

Психологические игры для педагогов

Игры-релаксации

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

«Внутренний луч»

Упражнение выполняется: индивидуально.

Упражнение помогает: снять утомление, обрести внутреннюю стабильность.

Инструкции к проведению упражнения: примите удобную позу, сидя или стоя, в зависимости от того, где оно будет выполняться (в учительской, на занятиях, в транспорте).

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

Выполните упражнения несколько раз - сверху вниз. Заканчивайте упражнения словами: «Я стал новым человеком! Я стал молодым и сильным, спокойным и стабильным! Я всё буду делать хорошо!»

«Пресс»

Упражнение выполняется: индивидуально.

Упражнение помогает: нейтрализовать и подавлять отрицательные эмоции гнева, раздражения, повышенной тревожности, агрессии.

Суть упражнения: педагог представляет внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающие отрицательные эмоции и связанное с ними внутренне напряжение. Выполняя упражнение, важно добиться отчётливого ощущения физической тяжести внутреннего пресса, подавляющего и как бы выталкивающего вниз нежелательные отрицательные эмоции и энергию, которую она с собой несёт.

Упражнения рекомендуется выполнять перед работой с «трудным» коллективом, разговором с «трудным» воспитанником или его родителями, перед любой психологически напряжённой ситуацией, требующей внутреннего самообладания и уверенности в себе.

«Дерево»

Упражнение выполняется: индивидуально.

Упражнение помогает: «выбросить» отрицательное состояние во внешнюю среду и тем самым избавиться от него; вырабатывает внутреннюю стабильность, создаёт баланс нервно-психических процессов, освобождая от травмирующей ситуации.

Инструкции к проведению упражнения: 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,

24

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.

«Головной убор»

Упражнение выполняется: индивидуально.

Упражнение помогает: снять неприятные соматические ощущения, избавиться от головной боли, тяжести в затылочной области головы.

Инструкции к проведению упражнения: встаньте 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.

«Струящаяся энергия»

Упражнение выполняется: индивидуально.

Упражнение помогает: снять усталость, устанавливает психическое равновесие, баланс.

Инструкции к проведению упражнения: 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 предплечью, достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Вы отчётливо физически ощущаете тёплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так 1-2 минуты, а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от своей усталости. Легко, пружинисто встаньте, улыбнитесь, пройдите по кабинету. Порадуйтесь интересным вопросам, которые задают дети, постарайтесь открыто и с полной готовностью идти им навстречу, отвечая обстоятельно и детально.

«Настроение»

Упражнение выполняется: индивидуально.

Упражнение помогает: снять эмоционально-неприятное состояние.

Инструкции к проведению упражнения: возьмите цветные карандаши или мелки и чистый лист бумаги. Расслабленно, левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет – линия, 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 своё грустное настроение на бумагу, как бы материализуя 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 ещё раз посмотрите на свой рисунок, как бы заново переживая своё состояние, перечитайте слова и с удовольствием, эмоционально разорвите листок, выбросьте в урну.

«Пословицы»

Упражнение выполняется: индивидуально.

Упражнение помогает: снять внутреннюю депрессию и плохое настроение; решить возникшую сложную проблему, связанную с профессией, семейной жизнью, взаимоотношениями с друзьями.

Инструкции к проведению упражнения: возьмите любую из книг: «Русские пословицы»,

25

«Мысли великих людей» или «Афоризмы». Полистайте книгу, читая фразы пословиц или афоризмов в течение 20-25 минут, пока не почувствуете внутреннее облегчение.

Возможно, кроме психической релаксации та или иная пословица натолкнёт вас на правильное решение. Возможно так же, вас успокоит тот факт, что не только у вас возникла проблема, над способами её решения возникали многие люди, в том числе и исторические личности.

Игры-формулы

Вполне возможно, что у педагога может не быть возможности, времени и места регулярно проводить психотехнические игры. В этом случае я предлагаю несколько формул самовнушения, которые педагог может произносить «про себя» или вслух утром и вечером по дороге на работу, во время рабочего дня, перед трудной беседой.

Произносить формулы не обязательно точно по тексту, можно проявить некоторые индивидуальные вариации и отступления в выборе стиля формы, слов, длительности фраз и проч. Важно найти свой собственный язык, наиболее эффективно на вас воздействующий. Так же текст формулы самовнушения вы можете составить самостоятельно. Для того чтобы формулы были эффективны, помните о следующих правилах:

- 1. Для оперативного пользования формулой желательно иметь короткий текст из нескольких фраз.*
- 2. Большое значение имеет начало фразы, которое должно содержать ценную установку: «Я всё могу...», «Я верю в то, что...», «Я убеждён в том, что...».*
- 3. Формулу самовнушения необходимо повторять от 3 до 7 раз.*
- 4. Важно непоколебимо верить в «магические свойства» произносимых вами слов.*
- 5. Проговаривать формулы надо в состоянии сосредоточенности, сконцентрировав волю.*

Утренние и вечерние игры-формулы

Формула 1. «Уверенность в себе».

«Я человек смелый и уверенный в себе. Я всё смею, всё могу и ничего не боюсь».

Формула 2. «Любовь к воспитанникам».

«Я люблю своих воспитанников. Всегда радуюсь встречам с ними. Я всегда открыт к диалогу с детьми».

Игры-формулы в течение рабочего дня

Формула 1. «Спокойствие и стабильность».

«Я хочу быть спокойным и стабильным. Я хочу быть уверенным в себе».

Формула 2. «Любовь к работе».

«Я очень люблю свою работу. Она доставляет мне огромное наслаждение и наполняет мою жизнь радостью постоянных побед и большим смыслом».

Формула 3. «Уменьшение напряжения».

«На протяжении всего дня я сохраняю абсолютное самоуправление, абсолютное подчинение всех действий достижению наибольшего результата своей работы. Не при каких обстоятельствах я не нервничаю и не раздражаюсь. Во всякой обстановке я сохраняю выдержку и самообладание».

26

«Перед сложным разговором»

Формула 1. «Спокойствие».

«Я спокоен и уверен в себе. У меня правильная позиция. Я готов к диалогу и взаимопониманию».

Формула 2. «Снятие волнения и напряжения».

«Мне легко, легко, свободно. Безмятежное счастье. Ярко, отчётливо чувствую безмятежное счастье. Я безмятежно счастлив... Каждая клетка тела дышит безмятежным счастьем. Всё тело дышит безмятежным счастьем. Всё тело легко, свободно. Безмятежное счастье».

«Снятие усталости и восстановление работоспособности»

Формула 1.

«Я верю в то, что могу легко и быстро восстанавливаться после работы. Всеми силами я стараюсь почувствовать себя бодрым и энергичным после работы. После работы я чувствую бодрость, молодую энергию во всём теле».

Формула 2.

«Я полон сил и энергии. Я готов продолжать работу на уровне своих лучших возможностей, энергично, внимательно, с вдохновением. Я полон сил и энергии, у меня энергичные, здоровые, молодые нервы. У меня неутомимое молодое, богатырское сердце».

Игры-освобождения

Почему эти игры называются играми-освобождениями? От кого надо освободиться педагогу, занимающемуся психологическими упражнениями? Парадоксально, но в этом случае педагог ставит перед собой цель освободиться от самого себя, своих напряжённых состояний и отрицательных эмоций, пытается стать в позицию внешнего и относительно независимого наблюдателя по отношению к самому себе и своей ситуации.

«Диалог»

Упражнение выполняется: при активном участии другого человека (коллеге, близкого члена семьи).

Упражнение рекомендуется проводить в тех случаях, когда педагог переживает длительный и мучительный конфликт с другим человеком.

Упражнение помогает: «выключиться» из острой конфликтной ситуации, посмотреть на своё участие в ней и поведение партнёра по конфликту со стороны, выявить новые, ранее не замечаемые оттенки конфликта и, в результате, изменить к нему отношения.

Суть упражнения: два участника садятся на стулья напротив друг друга. Педагог, предлагающий для разбора конфликтную ситуацию, - ведомый, а его партнёр по диалогу – ведущий. Первая фаза упражнения состоит в том, что ведомый играет роль человека, с которым он находится в конфликте, а ведущий его роль. Таким образом, педагог ведёт диалог как бы с самим собой от имени того, с кем он конфликтует. Вначале беседы ему предлагается подумать о своём партнёре по конфликту, описать его внешность, манеру поведения, профессиональную и семейную ситуации, «вжиться» в роль. Затем начинается собственно диалог, в котором ведомый описывает конфликтную ситуацию от лица человека, с которым он конфликтует, высказывает его мнение, оценку. Ведущий вступает в диалог от лица своего собеседника. После 20-25 минут диалога нужно его завершить и на второй фазе упражнения разобрать новое содержание, которое появилось в процессе коммуникации: новое обстоятельство, новый взгляд

27

на ситуацию, иные оценки, квалификации. Безусловно, важны при этом позитивная направленность ведущего, его желание найти конструктивные средства для улаживания конфликтной ситуации.

«Видеокамера»

Упражнение выполняется: индивидуально (дома, на перемене, по дороге на работу).

Упражнение рекомендуется проводить в тех случаях, если вы по тем или иным причинам не можете доверять улаживание своего конфликта другому человеку.

Упражнение помогает: прояснить вашу позицию относительно конфликтной ситуации за счёт ваших собственных внутренних средств, интеллектуальной децентрации.

Инструкции к проведению упражнения: попробуйте представить историю развития ваших конфликтных взаимоотношений в виде своеобразного сценария: когда вы впервые увидели человека, с которым у вас впоследствии возникли осложнения в отношениях, каково было ваше первое впечатление, какие общие дела и занятия вас с ним объединяли, с какого момента отношения стали портиться, что делали и говорили вы, что делал и говорил он и т.п. Представьте также, что все эти ситуации в их реальной последовательности вы снимаете на видеокамеру. При этом, следовательно, вы детально воспроизводите обстановку и условия каждой из этих ситуаций, других его участников, динамику развития конфликта и его апогей.

Время проведения этого упражнения не ограничено. Вы почувствуете сами, когда начнёте «отходить» от конфликта и относиться к нему более спокойно, трезво и объективно. Но в любом случае более 30-40 минут заниматься самоанализом не следует, чтобы не «увязнуть» в самосознании и не потерять живые связи с реальностью.

«Плохой - хороший»

Упражнение выполняется: индивидуально.

Упражнение рекомендуется проводить в тех случаях, когда внутренне напряжение человека связано не с каким либо фактором его реальной жизни, а с тем, что он сам придумал о себе, о своём существовании.

Упражнение помогает: разрешить внутренний конфликт с самим собой.

Суть упражнения: заключается в том, чтобы при помощи собственных внутренних размышлений попытаться выстроить ситуацию, поменяв в ней только одно условие: то, что вам кажется плохим, представить хорошим и посмотреть, как может измениться ситуация, если в реальности произойдёт это замещение.

«Мой враг – мой друг»

Упражнение выполняется: индивидуально).

Упражнение помогает: принципиально (от отрицательного - к положительному) изменить отношение к другому человеку (воспитаннику, коллеге, члену семьи), с которым у вас остро- напряжённые взаимоотношения.

Инструкции к проведению упражнения: представьте себе своего обидчика. Возьмите лист бумаги и постарайтесь описать его внешний вид, т.е. составить словесный портрет. Старайтесь фиксировать, прежде всего, симпатичные детали его внешности. Прочитайте то, что написали. Если вы «соскользнули» на описание отрицательных внешних данных этого человека, вычеркните их. Затем на втором листе опишите качества характера своего партнёра по конфликту. Опирайтесь на то, что в нём есть хорошего, не разрешайте себе описывать отрицательные свойства его личности. Если всё же это произошло, при повторном чтении второй страницы вычеркните их. На третьем листке опишите взаимодействие с этим человеком,

28

пять так опираясь на позитивные моменты в его поведении. В связи с этим попробуйте проанализировать своё собственное поведение. С удивлением вы почувствуете, как что-то изменилось к лучшему в вашем отношении к этому человеку.

А теперь, на основе вашего изменённого отношения выстройте другую линию вашего поведения: «Мне надо сделать всё по другому...». Упражнение заканчивается, когда завершено моделирование стратегии и тактики вашего позитивного поведения.