



"МЫ- ВМЕСТЕ"

Тренинг по снятию напряженности и стресса

Педагог психолог
МАДОУ МО г.Краснодар "Детский сад № 216
"Кораблик детства"





**ИНОГДА ХОЧЕТСЯ ВСЕ БРОСИТЬ И ПОБЫТЬ ОДНОМУ.
ПРОСТО ОТДОХНУТЬ, ЧТОБЫ НИКТО НЕ ТРЕВОЖИЛ.**

предлагаю вам возможность расслабиться,
отдохнуть, поиграть и снять то нервное
напряжение, которое накопилось

ДАВАЙТЕ ПОЗДОРОВАЕМСЯ И ПОЗНАКОМИМСЯ.

Участники садятся в круг, каждый поочерёдно произносит своё имя и добавляет характерное качество на первую букву имени.

Каждый последующий участник, называет имена и черты предыдущих, так, что последний называет всех присутствующих. Это позволяет хорошо запомнить имена всех родителей, вносит элемент игры, снимает напряжение и растерянность, иногда скованность.



ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участники группы стоят в кругу. Ведущий называет вопросы, они могут быть любыми, но объединяющими людей



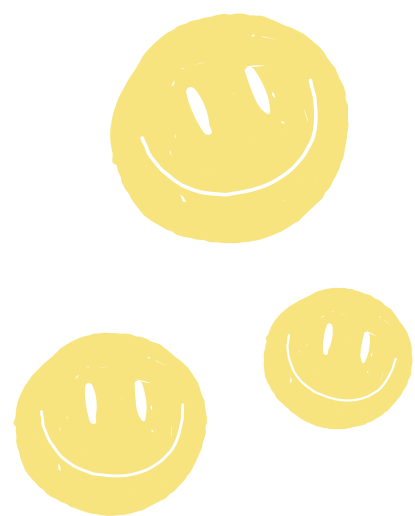
УПРАЖНЕНИЕ «ПОМЕНЯЙТЕСЬ МЕСТАМИ ТЕ, КТО...»

Цель: включение в работу, снятие накопившегося напряжения.

- «Поменяйтесь местами те, у кого двое детей»;
- «Работает всю жизнь в одном учреждении»;
- «Поменяйтесь местами те, кто любит мороженое»;

- «Кто родился весной»;
- «Поменяйтесь местами те, кто в платьях»;
- «Поменяйтесь местами те, кто хорошо поет»;
- «Любит свою работу»;

- «У кого дома есть домашнее животное»;
- любит болтать по телефону;
- кто любит красный цвет и тд.



УПРАЖНЕНИЕ "ПЕРЕДАЙ МАСКУ"

Цель: разминка для мышц, снятие напряжения.

А теперь остаемся в кругу. Посмотрите все на меня, чтобы видеть, что я делаю. Я пытаюсь придать своему лицу особое выражение, например вот такое. А дальше будет так. Я повернусь к своему соседу слева, чтобы он мог получше разглядеть выражение моего лица. Он должен в точности повторить это выражение на своем лице. Как только у него это получится, он должен придумать собственное выражение лица и "передать" своему соседу слева. Так же делают все остальные. Выражение лица может быть комическим или угрожающим, страшным или смешным.





УПРАЖНЕНИЕ "ТАНЕЦ ОТДЕЛЬНЫХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА"

Цель: осознание и снятие мышечных зажимов.

Участники сидят в кругу. Сейчас мы после напряженного упражнения немного расслабимся и потанцуем, но танцевать мы будем определенными частями тела (глаза, нос, рот, голова, плечи, руки, талия, колени, ноги, все части тела).

ТЕКУЩЕЕ РИСОВАНИЕ



Одним из многочисленных направлений в арт-терапии является техника «Текущее рисование». Называется так, потому что картины творятся краской, которая растекается по холсту. Эта техника рисования на самом деле очень популярна в мире искусства

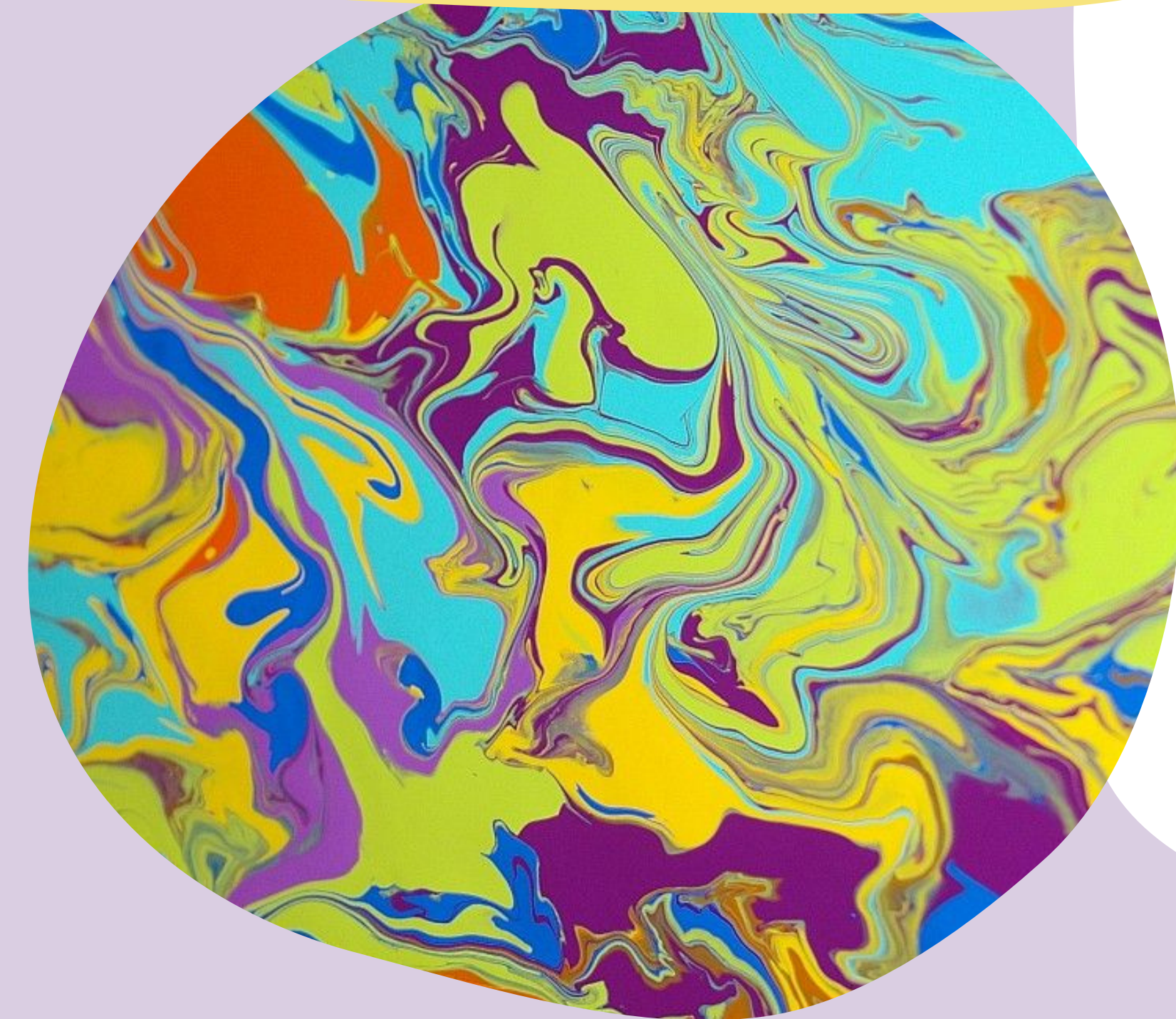
Материалы: клеенка, ватман, краски.

Этапы работы:

Густым слоем хаотично расставьте красочные точки по всему ватману;

Берем за край ватмана и потихоньку наклоняем его в разные стороны. Чтобы краска начала растекаться;

Эту процедуру нужно повторить несколько раз, пока все белые участки ватмана не будут покрыты краской; Оставьте картину сохнуть.



УПРАЖНЕНИЕ «КОМПЛИМЕНТЫ».

Психолог предлагает всем встать в круг на ритуал завершения занятия. Каждый из участников желает одним словом всем участникам чего-то хорошего по подобию игры для детей «Комплименты». После того, как последний участник выскажется, все громко произносят : «Мы желаем вам друзья!».



**ЖЕЛАЮ ВСЕМ УДАЧИ И ХОРОШЕГО
НАСТРОЕНИЯ!**

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ

