

Психотехнические игры для педагогов. Игры-релаксации

Труд воспитателя ежедневно наполнен стрессогенными ситуациями. Он должен ежесекундно контролировать поведение детей в группе. Предвидеть реакцию дошкольников на те или иные раздражители. А если в группе есть несколько ребят с проявлениями гиперактивности, агрессии, то напряжение воспитателя усиливается многократно.

Педагогу приходится взаимодействовать с родителями воспитанников, уметь найти к каждому подход, успокоить, порадовать, обсудить проблемы. А это также порой бывает нелегко. Ведь не каждый родитель относится с пониманием и желанием разрешать имеющиеся затруднения.

Кроме того, напряжение вызывают и постоянно растущие требования к профессиональным обязанностям воспитателя. Огромный объём документации, внеплановые мероприятия, контроль со стороны администрации требуют больших временных и энергетических затрат. Как результат мы видим признаки эмоционального выгорания даже у молодых специалистов.

Важным условием сохранения и укрепления психического здоровья педагога является его умение вовремя «сбрасывать» напряжение, снимать внутренние «зажимы», расслабляться. Предложенные упражнения помогут снять усталость, обрести состояние внутренней стабильности, уверенности в себе.

«Внутренний луч»

Упражнение выполняется индивидуально и направлено на снятие утомления, обретение внутренней стабильности.

Для выполнения упражнения необходимо занять удобную позу – сидя или стоя в зависимости от того, в какой конкретной ситуации оно будет выполняться.

Представьте, что внутри Вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и по пути своего движения освещает изнутри все детали лица, шеи, плеч, рук и т.д. теплым, 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, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного и освобожденного человека, удовлетворенного собой и своей жизнью.

Представление о теплом внутреннем луче необходимо осуществлять несколько раз, моделируя движение сверху вниз. От выполнения упражнения необходимо получать внутреннее удовольствие, даже наслаждения.

«Пресс»

Игровое упражнение выполняется индивидуально и способствует нейтрализации и подавлению отрицательных эмоций гнева, раздражения, повышенной тревожности, агрессии. Данное упражнения рекомендуется практиковать перед любой психологически напряженной ситуацией, требующей внутреннего самообладания и уверенности в себе. К выполнению упражнения необходимо прибегать в начале возникновения эмоционального состояния, мешающего успешной работе, поскольку психотерапевтический результат достигается только в том случае, если педагог умеет вовремя заметить в самом себе нарастание психической напряженности.

Суть упражнения состоит в следующем. Необходимо представить 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.

«Дерево»

Любое напряженное психическое состояние характеризуется суженностью сознания и сверхконцентрацией человека на своих переживаниях. Ощутимое ослабление внутренней напряженности достигается в том случае, если человек сумел произвести действие децентрации, т.е. снятие центра ситуации и перенос его на какой-либо предмет или внешние обстоятельства ситуации. По сути дела, при помощи децентрации осуществляется объективация эмоционально отрицательного состояния, выбрасывание его вовне, во внешнюю среду и тем самым, избавление от него.

Упражнение «Дерево» выполняется индивидуально и направлено на формирование внутренней стабильности, баланса нервно-психических процессов, освобождению от травмирующей ситуации.

По дороге домой, в городском транспорте, педагог стоит и представляет себя деревом (каким ему нравится, с каким он может себя наиболее легко отождествить). Необходимо детально проиграть в сознании образ этого дерева: его мощный или гибкий ствол, переплетающиеся ветви, колышущуюся на ветру листву, открытость кроны навстречу солнечным лучам и влаге дождя, циркуляцию питательных соков по стволу, корни, прочно вросшиеся в землю. Необходимо почувствовать, как можно более реально

питательные соки, которые корни вытягивают из земли. Земля – это символ жизни, корни – это символ стабильности, связи человека с реальностью. Представление утомленным педагогом вросших в землю корней его дерева актуализирует внутренние взаимосвязи с реальностью, укрепляет уверенность в себе.

«Книга»

Упражнение также направлено на формирование внутренних средств ролевой децентрации и выполняется индивидуально. Необходимо представить себя книгой, лежащей на столе (либо любым другим предметом, находящимся в данный момент в поле зрения). Следует сконструировать 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.п. Упражнение проводится в течение 3-4 минут и снимает внутреннее напряжение педагога, переводя его в «мир иных измерений», можно сказать, видимый «параллельный мир» с реальным существованием предметов по своим собственным законам, отличным от законов человеческой жизни. Восприятие «иных миров» и внутреннее включение в один из них дает возможность понимания множественности, многогранности любой жизненной и профессиональной ситуации, временному «выключению» из собственных травмирующих обстоятельств и отношения к ним как к относительно реальным, одним из многих разных форм жизни.

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

«Голова»

Профессия педагога относится не только к разряду стрессогенных, но и к профессиям управленческого труда. Воспитатель вынужден в течение рабочей смены непрерывно воздействовать на детей: в чем-то их сдерживать, направлять их активность, оценивать, контролировать. Такое интенсивное управление учебной ситуацией вызывает у педагога перенапряжение, различные физические недомогания. Одной из наиболее частых жалоб педагогов является жалоба на головные боли, тяжесть в затылочной области головы.

Упражнение «Голова» помогает снять неприятные соматические ощущения. Станьте прямо, свободно расправив плечи и откинув голову назад. Постарайтесь почувствовать, в какой части головы локализовано ощущение тяжести. Представьте себе, что на Вас надет громоздкий головной убор, который давит на голову в том месте, в котором Вы чувствуете тяжесть. Мысленно снимите головной убор рукой и выразительно

эмоционально бросьте его на пол. Потрясите головой, расправьте рукой волосы, а затем сбросьте руки вниз, как бы избавляясь от головной боли.

«Руки»

Сядьте на стул, немного вытянув ноги и свесив руки вниз. Постарайтесь представить себе, что энергия усталости «вытекает» 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 Вашим рукам. Посидите так минуты 1,5-2, а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от своей усталости. Легко, пружинисто встаньте, улыбнитесь, пройдите.

Упражнение снимает усталость, способствует установлению психического равновесия, баланса.

Настроение

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 Ваше 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 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, выбросьте в урну.

Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы. – М.: Новая школа, 1995.