**МБУ ДО Центр детского творчества
Промышленного района города Ставрополя
*Отдел Научно-практической работы***

***Педагог-психолог: Аванесова А. В.***

**Психологические игры и упражнения для педагогов ЦДТ**

Цели психологических игр - сугубо психотерапевтические: игры способствуют гармонизации внутреннего мира педагога, ослабляют его психическую напряженность, развивают внутренние психические силы.

**Психологические 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. Самостоятельно или в паре с другими педагогами. Каждый педагог может выполнять упражнения в перерывах между занятиями или по дороге на работу, домой.

**Психологические игры-релаксации**

За 3-5 минут, потраченных на психотехнические упражнения, педагог может снять усталость, стабилизироваться, почувствовать уверенность в себе. Как рабочий, который после трудового дня в горячем цеху принимает душ, так и педагог, выполняя в Центре и после работы специальные психотехнические упражнения, прибегает к методу «психологического душа», очищающего его психику.

**Упражнение 1. «Дорога, дорожка, тропинка…»**

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.

**Упражнение 2. «Пресс»**

Игровое упражнение выполняется индивидуально. Нейтрализует и подавляет отрицательные эмоции гнева, раздражения, повышенной тревожности, агрессии. Упражнение советуем делать перед работой в (в работе с трудными детьми), разговором с «трудными» обучающимися или его родителями, перед любой психологически напряженной ситуацией, требующей внутреннего самообладания и уверенности в себе. Упражнение лучше всего выполнить 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 учителя, где он ослабляет внутренний контроль после работы.

Суть упражнения состоит в следующем. Учитель 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. «Распределение внимания»**

Важно также научиться распределять свое внимание в детском коллективе.

Упражнение выполняется в течение 15-20 минут, в домашней обстановке. Включите телевизор и раскройте незнакомую вам книгу (для начала лучше взять художественную или публицистическую). Попробуйте одновременно читать книгу и «краем глаза» смотреть и слушать телевизор. Последите за собой: через, сколько минут вы почувствуете себя утомленным? Если утомление наступило уже через 4-5 минут, значит, ваша способность к распределению внимания слабо развита. Затем попробуйте для себя на бумаге кратко воспроизвести то, что вы читали и восстановить виденное на телеэкране. По мере того, как часто вы будете выполнять упражнение, с каждым разом вы будете все лучше распределять свое внимание.

**Упражнение 4. «Запоминание деталей»**

Упражнение выполняется в течение 5-10 минут, в любой обстановке.

В течение 10 секунд осмотрите помещение либо рядом стоящих людей, запомните все детально. После постарайтесь вспомнить все до мелочей, описывая как орнамент, так и цветовую гамму интерьера.

По мере того, как часто вы будете выполнять упражнение, с каждым разом вы будете все лучше закреплять свое внимание.

***Эмоциональное истощение, соматизация.***

***• притупляются представления о ценностях жизни, человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;***

***• глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.***

***Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное сгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям — гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.***

* + ***Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).***
	+ ***Самоприказ — это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением.***
	+ ***Самоодобрение (самопоощрение). Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок — это одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самому. Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз***

***Встаньте прямо, руки свободно висят вдоль туловища.***

***Представьте, что к вашему темени прикреплена ниточка, за которую вас не сильно, но уверенно тянут вверх.***

***Позвольте голове последовать за направлением силы натяжения. Понемногу вытягивайте шею.***

***Затем начинайте вытягивать позвоночник.***

***Когда почувствуете, что позвоночник выпрямился, встаньте на цыпочки.***

**«Распределение внимания»**

Важно также научиться распределять свое внимание в детском коллективе.

Упражнение выполняется в течение 15-20 минут, в домашней обстановке. Включите телевизор и раскройте незнакомую вам книгу (для начала лучше взять художественную или публицистическую). Попробуйте одновременно читать книгу и «краем глаза» смотреть и слушать телевизор. Последите за собой: через, сколько минут вы почувствуете себя утомленным? Если утомление наступило уже через 4-5 минут, значит, ваша способность к распределению внимания слабо развита. Затем попробуйте для себя на бумаге кратко воспроизвести то, что вы читали и восстановить виденное на телеэкране. По мере того, как часто вы будете выполнять упражнение, с каждым разом вы будете все лучше распределять свое внимание.

**Аффирмация (психология)**