

Игры и упражнения направленные на создание благоприятного психологического комфорта для педагогов

Упражнение «Разогревки - самооценки»

цель: снятие напряжения усталости, создание атмосферы психологического и коммуникативного комфорта, пробуждение интереса к коллегам по работе. Участвуют все педагоги.

Задания:

- Ø если вы считаете, что ваше эмоциональное состояние помогает общению с окружающими, похлопайте в ладоши;
- Ø если вы умеете слышать только хорошее, независимо от того, какие звуки произносятся вокруг, улыбнитесь соседу;
- Ø если вы уверены, что у каждого человека свой индивидуальный стиль внешних проявлений эмоций, дотроньтесь до кончика носа;
- Ø если в магазине вы отвергаете предложенную одежду, не примеряя только потому, что вам не улыбнулся продавец, покачайте головой;
- Ø если вы полагаете, что при обучении эмоции не столь важны, закройте глаза;
- Ø если вы не можете удержаться от спора, когда люди не согласны с вами, топните ногой;
- Ø если вы полагаете, что преобладающий знак ваших эмоций зависит только от внешних стимулов, подмигните;
- Ø если вы выражаете гнев тем, что стучите кулаком по столу, повернитесь вокруг себя;
- Ø если вы можете удивить знакомых неординарным поступком, помашите рукой;
- Ø если вы входя в незнакомую комнату и знакомясь с кем – то, мгновенно ощущаете неприязнь или расположение, прикройте рот рукой;
- Ø если вы считаете, что не всегда получаете то хорошее, что заслуживаете, подпрыгните;
- Ø если вы уверены, что переживаемые вами отрицательные эмоции имеют для вас только нежелательные последствия, кивните головой;
- Ø если вы верите в то, что эмоции ваших воспитанников зависят от того эмоциональны ли вы, потанцуйте.

Вопросы к педагогам:

- Что нового вы узнали о себе и о ваших коллегах, выполняя эти задания?

Упражнение «Конкурс хвастунов»

цель: упражнение помогает человеку увидеть свои положительные стороны, почувствовать, что он принимаем и ценим другими людьми.

«Сегодня мы проведем с вами необычный конкурс – конкурс хвастунов. Выигрывает тот, кто лучше похвастается. Чем мы будем хвастаться? Соседом справа. Посмотри внимательно на своего соседа справа. Подумай, какой он, что он умеет делать, что у него хорошо получается. Например, так:

Лена – очень умная, очень красива, быстро бегают, весело смеется и т.д.» После того, как будет пройден круг, педагоги определяют победителя –

лучшего хвастуна. Можно обсудить, кому, что понравилось больше: рассказывать – хвастаться о соседе или слушать, как о нем рассказывают.

Упражнение «Ожившая строка»

Предлагаю педагогам разбиться на 2 подгруппы. Каждая подгруппа получает одинаковый список, состоящий из песенных строк.

Варианты песенных строк.

- «Я люблю тебя, жизнь!»
- «Ты меня не любишь, не жалеешь..»
- «Дружба начинается с улыбки»
- «Мы едем, едем, едем в далекие края..»
- «Не уезжай ты, мой голубчик..»
- «Ты меня на рассвете разбудишь..»
- «Все пройдет и печаль и радость..»
- «Я возвращаю ваш портрет..»
- «Мы будем петь и смеяться, как дети..»
- «Ничего не вижу, ничего не слышу, ничего никому не скажу»

Выбрав строку, не сообщая остальным, каждая группа готовит представление этой строчки невербально: позой, жестами, мимикой, движениями. «Ожившую» строку показывает вся группа. Остальные – отгадывают.

Комплекс упражнений, которые способствуют повышению энергетического потенциала.

1. Стоя, свести лопатки, улыбнуться, подмигнуть правым глазом, потом – левым, повторить: «Я очень собой горжусь, я на многое гожусь».
2. Положив ладонь на грудь: «Я на свете всех умней»; вытянув руки над головой : «Не боюсь я никого»; напрячь ягодичи: «Чудо как я хороша»; расслабить ягодичи: «Проживу теперь до ста».
3. Подпрыгивая на правой, затем на левой ноге, повторить: «Я бодра и энергична, и дела идут отлично».
4. Потирая ладонь о ладонь, повторить: «Я приманиваю удачу, с каждым днем становлюсь богаче».
5. Встав на цыпочки, руки над головой сомкнуты в кольцо, повторить: «Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего».
6. Положив на лоб левую ладонь, затем правую, повторить: «Я решаю любые задачи, со мной всегда любовь удача».
7. Руки на бедрах. Делая наклоны туловищем вперед – назад, повторить: «Ситуация любая мне подвластна. Мир прекрасен, и я прекрасна».
8. Руки на талии, делая наклоны вправо – влево, повторить: «Покой и улыбку всегда берегу, и все мне помогут и я помогу».
9. Сложив руки в замок, делая глубокий вдох: «И все у меня получается».
10. Сжав кулаки, делая вращения руками: «На пути у меня нет преграды, все получится так, как надо».

Упражнение - игра с собой – «Я заслуживаю...»

Счастье редко дается человеку «большим куском», в течение дня бывают такие кусочки, но мы их не замечаем. Учиться замечать их не просто необходимо. Это помогает видеть хорошее не только в себе, но и в окружающих, в том числе и в детях, которые вас огорчают. Сейчас возьмите ручки и листочки бумаги, запишите фразу «Я заслуживаю...», вспомните все - то хорошее, что у вас произошло сегодня, и проговорите это про себя. Например: «Я заслуживаю вовремя пришедшего автобуса», «Я заслуживаю того, что Ваня быстро оденется сегодня на прогулку», и т.д. вспомните не менее 5 событий.

Каждый вечер перед сном вспоминайте не менее двадцати хороших событий дня, начиная фразой: «Я заслуживаю..». это необходимо делать в течении трех недель. Чтобы не забывать, напишите эту фразу на листе бумаги и повесьте на видное место. Поверьте – это изменит ваше отношение к себе и окружающим.