

## Страничка психолога

**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...**

### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИГРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

Мы будем играть сейчас, чтобы потом побеждать в жизни! Психические перегрузки, которые испытывает педагог ежедневно в своей работе, разрушают его личность, истощают психоэнергетику. Переутомленный педагог утрачивает состояние стабильности, необходимое для успешной педагогической деятельности.

В литературе и по телевидению много пишут и говорят о причинах возникновения стрессов. Это чувство вины, утрата ценностей, ненависть к работе и т.д. Физиологические признаки стресса: бессоница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, несварение желудка, спазмы. Психологическими признаками стресса являются рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность. Все это приводит к потере уверенности в себе, возникновению различных психосоматических расстройств и даже заболеваний и к лекарственной зависимости.

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.

#### 1. Мини-лекция «Если не противостоять стрессу, к чему это ведет?»

Подвести педагогов к той мысли, что многие болезни начинаются из-за неумения снятия нервно-психического напряжения и неумения разрядить негативные эмоции. Познакомить педагогов с понятием саморегуляции и предложить 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.

#### **1. Упражнение «Пустой или полный»**

Сейчас я покажу вам стакан, наполненный водой до середины. Одни люди скажут, что он наполовину пустой, а другие – что наполовину полный. Как бы вы ответили? И то, и другое – правда, однако эти высказывания выражают разное отношение к происходящему. За 5 секунд можно выяснить оптимист человек или пессимист. Позитивное отношение к фактам и людям лучше, чем критическое. Каждому из нас приятнее, когда в конкретной ситуации (даже в наших ошибках) люди видят хоть что-то положительное. Учитесь и делайте выводы.

#### **1. Упражнение «Стаканчик»**

Ставлю на ладонь мягкий пластиковый стаканчик и говорю участникам группы следующее: «Представьте себе, что этот стаканчик – сосуд для ваших сокровенных чувств, желаний и мыслей (пауза). В него вы можете положить то, что для вас действительно важно и ценно (пауза). Это и есть то, что вы любите и чем очень дорожите». На протяжении нескольких

минут в комнате царит молчание. В неожиданный момент я сминаю этот стаканчик. Далее ведется работа с эмоциональными реакциями, возникшими у участников группы. Важно обсудить, что почувствовали участники и что им хотелось сделать и т.д.. Возможно проведение параллели переживания "здесь и сейчас" на ситуации общения: Когда возникают такие же чувства? Кто ими управляет? Куда они деваются потом?

В заключение мне бы хотелось вам сказать: «То, что вы пережили сейчас, - это реальный стресс, это реальное напряжение. И то, как вы это пережили, это и есть ваша настоящая реакция на стресс, ваша реакция на проблемы, которые у вас возникают, в том числе и в общении с другими людьми».

#### **4. 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.

#### **5. Мини-лекция.**

Психические перегрузки, которые испытывает педагог ежедневно в своей работе, разрушают его личность, истощают психознергетику. Переутомленный педагог утрачивает состояние стабильности, необходимое для успешной педагогической деятельности.

Одной из форм эффективной помощи педагогу выступают психокоррекционные методы, способствующие развитию у него внутренних средств автокоррекции, саморазвития и самовосстановления.

Вашему вниманию предлагаются разработки психологических игр, игровых эпизодов и упражнений, которые можно выполнять самостоятельно. Главное, что потребуется, - это иметь желание укрепить свою психику и развить собственную личность.

Цели психологических игр - сугубо психотерапевтические:

Игры способствуют гармонизации внутреннего мира педагога, ослабляют его психическую напряженность, развивают внутренние психические силы, 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 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 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.

#### **6. 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!».

## **7. УПРАЖНЕНИЕ «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 выполнять сразу же после того, как вы почувствуете психологическую напряженность. Если же по тем или иным причинам этот момент упущен, 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. А наиболее часто «заземление» отрицательной энергии, к сожалению, происходит в семье педагога, где он ослабляет внутренний контроль после работы.

Суть упражнения состоит в следующем. Представьте 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 они с собой несут.

Упражнение не рекомендуется людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями.

## **8. 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.

## **9. УПРАЖНЕНИЕ «МАРИЯ ИВАНОВНА».**

Упражнение развивает внутренние средства ролевой децентрации. Выполняется индивидуально, в течение 10-15 мин.

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 того, чего 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.

## **10. 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.

## **11. УПРАЖНЕНИЕ «НАСТРОЕНИЕ».**

Несколько минут назад у вас закончился неприятный разговор с матерью ребенка, постоянно нарушающего дисциплину, агрессивного. В беседе с ней вы говорили о воспитании сына в семье, необходимости регулярного контроля, о том, что вседозволенность, которая культивируется, на ваш взгляд, в семье ученика, ни к чему хорошему не приведет. После всех этих разговоров мать ребенка вдруг заявила, что воспитывать должны педагоги, 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, перечитайте 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.

## **12. УПРАЖНЕНИЕ «ПОСЛОВИЦЫ».**

Предлагаем 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: «Пословицы», «Мысли великих людей», «Афоризмы» и т.п. Полистайте книгу, читайте фразы пословиц или афоризмов в течение 20-25 минут, пока не почувствуете внутренне 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.

## **13. УПРАЖНЕНИЕ «Я -- РЕБЕНОК».**

Вспомните, в какую игру в детстве вы больше всего любили играть? 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.

## **14. УПРАЖНЕНИЕ «ОТКРЫТОСТЬ».**

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

Попробуйте следующее упражнение. Перед вами собеседник (ребенок, 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.

## **15. УПРАЖНЕНИЕ «РЕЗЕРВУАР».**

В беседе с ребенком, коллегой, родителем или дома в разговоре со своими домашними почувствуйте себя «пустой формой», резервуаром, в который ваш собеседник «вливает», «закладывает» свои слова, состояния, мысли, чувства. Постарайтесь достигнуть внутреннего состояния «резервуара»: вы - форма, вы не реагируете на внешнее воздействие, а только принимаете их в свое внутренне пространство. Отбросьте все свои личные оценки, - как бы нет реальности, есть только пустая форма.

Трудно? Потренируйтесь перед началом беседы 2-3 раза и у вас будет легко получаться. Затем, когда вы будете уверены, что сформировали внутреннее состояние «резервуара», вступайте в диалог и постарайтесь беспристрастно и нетенденциозно отнестись к своему собеседнику. Это поможет вам лучше понять его.

## **16. УПРАЖНЕНИЕ 11. «ФАМИЛИЯ - ИМЯ».**

Хочется открыть вам маленький психологический «секрет».

Педагог, использующий средства педагогического манипулирования, обычно называет своих учеников по фамилии. Такое формальное обращение «сверху-вниз» подчеркивает деловой, административный стиль взаимодействия.

И, напротив, педагог, стремящийся к реальному общению с ребятами, как правило, называет их по именам. Причем, чем чаще он произносит имя своего ученика в беседе с ним, тем прочнее психологический контакт между ними.

И последнее. Манипулирующий учитель часто называет своего ученика в третьем лице в его присутствии. Например: «Вы только послушайте, что он говорит!?!». Ученик стоит рядом и слышит, что о нем говорят, как об отсутствующем человеке. Можете себе представить, какое человеческое унижение он при этом испытывает?! Прогрессивный педагог никогда не позволит себе такого обращения с ребенком. Он скажет: «Валера, ну что же ты говоришь!?!».

Вы поняли разницу в этих двух фразах? Выводы делайте сами!

## **17. УПРАЖНЕНИЕ «МЫШЕЧНАЯ БРОНЯ».**

Известно, что на физическом уровне существуют мышечные механизмы, блокирующие эмоциональную активность человека. Описаны семь кругов «мышечной брони», пересекающей тело и подавляющей проявление непосредственных эмоций: на уровне глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, живота и таза. При доминирующей позиции у человека «над» энергия обычно сконцентрирована в верхней части тела: напрягаются глаза («пристальный взгляд»), сжимается рот («твердые губы»), одеваются «панцирем» шея и грудь. На уровне талии течение энергии блокируется мышечным напряжением. Для того чтобы сменить позицию, в первую очередь необходимо ослабить напряжение глаз, рта, шеи и груди. Предлагаем для этого несколько простых упражнений.

**ДЫХАНИЕ.** Перед беседой глубоко вздохните. При выдохе резким движением в воображении как бы «сорвите» напряженную маску со своего лица: «погасите» глаза, расслабьте губы, освободите шею и грудь. Представьте, что через выдох вы снимаете с себя охватывающие ваше тело мышечные «кольца», и отбрасываете их - с глаз, губ, шеи и груди. Освободились? Теперь начинайте беседу.

**МАССИРОВАНИЕ.** Возможно, вам подойдет другой способ снятия напряжения и перехода в позицию «наравне». Перед началом беседы дотроньтесь кончиками пальцев до своих глаз, проведите ладонями по лицу ото лба к подбородку, как бы снимая старую маску. Этот жест, на который у вас уйдет 1-2 секунды, станет для вас границей, до которой вы находились в позиции «над». Перейдя «границу», вы оказались в позиции «наравне» и начали выполнять другую роль. Произошло ролевое перевоплощение: на занятиях вы были учителем, а сейчас, перед началом разговора вы становитесь собеседником.

## **18. 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!