***Игровые методы***

***психологической помощи***

***педагогам***

***Не секрет, что работа педагога требует от него стойкой психологической уравновешенности, выдержки и терпения. Мы хотим предложить вам эффективную помощь в форме психологических игр, упражнений и формул-самовнушений, которые вы, даже в отсутствие опытных психологов, можете освоить на практике самостоятельно и использовать даже во время работы.***

***ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИГРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ***

*Цели психологических игр - сугубо психотерапевтические: игры способствуют гармонизации внутреннего мира педагога, ослабляют его психическую напряженность, развивают внутренние психические процессы, расширяют профессиональное самосознание. Игровые упражнения помогают педагогу ориентироваться в собственных психических состояниях, адекватно их расценивать, управлять собой, сохраняя свое психическое здоровье и, как следствие этого, достигать успеха в своей профессиональной деятельности при сравнительно небольших затратах нервно-психической энергии.*

*Для психотехнических игр не нужно много времени и специальных помещений. Самостоятельно или в паре с другим педагогом вы можете выполнять эти упражнения в перерывах между занятиями в своем кабинете, по дороге на работу или домой. Постарайтесь выработать в себе привычку к психологическим действиям: тогда появится потребность в психической стабильности и внутреннем порядке.*

***Игры-релаксации***

За 3-5 минут, потраченных на психотехнические упражнения, педагог может снять усталость, стабилизироваться. Почувствовать уверенность в себе. Выполняя психотехнические упражнения, Вы прибегаете к методу «психологического душа», очищающего психику.

**Упражнение 1. «Внутренний луч»**

Упражнение выполняется индивидуально; помогает снять утомление. Обрести внутреннюю стабильность.

Для того чтобы выполнять упражнение, нужно 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 теплом, 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, освобождается шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного, освобожденного человека, удовлетворенного собой и своей жизнью, профессией, 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»**

Упражнение выполняется индивидуально. Нейтрализует и подавляет отрицательные эмоции гнева, раздражения. Повышенной тревожности, агрессии. Упражнение советуем делать перед любой, психологически напряженной ситуацией. Требующей внутренне самообладания и уверенности в себе. Упражнение лучше всего выполнять 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 педагога, где он ослабляет внутренний контроль после работы.

Суть упражнения состоит в следующем. Педагог 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, педагог старается посмотреть на себя «со стороны», проанализировать ситуацию глазами внешнего наблюдателя, применить «психическое зеркало». Коммуникативная децентрация осуществляется в диалоге с переменой 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 4, «Книга»**

Упражнение также вырабатывает внутренние средства ролевой децентрации и выполняется индивидуально.

Представьте себя книгой, лежащей на столе (либо любым предметом, находящимся в данный момент в поле зрения). Сконструируйте в сознании внутреннее «самочувствие» книги - ее покой, положение на столе, защищающую от внешних воздействий обложку, сложенные страницы. Кроме этого, важно увидеть «глазами книги» окружающую комнату и внешне расположенные предметы: карандаши, ручки, бумагу, тетради, стул, книжный шкаф, стены, окно, потолок и т.д. Выполняйте упражнение 3-4 минуты. Вы почувствуете, как спадает внутреннее напряжение, и вы перейдете в «мир иных измерений», можно сказать, в видимый «параллельный мир» с реальным существованием предметов по своим законам. Восприятие « иных миров» и внутреннее включение в один из них дает педагогу возможность понимать множественность, многогранность любой жизненной и профессиональной ситуации, временно «выключаться» из собственных травмирующих обстоятельств и относиться к ним как к относительно реальным, одним из многих разных форм жизни.

Таким же образом можно организовать психологическое «путешествие» внутрь висящей на стене картины или фотографии, проиграть вымышленный сюжет ситуации.

**Упражнение 5. «Пословицы»**

Упражнение хорошо снимает внутреннюю депрессию и плохое настроение, помогает 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», «Афоризмы». 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.

**Унражнение 6. «Открытость»**

Одно из условий успеха в педагогической деятельности - умение педагога правильно общаться, вступать во взаимодействие в ходе диалога.

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 7. «Ритм»**

Выполнять его необходимо в паре с другим педагогом 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, нужно, прежде всего, почувствовать его энергетику, темперамент, направленность, динамику, внутреннюю экспрессию.

**ИГРЫ - ФОРМУЛЫ**

*Вполне возможно, что у педагога может не быть возможности, времени и места регулярно проводить психотехнические игры. В этом случае мы рекомендуем проводить метод вербального самовнушения, широко апробированный Г.Н. Сытиным в психотерапевтической практике. Мы предлагаем вам несколько формул, которые педагог может произносить «про себя» или вслух утром и вечером, по дороге на работу, во время рабочего дня, перед трудной беседой.*

**Упражнение 1. Утренние и вечерние игры-формулы.**

Утром, перед вставанием, когда организм еще в «переходном» состоянии - уже не сна, но еще и не полноценного бодрствование, заведите себе правило прочитывать две формулы. Их неплохо повторить и перед сном.

**Формула 1. Уверенность в себе.**

«Я человек смелый и уверенный в себе. ***Я*** все смею, все могу и нечего не боюсь» (последнюю фразу можно повторять несколько раз)

**Формула 2. Любовь к Воспитанникам.**

«Я люблю своих воспитанников. Всегда радуюсь встречи с ними. ***Я*** всегда открыт к диалогу с моими воспитанниками»

**Упражнение 2. На работу.**

«Я радостно иду на работу. ***Я*** люблю свою работу. Она - высщий смысл моей жизни»

**Упражнение 3. «Игры - формулы в течение всего рабочего дня»**

**Формула 1. Спокойствие и стабильность.**

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

**Формула 2 . Уменьшение напряжения во время работы.**

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

Я не ставлю себя на одну ногу с воспитанниками и не позволяю себе раздражаться из-за их грубости или нарущения дисциплины. Я сдерживаю себя там, где не может сдержаться никто другой. И каждый при общении со мной чувствует эту силу. Я способен прилагать огромные усилия и сдерживать себя в самых волнующих обстоятельствах. Я все могу. И я всегда своим поведением буду показывать образец большой духовной силы и выдержки. Я чувствую себя способным предотвратить возникновение раздражения даже тогда, когда это сделать очень трудно. Я все смогу. Я способен к огромным волевым усилиям».

**Упражнение 4. Перед сложным разговором.**

**Формула 1. Спокойствие.**

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

**Формула 2. Снимает волнение и нервное напряжение.**

«Мне легко, легко, свободно. Безмятежное счастье. Ярко, отчетливо чувствую безмятежное счастье. Я безмятежно счастлив... Каждая клетка тела дыщит безмятежным счастьем. Все тело легко, свободно. Безмятежное счастье».

**Упражнение 5. Снятие усталости и восстановление работоспособности.**

**Формула 1.**

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