**Психологическая игра для педагогов**

**«Тайны Восток»**

**Цель:** улучшить эмоциональное состояние педагогов.

**Задачи:**

* восстановление психологического равновесия;
* снятие нервного напряжения путем «разблокировки» мышечных зажимов.

**Схема работы:**

1. Вводная часть:

-психологическая разминка;

-самомассаж и дыхательная гимнастика;

-релаксация;

1. Основная часть:

-игры и упражнения;

-психологические этюды;

1. Заключительная часть:

-музыкотерапия;

-фитотерапия (или чаепитие).

**Оборудование:**

* карточки с именами (с пояснениями к имени)
* атрибуты Востока (арабские, азиатские): веер, кувшинчик, четки, часики песочные, чашка-пиола, шарфики шифоновые, пирамида, нецке, заварной чайничек;
* кассета с музыкой Востока (спокойная и динамичная);
* плавающие свечи, сосуд с водой;
* текст с релаксацией;
* карты (гадальные) с текстом предсказаний;
* поднос, монетка (медные деньги)
* восточные сладости (козинаки, пастила, халва, пахлава), зеленый, черный чай.
* чашки для чаепития

**Ход занятия**

**Вводная часть**

- С детства все мы любим сказки, особенно те, где много волшебства, загадок, тайн. Давайте вспомним восточные сказки, сказки Шахерезады. Чем они привлекают людей? Чем вообще привлекает Восток, арабские мотивы?

* 1. **Игра «Тайна имени»**

Звучит музыка.

- Возьмите одну карточку, где написано восточное имя с пояснением, расшифровкой к нему. Постарайтесь вжиться в этот новый образ, прочитаете вслух имя. Нравиться оно вам или нет, как вы себя чувствуете с этим именем?

**1.2. Упражнение «Восточные стихи»**

- Я вам предлагаю побывать в роли восточного поэта, можно сочинять индивидуально, а затем зачитать свои стихи, а можно сочинять всей группой вместе.

Правила «восточного стихосложения»:

Существительное (главное слово).

Прилагательное, прилагательное.

Глагол, глагол, глагол.

Фраза, выражающая отношение.

Например:

Ужин!

Праздничный, запоздалый.

Разжеван, съеден, переваривается.

Блаженно состояние сытости!

Философия.

Мы побывали на среднем востоке, а сейчас отравляемся на Дальний Восток

Ни для кого, ни секрет, что нынче в мире на него мода. Ну знаете наверное - тайский бокс, китайские фонарики, шелковые арабские шальвары, японские рестораны, писатель Хакиро Муроками .

Ну, уж про фэн-шуй вы наверняка тоже слышали. На всякий случай напомним, что это такой свод правил бытоустройства, позволяющий жить в гармонии с собой и с миром. Вспоминаете российскую лирическую комедию «Китайская бабушка» с участием Нины Руслановой. Так вот согласно этой китайской грамоте для «чистки перышек» наиболее благоприятен юго-западный сектор дома.

**1.3.Сделай себе красиво**

*Все готово. Прошу к столу!*

То есть к туалетному столику. Согласно канонам фей-шуй в его оформлении лучше использовать керамику и хрусталь. Так как юго-запад есть сектор земли и огня, то свечи здесь будут как нельзя кстати. А вот чему на вашем столике не место, так это пустым баночкам и флакончикам – пустые емкости пожирают нашу энергию.

*Про халатное отношение к халату*

Все процедуры проводите в чисто убранном доме. И никаких драных полотенец на голове и маминых халатов с дыркой в эпигастральной области! По тому, как красота в убогости не родится. Обдумайте эту мысль на досуге.

Пользу ароматерапии теперь признают даже самые ортодоксальные медики –аллопаты. Эта эстетическая терапия дает стабильный положительный результат и восстанавливает механизмы саморегуляции. Извлекать пользу из ароматных растений можно самыми разнообразными способами.

***Хорошее настроение от курения***

Понятное дело не от табакокурения, а от курения (вдыхания) целебных благовоний. У индийских курительных палочек довольно специфический аромат – на любителя. Но вы ведь и сами можете приготовить парфюмерную композицию, любезному вашему носу. Благо аромакурильницу теперь купить не проблема, да и эфирные масла представлены в широком ассортименте. Главное – знать, как именно воздействует тот или и ной аромат.

**1.4. Упражнение «Чем это тут у вас пахнет»**

Эфирное масло лимона и розмарина обладает бодрящим, освежающим эффектом. Имбирное масло и розовое, действуют как афродизиаки, т.е. пробуждают некое любовное томление. Масло иланг-иланг, напротив, проясняет сознание. Лаванда успокаивает. Можжевельник

(Определим аромат масел)

*Чай, чай, поскорее выручай!*

А вот вам остроумный и чрезвычайно простой в исполнении японский рецепт, как очистить и оздоровить воздух, которым мы дышим.

* Надо просто подвесить в комнате на разных уровняхобычные пакетики с чаем. Чай – отличный абсорбент.
* А если взять фруктовый или даже мятный чай, то атмосфера помещений будет здоровая и приятная.

Поднимем себе настроение благовониями и зажжем свечи, ведь человек может беспрерывно смотреть на воду, плывущие облака и огонь.

(зажигаем свечи)

Но самое главное – восточным красавицам известны такие молодильные рецепты, о которые жительницы Европы и понятия не имеют. Недаром у среднестатистической сорокапятилетней китаянки морщин на лице гораздо меньше, нежели у сверстницы француженки, и это несмотря на хваленую французскую косметику. Как они достигают этого эффекта?! Исключительно простыми народными средствами.

**1.5. Упражнение «Делай, как я, делай лучше!»**

**«Хвост феникса»**

Хорошенько вымойте руки. Теперь оближите ладошки погладьте ими лицо по направлению от подбородка к скулами обратно.

**«Небесный свод»**

Пальцы обеих рук приложите ко лбу у основания бровей. Осторожно надавливая подушечками пальцев, поглаживайте лоб по линии надбровных дуг в стороны, к вискам.

**«Нефритовый глаз»**

Надавите одновременно указательными пальцами на внутренние, а большими – на внешние уголки глаз. Медленно сосчитайте до 50 и расслабите пальцы.

**«Поцелуй обезьяны»**

Вытяните губы трубочкой. Затем медленно откройте рот и произнесите звук «О». После чего так же медленно закройте рот и вернитесь ви.п.

**«Капли дождя»**

Указательным, средним, безымянным пальцами легонько побарабаньте по подбородку, двигаясь от его середины по краю челюсти к ушам.

**«Лапа дракона»**

Согните пальцы обеих рук «выпустите коготки». А теперь с силой почесывайте кожу головы в направлении от лба к затылку.

**Внимание! Для достижения искомого эффекта упражнения надо выполнять ежедневно- не менее чем по 3 минуты каждое.**

**Не хочу быть дурочкой, а хочу Снегурочкой**

* Белизне кожи наши сестры с востока придают большое значение. Существует даже особая практика «мейхуа», то есть «цветок сливы»
* Чтобы кожа была белая и нежная, как этот цветок, в полнолуние подставляйте лицо лунному свету.
* Или попробуйте маску: на пол-литра кипятка столовая ложка сливок и сок половины лимона. Смочите полотенце и на 10 минут приложите к лицу.

**1.6. Игра «Душа движения»**

- Говоря о красоте востока, мы не можем не отметить, что красота женщины – в ее грации. Вспомните, как танцуют восточные танцовщицы! И нам тоже приятно, когда на нас обращают внимание, считают привлекательными. Люди ценят не только красоту лица, но и красоту движений. Сейчас мы почувствуем душу движения.

Предлагается взять платки, шарфики. Под музыку показать плавные движения, участники повторяют, тем самым создается танец.

**2. Основная часть**

- Сейчас я хочу прочитать одну притчу…

Притча – это премудрость.

**2.1. Притча «Мудрость Хакима»**

Один султан плыл со своим самым любимым слугой на корабле. Слуга, никогда еще не пускавшийся в плавание по морю, не видевший морских просторов, сидя в пустом трюме кораблю, вопил, жаловался, дрожал и плакал. Все были добры к нему и старались его успокоить, однако слова сочувствия достигали его ушей, но не сердца, измученного страхом.

Властелин едва переносил крики своего слуги, и путешествие по синему морю под голубым небом не доставляло ему никакого удовольствия. Тогда предстал перед ним мудрый Хаким (его придворный лекарь) и промолвил: «О властелин, если ты дозволишь, я смогу его успокоить». Султан сразу же согласился. И тогда лекарь приказал матросам бросить слугу в море.

Они охотно приказание, т.к. были рады избавиться от этого несоосного крикуна. Слуга болтал ногами, задыхаясь, ловил ртом воздух, цеплялся за борт и умолял взять его на корабль. Его вытащили из воды за волосы и он тихо уселся в углу. Ни одного слова жалобы больше не сорвалось с его уст.

Султан был изумлен и спросил лекаря: «Какая мудрость скрывалась за этим поступком?» Тот ответил: «Твой слуга еще никогда не пробовал вкуса морской соли. Он не представлял, какой опасностью может грозить вода. А потом и не мог знать, какое счастье чувствовать твердые доски корабельной палубы под ногами. Цену спокойствия и самообладания познаешь тогда, когда хоть раз посмотрел опасности в глаза».

**2.2. Релаксация «Встреча с мудрецом»**

- Знаком ли кто-нибудь из вас с таким человеком, который регулярно читает гороскопы? А кто из вас знаком с человеком, который хоть раз был у астролога? Знаете ли вы людей, которые хоть однажды ходили к гадалке? Кто из вас время отвремя думает о том, какой будет его жизнь лет через 10 или 20?

Разумеется, никто не может точно сказать, что будет происходить в его дальнейшей жизни. Однако время от времени бывает полезно помечтать о будущем, ибо иногда мечты сбываются.

Сейчас вы сядьте поудобней, закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха выдоха…

Ваши руки совершенно спокойно лежат слегка согнутыми и тяжелыми. Напряжение уменьшается. Ваше тело отдыхает…

Представьте себе, что вы находитесь в чужом городе и идете по какой-то маленькой улочке. Справа и слева стоят красивые старинные дома. В одном их них живет предсказатель будущего. Это особенный предсказатель. Многим из тех, кто к нему обращался, он предсказал исключительно хорошее будущее, у них появились дополнительные силы и решимость сделать свою жизнь прекрасной.

Вы открываете тяжелую дубовую дверь, и за ней вас встречает дружелюбного вида седой старик. Он приглашает следовать за ним. В его кабинете бросаются в глаза стеллажи со старинными книгами. На столе лежит колода карт и чудесный светящийся хрустальный шар. На диване спит черно-белый кот. Предсказатель предлагает сесть у удобное кресло и внимательно на вассмотрит. Затем он говорит:

Закрой глаза, и расскажу тебе что-нибудь хорошее о твоей будущей жизни…

После этих слов вы засыпаете.

Вы уже не знаете, слышите ли вы голос старого предсказателя или смотрите свой собственный сон. Перед вами возникают образы будущей жизни. Возможно, вы видите, как и с кем, вы работаете, видите людей, которые работают вместе с вами…

Возможно, вы видите свой будущий дом и людей, вместе с которыми живете…

Потратьте некоторое время на то, чтобы подробно рассмотреть отдельные образы своего сна. Время от времени до вас доносится дружеский голос предсказателя. Можно разобрать отдельные фразы: «Ты замечательная… Мы тебя любим… У тебя все получится…»

Эти слова помогают смотреть ваш чудесный сон. (пауза 1мин.)

Теперь вы чувствуете, что настало время проститься с предсказателем. Вы благодарите старика за то, что видели здесь. Возможно, вы захотите ему что-то сказать на прощанье, возможно он сам что-то говорит. Старик провожает вас до двери. Вы снова идете по маленькой улочке и возвращаетесь сюда к нам…

Когда я досчитаю до шести, вы проснетесь будете бодры и свежи.

Анализ упражнения:

* Как вы чувствовали себя в доме старика?
* Что в увиденном больше всего понравилось, удивило?
* Почему так важно представлять ясную картину своего будущего?

**3. Заключительная часть**

**3.1. Упражнение «Предсказание оракула»**

Участникам предлагается погадать, «узнать судьбу». Достать карты с предсказаниями и разложить на подносе. Участник берет карту, читает молча, затем по желанию вслух.

На дальних просторах священной земли

Деревья большие на склоне росли.

А рядом в скале из седого гранита

Природной стихией пещера разбита.

И в этой пещере в полной тиши,

Хранимой под сенью сводов больших,

От ярких лучей и от жизни забот, уж многие года оракул живет.

Я к этой пещере по звездам пришла

И просьбу оракулу передала:

«По жизни реке все текут и текут наши годы,

Что ждет человека – удачи, невзгоды?

Ты все предскажи, познакомь нас с судьбой

И тайну нам жизни слегка приоткрой».

И молвил оракул: «Возьми спей сосуд.

Судеб предсказанья отыщутся тут».

**3.2. Упражнение «Приглашение в чайхану»**

- на востоке жизнь немыслима без чая. Приглашаем вас в чайхану, где вы можете обменяться эмоциями, чувствами, пожеланиями.

Участникам предлагается чай со сладостями. Прощание.

**Приложение**

**Восточные имена**

Азиза - сильная, ценная, милая, дорогая

Айгуль-лунный цветок

Алия - возвышенная, выдающаяся

Амира - повелительница, повелевающая принцесса

Гузель - красивейшая, достойная восхищения

Гульнара - гранатовый цветок

Дамира - твердая, подобная железу

Дильназ - нежная, кокетливая

Диляра - радующая душу, всеобщая любимица

Динара – золотая

Заира - гостья

Зульфия - обладательница кудрявых волос, привлекательная

Зухра - освещающая, утренняя звезда

Гузель - красивейшая, достойная восхищения

Гульнара - гранатовый цветок

Камиля - совершенная, лучшая

Лейла - ночь, то есть черноволосая

Ляйсан - щедрая, первый весенний дождик

Марьям - любимая, пришедшаяся по душе

Милана - милая

Чулпан - утренняя звезда

Юлдуз - звезда

Фаина – лучезарная

Фарида - единственная, неповторимая

**Предсказания оракула**

К лазурным солнечным лучам ведет дорога всех, будь в жизни честен, смел и прям – и ждет тебя успех.

Коль знаньем овладеть смогла, дари его другим. Костру, что ты в душе зажгла, не дай растаять в дым!

Сокровища не обретешь без горя и без муки, бутона розы не сорвешь, не оцарапав руки.

Не тот мужчин, кто бренчит набитым кошельком, мужчина тот, кто знаменит отвагой и трудом.

Свободно ты живешь иль раб, прими совет один: без знаний ты как муха слаб, со знаньем – властелин!

Лишь тот в делах подружится с удачей, кто пользу видит в них, а от невзгод не плачет.

Мир подобен океану, строй из добрых дел ладью, и тогда его спокойно и легко переплывешь.

Надежды солнечную нить

на счастье люди ткут, сумеешь лучик сохранить – удачи дни придут.

Добро безмерно, как вода бездонного колодца. Будь доброй к людям, и всегда добро к тебе вернется.

Крупинка малая – алмаз, но в нем цветов игра, милей он для души и глаз, чем из камней гора.

Начнешь с горою говорить – услышишь только эхо, не поленишься злак зарыть – пожнешь зерно успеха.

Хватайся за каждое дело, чтоб сердце от радости пело!

Отзывчивым будь и спокойным, надежным и дружбы достойным.

Честолюбцем, к главенству способным, не будь. Будь бальзамом, а жалу подобным не будь.

Не смотри, что иной выше всех по уму, а смотри, верен слову ли он своему.