

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
№ 21 «Теремок» города Дубны Московской области**

Психотехнические игры

для педагогов



Подготовила: педагог – психолог
Самсонова Н.В.

2019 г.

Психотехнические игровые упражнения помогают педагогам правильно ориентироваться в собственных психических состояниях, адекватно оценивать их, эффективно управлять собой для сохранения и укрепления собственного психического здоровья и, как следствие этого, достижения успеха в профессиональной деятельности.

При этом, важным условием сохранения и укрепления психического здоровья педагога выступает его умение вовремя снимать напряжение и расслабляться. В течение 2-5 минут педагог сможет снять усталость и обрести состояние внутренней стабильности, свободы и уверенности в себе. Педагог, выполняя в ходе своей работы и после нее специальные психотехнические упражнения, прибегает к методу «психологического душа», очищающего его психику, способствующего быстрому и эффективному восстановлению.

Цель:

☺ гармонизация внутреннего мира педагога, снятие психической напряженности и восстановление позитивного психического состояния.

Задачи:

- ☺ осознавать собственное психическое состояние;
- ☺ уметь адекватно оценивать свои чувства и выражать их;
- ☺ достигать успеха в педагогической деятельности при сравнительно малых энергетических затратах.

Структура проведения занятий:

Для занятия психотехническими играми не требуется большого количества времени и специального помещения. Необходимо выработать в себе привычку к психотехническим действиям, сформировать потребность в психической стабильности и внутреннем порядке.

Упражнение № 1 «Внутренний луч»

Цель: снятие утомления и обретение внутренней стабильности.

Для выполнения упражнения необходимо занять удобную позу.

Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз, освещая изнутри теплым, ровным и расслабляющим светом все части лица, шею, плечи, руки и прочее. По мере движения луча исчезает напряжение в области затылка, разглаживаются морщины на лице, лучше видят глаза, опускаются плечи. «Внутренний луч» как бы формирует новую внешность спокойного человека, довольного собой и своей жизнью, своей профессией и своей работой, своей жизнью.

Мысленное движение «внутреннего луча» сверху вниз, а затем снизу-вверх необходимо осуществлять несколько раз. От выполнения упражнения важно получать внутреннее удовольствие, даже наслаждение. Заканчивается упражнение словами: «Я новый человек! Я молодой и сильный, спокойный и стабильный! Я все делаю хорошо!».

Упражнение № 2 «Пресс»

Цель: нейтрализация отрицательных эмоций гнева, раздражения, агрессии и тревожности.

Представьте внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающую отрицательную эмоцию и внутреннее напряжение, связанное с ней.

При выполнении упражнения важно добиться отчетливого ощущения физической тяжести внутреннего пресса, подавляющего и как бы выталкивающего вниз нежелательную отрицательную эмоцию и энергию, которую она с собой несет.

Упражнение № 3 «Руки»

Цель: снятие усталости, установление психического равновесия и баланса.

Сядьте на стул, немного вытянув ноги и свесив руки вниз.

Представьте себе, как энергия усталости покидает тело из кистей рук в землю, – вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Вы отчетливо физически ощущаете теплую тяжесть, скользящую по рукам. Посидите так 1-2 минуты, а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от своей усталости.

Легко встаньте и улыбнитесь.

Упражнение № 4 «Настроение»

Цель: установление спокойствия и равновесия после неприятного разговора.

Сядьте за стол, возьмите цветные карандаши и чистый лист бумаги. Расслабленно, левой рукой нарисуйте линии, цветовые пятна, фигуры. Попробуйте представить себе, что переносите на бумагу тревожное настроение, как бы материализуя его. Важно при этом выбрать цвет в полном соответствии с вашим настроением.

А теперь переверните бумагу и на другой стороне листа напишите 5-7 слов, отражающих 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 проживая свое состояние, перечитайте слова и с удовольствием, эмоционально разорвите листок, выбросите его в урну. Ваше эмоционально неприятное состояние исчезнет, оно перейдет в рисунок и будет уничтожено.

Освободившись от негативных эмоций, возьмите чистый лист бумаги и нарисуйте с левой стороны изображение, вызывающее у вас положительные эмоции, а справа сделайте запись мыслей, высказываний других людей или стихи, которые нравятся и соответствуют изображению.

Оцените все это в совокупности, получите удовольствие и поместите получившуюся картину так, чтобы она была в поле зрения.

Вы заметили? Всего 5 минут, и отрицательное эмоциональное состояние уже исчезло!

Упражнение № 5 «Горки»

Цель: снятие мышечного напряжения, установление спокойствия и равновесия.

Сделайте глубокий вдох так, чтобы воздух прошел по всему телу. Делая вдох, представьте, что забираетесь по лестнице на горку, выдыхая – съезжаете с нее. Повторите это 5 раз.

Упражнение № 6 «Божья коровка»

Цель: обретение внутренней гармонии.

Представьте, что божья коровка сидит на большом пальце ноги. Вот она медленно ползет по ступне, лодыжке, голени, добирается до коленки, бедра, минует живот, грудь, вот она на плече, сползает по руке на ладонь, затем по пальцу до самого его кончика.

Божья коровка почти невесомая, но, если прислушаться к себе, то ее можно почувствовать. А теперь представьте, что кладете ее осторожно на землю, чтобы она вздремнула после длинного пути.

Упражнение № 7 «Радуга»

Цель: расслабление всего организма.

Сядьте удобно, расслабьтесь, дышите ровно и глубоко. Закройте глаза. Представьте, что перед глазами радуга.

Первый цвет - голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает глаз в жару, он освежает тебя, как купание в озере. Ощути эту свежесть.

Следующий - желтый. Желтый приносит нам радость, он согревает нас, как солнышко, он напоминает нам нежного пушистого цыпленка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение.

Зеленый - цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета. Если нам не по себе, и мы чувствуем себя неуверенно, зеленый цвет поможет чувствовать себя лучше.

Откройте глаза. Каковы чувства и ощущения, когда представляли себе, что смотрите на голубой, желтый и зеленый цвет? Возьмите с собой эти ощущения на весь день!

Игры – формулы

Не всегда есть возможность и время регулярно проводить психотехнические игры. В этом случае можно использовать метод вербального самовнушения – формулы, которые могут быть произнесены педагогом «про себя» или вслух утром и вечером, по дороге на работу, в процессе рабочего дня или перед трудной беседой.

Помните о следующих правилах:

- формулу самовнушения необходимо повторять несколько раз;
- важно непоколебимо верить в магические свойства слов;
- проговаривание должно сопровождаться сосредоточенностью и концентрацией воли.

Уверенность в себе

«Я человек смелый и уверенный в себе. Я все умею и все могу!».

На работу

«Я радостно иду на работу. Я люблю свою работу, она доставляет мне огромное наслаждение, наполняет мою жизнь радостью постоянных побед и большим смыслом».

Перед сложным разговором

«Я спокоен и уверен в себе. Я готов к диалогу и взаимопониманию».

Список литературы

1. Ненашева А.В., Осинина Г.Н., Тараканова И.Н. «Коммуникативная компетентность педагога ДООУ: семинары – практикумы, тренинги, рекомендации»;
2. Терпигорьева С.В. «Практические семинары для педагогов»;
3. Чиркова Т.И. «Психологическая служба в детском саду: Учебное пособие для психологов и специалистов дошкольного образования»;
4. Широкова Г.А. «Справочник дошкольного психолога / Серия «Справочники»;
5. Шитова Е.В. «Практические семинары и тренинги для педагогов».