

Подборка психогимнастических игр и упражнений для снятия психоэмоционального напряжения педагогов (из интернет-источников)

Игры-релаксации

За 3-5 минут, потраченных на психотехнические упражнения, учитель может снять усталость, стабилизироваться, почувствовать уверенность в себе.

Упражнение 1. «Внутренний луч»

Упражнение выполняется индивидуально; помогает снять утомление, обрести внутреннюю стабильность.....

Для того чтобы выполнять упражнение, надо принять удобную позу, сидя или стоя в зависимости от того, где оно будет выполняться (в учительской, на уроке, в транспорте).

Представьте, что внутри Вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и медленно, постепенно освещает лицо, шею, плечи, руки теплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, опадают брови, «охлаждаются» глаза, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного, освобожденного человека, удовлетворенного собой и своей жизнью, профессией и учениками.

Выполните упражнение несколько раз - сверху вниз.

Выполняя упражнение, вы получите удовольствие, даже наслаждение. Заканчивайте упражнение словами: «Я стал новым человеком! Я стал молодым и сильным, спокойным и стабильным! Я все буду делать хорошо!»

Упражнение 2. «Пресс»

Игровое упражнение выполняется индивидуально. Нейтрализует и подавляет отрицательные эмоции гнева, раздражения, повышенной тревожности, агрессии. Упражнение советуем делать перед работой в «трудном» классе, разговором с «трудным» учеником или его родителями, перед любой психологически напряженной ситуацией, требующей внутреннего самообладания и уверенности в себе. Упражнение лучше всего выполнить сразу же после того, как вы почувствуете психологическую напряженность. Если же по тем или иным причинам этот момент пропущен, то разбушевавшаяся эмоциональная «стихия» может все смести на своем пути, не дать возможности контролировать себя. В результате происходит то, что, мы видим так часто: «сбрасывается» отрицательно заряженная энергия на воспитанника или коллегу по работе. Наиболее часто «заземление» отрицательной энергии, к сожалению, происходит в семье учителя, где он ослабляет внутренний контроль после работы.

Суть упражнения состоит в следующем. Учитель представляет внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающие отрицательные эмоции и связанное с ними

внутреннее напряжение. Выполняя упражнение, важно добиться отчетливого ощущения физической тяжести внутреннего пресса, подавляющего и как бы выталкивающего вниз нежелательные отрицательные эмоции и энергию, которую она с собой несет.

Упражнение 3. «Дерево»

Любое напряженное психологическое состояние характеризуется суженностью сознания и сверх-концентрацией человека на своих переживаниях.

Ощутимое ослабление внутренней напряженности достигается в том случае, если человек сумел произвести действие децентрации: «снял» центр ситуации с себя и перенес его на какой-либо предмет или внешние обстоятельства. Децентрация позволяет перенести, «выбросить» отрицательное состояние во внешнюю среду и тем самым избавиться от него.

Существует несколько форм децентрации. Ролевая децентрация связана с перевоплощением человека, мысленным включением в другую ситуацию. Используется педагогическая рефлексия, учитель старается посмотреть на себя «со стороны», проанализировать ситуацию глазами внешнего наблюдателя, применить «психическое зеркало». Коммуникативная децентрация осуществляется в диалоге с переменной коммуникативных позиций. Упражнение выполняется индивидуально. Оно вырабатывает внутреннюю стабильность, создает баланс нервно-психических процессов, освобождая от травмирующей ситуации.

По дороге домой, в транспорте, представляйте себя деревом (каким вам нравится, с каким легче всего себя отождествить). Детально проигрывайте в сознании образ этого дерева: его мощный и гибкий ствол, переплетающиеся ветви, колышущуюся на ветру листву, открытость кроны навстречу солнечным лучам и влаге дождя, циркуляцию питательных соков по стволу, корни, прочно вросшие в землю. Важно почувствовать питательные соки, которые корни вытягивают из земли. Земля - это символ жизни, корни - это символ стабильности, связи человека с реальностью.

Упражнение 5. «Мария Ивановна»

Упражнение развивает внутренние средства ролевой децентрации.

Выполняется индивидуально, в течение 10-15 минут. Представьте себе ваш неприятный разговор, например, с завучем. Условно назовем ее Марией Ивановной, позволившей себе неучтивый тон в разговоре с вами и несправедливые замечания. Закончился рабочий день и по дороге домой вы еще раз вспоминаете неприятную беседу, и чувство обиды захлестывает вас. Это вредно для вашей психики: на фоне психологической усталости после рабочего дня развивается психическое напряжение. Вы пытаетесь забыть обиду, но вам это не удается.

Попробуйте пойти от противного. Вместо того чтобы насильственным образом вычеркнуть Марию Ивановну из своей памяти, попытайтесь, наоборот, максимально приблизить ее. Попробуйте по дороге домой сыграть

роль Марии Ивановны. Подражайте ее походке, манере себя вести, проигрывайте ее размышления, ее семейную ситуацию, наконец, ее отношение к разговору с вами. Через несколько минут такой игры вы почувствуете облегчение, спадет напряжение. Изменится ваше отношение к конфликту, к Марии Ивановне, вы увидите в ней много позитивного, того, что не замечали раньше. По сути дела, вы включитесь в ситуацию Марии Ивановны и сможете ее понять. Последствия такой игры обнаружат себя на другой день, когда вы придете на работу. Мария Ивановна с удивлением почувствует, что вы доброжелательны и спокойны, и сама, вероятно, станет стремиться уладить конфликт.

Упражнение 6. «Голова»

Профессия педагога относится не только к разряду стрессовых, это профессия управленческого труда. Учитель вынужден в течение рабочего дня непрерывно воздействовать на учеников: в чем-то их сдерживать, подавлять их волю и активность, оценивать, контролировать. Такое интенсивное управление учебной ситуацией вызывает у учителя «стресс руководства» и, как следствие этого, при перенапряжении, различные физические недомогания. Одна из наиболее частых жалоб учителей - на головные боли, тяжесть в затылочной области головы.

Предлагается упражнение, помогающее снять неприятные соматические ощущения. Станьте прямо, свободно расправив плечи, откинув голову назад. Постарайтесь почувствовать, в какой части головы локализовано ощущение тяжести. Представьте себе, что на вас громоздкий головной убор, который давит на голову в том месте, в котором вы чувствуете тяжесть. Мысленно снимите головной убор рукой и выразительно, эмоционально сбросьте его на пол. Потрясите головой, расправьте рукой волосы на голове, а затем сбросьте руки вниз, как бы избавляясь от головной боли.

Упражнение 7. «Руки»

У вас последний урок. Класс занят решением задачи. В классе тишина и вы можете несколько минут уделить себе. Сядьте на стул, немного вытянув ноги и свесив руки вниз. Постарайтесь представить себе, что энергия усталости «вытекает» из кистей рук на землю, - вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Вы отчетливо физически ощущаете теплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так одну - две минуты, а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от своей усталости. Легко, пружинисто встаньте, улыбнитесь, пройдитесь по классу. Порадуйтесь интересным вопросам, которые задают дети, постарайтесь, открыто и с полной готовностью идти им навстречу, отвечая обстоятельно и детально.

Упражнение снимает усталость, помогает установить психическое равновесие, баланс.

Упражнение 8. «Настроение»

Несколько минут назад у вас закончился неприятный разговор с матерью ученика, постоянно нарушающего дисциплину, прогуливающего уроки, нагрубившего вам. В беседе с ней вы говорили о воспитании сына в семье, необходимости регулярного контроля за выполнением домашних заданий, о том, что вседозволенность, которая культивируется на ваш взгляд, в семье ученика, ни к чему хорошему не приведет. После всех этих разговоров мать подростка вдруг заявила, что «воспитывать должны в школе», что у нее на это нет времени. В ответ вы не смогли сдержаться. Ваши установки на спокойное и конструктивное построение беседы были разрушены.

Как снять неприятный осадок после такого разговора? Возьмите цветные карандаши или мелки и чистый лист бумаги. Расслабленно, левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет - линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Попробуйте представить, что вы переносите свое грустное настроение на бумагу, как бы материализуете его. Закончили рисунок? А теперь переверните бумагу и на другой стороне листа напишите 5-7 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте; необходимо, чтобы слова возникали спонтанно, без специального контроля с вашей стороны.

После этого еще раз посмотрите на свой рисунок, как бы заново переживая свое состояние, пересчитайте слова и с удовольствием, эмоционально разорвите листок, выбросите в урну.

Вы заметили? Всего 5 минут, а ваше эмоционально-неприятное состояние уже исчезло, оно перешло в рисунок и было уничтожено.

А теперь идите на урок! Вы хорошо отдохнули!

Упражнение 9. «Пословицы»

Предлагается упражнение, хорошо «снимающее» внутреннюю депрессию и плохое настроение, помогающее решить сложную проблему, которая у вас возникла. Эта проблема может быть связана с вашей профессией, семейной жизнью, взаимоотношениями с друзьями.

Возьмите любую из книг: «Русские пословицы», «Мысли великих людей» или «Афоризмы» (в каждой школьной библиотеке книги есть). Полистайте книгу, читайте фразы пословиц или афоризмов в течение 25-30 минут, пока не почувствуете внутреннее облегчение.

Возможно, кроме психической релаксации та или иная пословица натолкнет вас на правильное решение. Возможно также, вас успокоит тот факт, что не только у вас возникла проблема, над способами ее решения размышляли многие люди, в том числе и исторические личности.

Упражнение 11. «Я - ребенок»

Многие опытные педагоги играют в игру «Я - ребенок». Вот, например, как описывает свое состояние: «Мой метод: я вызываю в себе состояние детства, т.е. вызываю в себе то ощущение детской легкости, которое свойственно ребенку: сбрасываю с себя «все взрослое», а главным образом, то внешнее взрослое, что присуще моей административной роли. Далее идет подбор форм обращения к детям, которые включают выбор интонаций, способа объяснения, манеры держаться, а главное - продумывание первых слов, так сказать, формулы обращения».

Вспомните, какую игру в детстве вы больше всего любили. Вспомнили? Теперь подойдите к вашему ребенку или внуку и предложите ему поиграть в эту игру. Во время игры вы должны выполнять роль ребенка, держаться «на равных» с вашим партнером. Это дает ему возможность почувствовать себя лидером, вместе с вами обсуждать правила игры. А вы почувствуете свежесть, оригинальность, нестандартность детского мышления, богатство внутреннего мира ребенка. Вы, наверняка, станете ему ближе.

Упражнение 12. «Открытость»

Одно из условий успеха в педагогической деятельности - умение учителя правильно общаться, вступать во взаимодействие в ходе диалога, общения с классом (полилога). Часто поглощенный тем, чтобы правильно сформировать вопросы, учитель не следит за своим состоянием, своим поведением. Но известно, что даже самые правильные положения не будут восприняты или вызовут отрицательные эмоции, если дети почувствуют ваши высокомерие, холодность, пренебрежение, отчуждение. Ребята могут даже протестовать против ваших требований, демонстративно пренебрегать ими. Не удивляйтесь, вы не были открыты к диалогу. Вот несколько простых упражнений.

Перед вами - собеседник (ученик, коллега по работе, член семьи). Сделайте свое лицо доброжелательным, улыбнитесь, кивните собеседнику в знак того, что вы его внимательно слушаете и понимаете. «Распахните» свою душу перед человеком, с которым вы общаетесь, старайтесь психологически близко подойти к нему.

Упражнение 13. «Ритм»

Выполнять его необходимо в паре с другим учителем или дома, с одним из близких вам людей.

Два человека встают лицом друг к другу и договариваются о своих ролях: один - ведущий, второй - «зеркало». Руки участников подняты на уровень груди и повернуты ладонями навстречу друг другу. Ведущий произвольно двигает руками, а играющий роль «зеркала» пытается отразить их в том же ритме. Роли несколько раз меняются.

Психологический смысл упражнения состоит в том, чтобы почувствовать внутренний «ритм» другого человека и как можно полнее отразить его. При этом думайте о том, что каждый человек (ваш ученик, коллега по работе, член вашей семьи) - индивидуальность, обладающая

уникальным психологическим «ритмом», и, чтобы правильно понять человека, надо прежде всего почувствовать его энергетику, темперамент, направленность, динамику, внутреннюю экспрессию.

Адаптационные игры

Каждый учитель может вспомнить сложный период в своей работе, связанный с профессиональной адаптацией в школе. Молодые учителя, пришедшие из педагогических вузов, привыкают к школе от 6 месяцев до 3 лет. Они привыкают к постоянному шуму на переменах, к интенсивным коммуникативным взаимодействиям. Но труднее всего им выработать в себе умение в течение 45 минут на уроке держать дисциплину в классе. Многие учителя жалуются на ощущение слабости и истощенности после уроков, на сложности в выработке готовности держать класс под контролем.

Нам приходилось наблюдать различные ситуации, в которые попадают молодые учителя.

Мы видели, как учительница металась по классу, как челнок. Там, где она стояла, дети затихали, но в это время начинали громко разговаривать в другом углу. Нетрудно представить, как устала эта учительница к концу урока.

Как облегчить и в то же время активизировать процесс профессиональной адаптации молодого учителя в школе? Прежде всего, надо помнить, что хорошим руководителем становится только тот, кто умеет хорошо управлять самим собой. Развивая эти качества, молодой учитель сможет быстрее и эффективнее пройти адаптационный период. Предлагаем несколько упражнений для развития внутренних средств саморегуляции.

Упражнение 1. «Фокусировка»

Упражнение выполняется за 10-15 минут до начала урока. Удобно расположитесь в кресле или на стуле. Отдавая самому себе команды, сосредоточьте свое внимание на том или ином участке тела и почувствуйте его теплоту. Например, по команде «Тело!» сосредоточьтесь на своем теле, по команде «Рука!» - на правой руке, «Кисть!» - на кисти правой руки, «Палец!» - на указательном пальце правой руки и, наконец, по команде «Кончик пальца!» - на кончике указательного пальца правой руки. Команды подавайте самому себе с интервалами 10-12 секунд (найдите при этом благоприятный для вас ритм).

Упражнение 2. «Дыхание»

Упражнение желательно выполнять перед началом урока. Устройтесь в кресле или на стуле. Расслабьтесь и закройте глаза. По своей команде постарайтесь отключить свое внимание от внешней ситуации и сосредоточьтесь на своем дыхании. При этом не старайтесь специально

управлять своим дыханием: не нужно нарушать его естественный ритм. Упражнение выполняется в течение 5-10 минут.

Упражнение 3. «Психоэнергетический зонтик»

Упражнение проводится в первые минуты после начала урока, а также, при необходимости, периодически в течение всего урока.

Учитель встает перед классом, желательно в центре комнаты и, объясняя материал, старается представить, что он своей волей, своим сознанием устанавливает своеобразный «зонтик», плотно накрывающий всех учеников. Цель самого учителя: уверено, крепко и стабильно держать ручку этого «зонтика» на протяжении всего урока.

Упражнение вырабатывает способность контролировать ситуацию в классе.

Упражнение 4. «Распределение внимания»

Важно также научиться распределять свое внимание в классе.

Упражнение выполняется в течение 15-20 минут, в домашней обстановке. Включите телевизор и раскройте незнакомую вам книгу (для начала лучше взять художественную или публицистическую). Попробуйте одновременно читать книгу и «краем глаза» смотреть и слушать телевизор. Последите за собой: через, сколько минут вы почувствуете себя утомленным? Если утомление наступило уже через 4-5 минут, значит, ваша способность к распределению внимания слабо развита. Затем попробуйте для себя на бумаге кратко воспроизвести то, что вы читали и восстановить виденное на телеэкране. По мере того, как часто вы будете выполнять упражнение, с каждым разом вы будете все лучше распределять свое внимание.