

### **III. Заключение.**

В завершении тренинга выберите наугад послание – аффирмацию себе на будущее. Прочувствуйте его и проживите, будущее будет именно таким. [приложение 2]

### **IV. Рефлексия.**

Помог ли Вам тренинг снять напряжение, улучшить эмоциональный настрой? Что-то изменилось в Вашем ощущении и самочувствии? Есть ли отзывы и предложения?

## Аффирмации

Успех, счастье, деньги и любовь – все это приходит ко мне в идеальное время.

Я отвечаю за свои чувства и выбираю счастье.

Я полон решимости и никогда не сдамся.

Если я могу изменить свои мысли, я могу изменить что угодно.

Мои мысли не контролируют меня, я контролирую свои мысли.

Быть позитивным – значит быть продуктивным.

Я уникален, поэтому добьюсь уникального успеха.

Я добьюсь больших успехов маленькими шагами.

Мои самые большие трудности – это мои самые большие уроки.

Я буду любить себя так, как я хочу, чтобы другие любили меня. Они не могут сделать для меня того, чего я не сделаю для себя.

Я верю в себя. Я способен добиться всего, что захочу.

Я освобождаю весь внутренний негатив и открываюсь счастью и возможностям.

Мои мысли полны позитива, а моя жизнь полна процветания.

Я отпускаю любые негативные чувства по отношению к себе или своей жизни и принимаю все хорошее.

Я могущественный творец. Я создаю жизнь, которую хочу, и наслаждаюсь ею.

Каждый день я открываю для себя новые интересные и захватывающие пути.

Я доверяю своей интуиции и всегда принимаю мудрые решения.

У меня есть все необходимое для преодоления любых препятствий.

У меня есть сила добиться успеха и процветания, которых я желаю.

Меня окружают поддерживающие, позитивные люди, которые верят в меня и хотят видеть мой успех.

Я сильный человек, который привлекает успех и счастье.

Моя жизнь – это взрыв новых возможностей, потому что я никогда не прекращаю творить.

Каждая проблема, с которой я сталкиваюсь, – это возможность расти и совершенствоваться.