

РЕКОМЕНДАЦИИ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИГРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

Мы будем играть сейчас, чтобы потом побеждать в жизни!

Вы любите жизнь? Вы хотите быть здоровым? Здоровым физически и психологически? Уделяйте себе несколько минут в день на психологическую разгрузку и Вы по-новому ощутите вкус к жизни...

Многие начинают ненавидеть работу, дом и все, что их окружает. Что делать? Выход следующий – меняйте стиль жизни, меняйтесь сами!

Хочется привести слова Уолтера Рассела: «Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления и заболеваете. Вам нужно любить все, что вы делаете. Или, иначе, делайте то, что можете делать с любовью. Так гласит восточная древняя мудрость. Делайте все с радостью, делайте все самым лучшим из известных вам способов. Любовь к самому себе, своим близким, к дому и работе, которую вам придется выполнять, пополнит запас физических и душевных сил и спасет от утомления».

При напряжении быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру. Очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню. Необходимо заниматься психической и физической релаксацией. Попробуйте следующие простые способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, на облака. Для гармоничной жизни человеку необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологические тренинги, знакомьтесь с новыми интересными людьми, уделяйте внимание своим родным и близким. Все это поможет вам нейтрализовать стрессовые ситуации.

Мысль в том, что многие болезни начинаются из-за неумения снятия нервно-психического напряжения и неумения разрядить негативные эмоции. Существуют эффективные способы снятия нервно-психического напряжения:

- релаксация – напряжение – релаксация – напряжение и т.д.
- спортивные занятия
- контрастный душ
- стирка белья
- мытье посуды
- пальчиковое рисование
- скомкать газету и выбросить ее
- Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.
- Газету порвать на мелкие кусочки, еще мельче и выкинуть.
- Закрасить газетный разворот

- Громко спеть любимую песню
- Покричать то громко, то тихо
- Потанцевать под музыку, как спокойную, так и «буйную»
- Смотреть на горящую свечу
- Вдохнуть глубоко до 10 раз
- Сделать прогулку, покричать
- Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

А как разрядить негативные эмоции?

Можно разрядить свои эмоции, высказавшись в кругу друзей, которые поймут и посочувствуют.

Если ты один, то можешь выразить свой гнев, поколотив подушку или выжимая полотенце, даже сухое. Ведь большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и пальцах.

Производи любые спонтанные звуки – напряжение может быть «заперто» в горле.

Самую полноценную разрядку дают занятия каким-либо видом спорта. Поэтому настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем.

Благотворно действует на человека природа. Прогулки по лесу, созерцание движения реки или спокойной глади озера, лесные звуки и запахи способны вернуть душевное равновесие и работоспособность даже в самых трудных ситуациях.

Дыхательная гимнастика: три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе.

Смех и плач – отличное средство защиты от психических перегрузок, которое нашему мозгу дала природа. Смех оказывается своеобразной защитой нервной системы. Его можно рассматривать как серию коротких выдохов. Эти выдохи и дробят опасный поток импульсов. В этом упражнении соединяются целебные свойства плача и смеха.

Упражнения на снятие эмоционального напряжения:

1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите пять раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.
2. Возьмите по два грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони.
3. Слегка массируйте кончик мизинца.
4. Поместите грецкий орех на ладонь ближе к мизинцу, прижмите его ладонью другой руки и делайте орехом круговые движения в течение 3 минут.

Для психотехнических игр не нужно много времени и специальных помещений. Самостоятельно или в паре с другим педагог может выполнять упражнения в перерывах между уроками, по дороге на работу или домой. Постарайтесь выработать в себе привычку к психологическим действиям: тогда появится потребность в психической стабильности и внутреннем порядке.

За 3-5 минут, потраченных на психотехнические упражнения, учитель может снять усталость, стабилизироваться, почувствовать уверенность в себе. Как рабочий, который после трудового дня принимает душ, так и педагог, выполняя специальные психотехнические упражнения, прибегает к методу «психологического душа», очищающего его психику.

Упражнение «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.

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 продвижения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, опадают брови, «охлаждаются» глаза, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождается шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного, освобожденного человека, удовлетворенного собой и своей жизнью.

Выполните упражнение несколько раз - сверху вниз.

Заканчивайте упражнение словами: «Я стал новым человеком! Я стал молодым и сильным, спокойным и стабильным! Я все делаю хорошо!».

Упражнение «Дерево».

Любое напряженное психологическое состояние характеризуется суженностью сознания и сверхконцентрацией 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-нибудь предмет или внешние обстоятельства. Децентрация позволяет перенести, «выбросить» отрицательное состояние во внешнюю среду и тем самым избавиться от него.

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 отождествляете).

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 «Голова».

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

Предлагаю вам 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 «Настроение».

Несколько минут назад у вас закончился неприятный разговор. 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, перечитайте слова и с удовольствием, эмоционально разорвите листок, выбросьте в урну.

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

Упражнение «Сбрось стресс, наполни жизнь счастьем!»

Кто правша, у тех негатив и все, связано с прошлым, находится с левой стороны тела, для левшей все наоборот. Для выполнения упражнения встаем, правши начинают энергично махать левой рукой, левши – правой. Движения руки, как будто отмахиваемся, и приговариваем: «Прочь неприятности, плохое настроение, болезни, напряжение и т.п.». Затем другой рукой машем, движение руки к себе и говорим: «Ко мне здоровье, радость, везение, удача, счастье, любовь и т.п.» И затем двумя руками энергично машем к себе, чтобы закрепить состояние «альфа». Ощущения обычно после этого упражнения – супер!