# ****Психологические игры  и упражнения для учителей и педагогов****

Цели психологических игр - сугубо психотерапевтические: игры способствуют гармонизации внутреннего мира педагога, ослабляют его психическую напряженность, развивают внутренние психические силы. **Психологические упражнения помогают учителю** 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 учителем, педагог может выполнять упражнения в перерывах между уроками (в своем кабинете или учительской), на уроках, когда школьники работают самостоятельно, по дороге на работу или домой. Постарайтесь выработать в себе привычку к психологическим действиям: тогда появится потребность в психической стабильности и внутреннем порядке.

## ****Психологические игры-релаксации для учителей****

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

**Упражнение 1. “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 (в учительской, на уроке, в транспорте).

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 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, освобожденного человека, удовлетворенного собой и своей жизнью, профессией и учениками.

Выполните упражнение несколько раз - сверху вниз.

Выполняя упражнение, вы получите удовольствие, даже наслаждение. Заканчивайте упражнение словами: “Я стал новым человеком! Я стал молодым и сильным, спокойным и стабильным! Я все буду делать хорошо!”

**Упражнение 2. “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 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. “Мария Ивановна”**

Упражнение развивает внутренние средства ролевой децентрации.

Выполняется индивидуально, в течение 10-15 минут. 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 позитивного, того, что 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.

**Упражнение 4. “Голова”**

Профессия педагога относится не только к разряду стрессовых, это профессия управленческого труда. Учитель вынужден в течение рабочего дня непрерывно воздействовать на учеников: в чем-то их сдерживать, подавлять их волю и активность, оценивать, контролировать. Такое интенсивное управление учебной ситуацией вызывает у учителя “стресс руководства” и, как следствие этого, при перенапряжении, различные физические недомогания. Одна из наиболее частых жалоб учителей - на головные боли, тяжесть в затылочной области головы.

Предлагается 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.

**Упражнение 5. “Руки”**

У вас последний урок. Класс занят решением задачи. В классе тишина и вы можете несколько минут уделить себе. Сядьте на стул, немного вытянув ноги и свесив руки вниз. Постарайтесь представить себе, что энергия усталости “вытекает” из кистей рук на 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 одну - две минуты, а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от своей усталости. Легко, пружинисто встаньте, улыбнитесь, пройдитесь по классу. Порадуйтесь интересным вопросам, которые задают дети, постарайтесь, открыто и с полной готовностью идти им навстречу, отвечая обстоятельно и детально.

Упражнение снимает усталость, помогает установить психическое равновесие, баланс.

**Упражнение 6. “Я - ребенок”**

Многие опытные педагоги играют в игру “Я - ребенок”. Вот, например, как описывает свое состояние: “Мой метод: я вызываю в себе состояние детства, т.е. вызываю в себе то ощущение детской легкости, которое свойственно ребенку: сбрасываю с себя “все взрослое”, а главным образом, то внешнее взрослое, что присуще моей административной роли. Далее идет подбор форм обращения к детям, которые включают выбор интонаций, способа объяснения, манеры держаться, а главное - продумывание первых слов, так сказать, формулы обращения”.

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

## ****Адаптационные игры для учителей и педагогов****

Каждый учитель может вспомнить сложный период в своей работе, связанный с профессиональной адаптацией в школе. Молодые учителя, пришедшие из педагогических вузов, привыкают к школе от 6 месяцев до 3 лет. Они привыкают к постоянному шуму на переменах, к интенсивным коммуникативным взаимодействиям. Но труднее всего им выработать в себе умение в течение 45 минут на уроке держать дисциплину в классе. Многие учителя жалуются на ощущение слабости и истощенности после уроков, на сложности в выработке готовности держать класс под контролем.

Нам приходилось наблюдать различные ситуации, в которые попадают молодые учителя.

Мы видели, как учительница металась по классу, как челнок. Там, где она стояла, дети затихали, но в это время начинали громко разговаривать в другом углу. Нетрудно представить, как устала эта учительница к концу урока.

Как облегчить и в то же время активизировать процесс профессиональной адаптации молодого учителя в школе? Прежде всего, надо помнить, что хорошим руководителем становится только тот, кто умеет хорошо управлять самим собой.Развивая эти качества, молодой учитель сможет быстрее и эффективнее пройти адаптационный период. Предлагаем несколько упражнений для развития внутренних средств саморегуляции.

**Упражнение 1. “Фокусировка”**

Упражнение выполняется за 10-15 минут до начала урока. Удобно расположитесь в кресле или на стуле. Отдавая самому себе команды, сосредоточьте свое внимание на том или ином участке тела и почувствуйте его теплоту. Например, по команде “Тело!” сосредоточьтесь на своем теле, по команде “Рука!” - на правой руке, “Кисть!” - на кисти правой руки, “Палец!” - на указательном пальце правой руки и, наконец, по команде “Кончик пальца!” - на кончике указательного пальца правой руки. Команды подавайте самому себе с интервалами 10-12 секунд (найдите при этом благоприятный для вас ритм).

**Упражнение 2. “Дыхание”**

Упражнение желательно выполнять перед началом урока. Устройтесь в кресле или на стуле. Расслабьтесь и закройте глаза. По своей команде постарайтесь отключить свое внимание от внешней ситуации и сосредоточьтесь на своем дыхании. При этом не старайтесь специально управлять своим дыханием: не нужно нарушать его естественный ритм. Упражнение выполняется в течение 5-10 минут.

Упражнение 3. “Психоэнергетический зонтик”

Упражнение проводится в первые минуты после начала урока, а также, при необходимости, периодически в течение всего урока.

Учитель встает перед классом, желательно в центре комнаты и, объясняя материал, старается представить, что он своей волей, своим сознанием устанавливает своеобразный “зонтик”, плотно накрывающий всех учеников. Цель самого учителя: уверено, крепко и стабильно держать ручку этого “зонтика” на протяжении всего урока.

Упражнение вырабатывает способность контролировать ситуацию в классе.

**Упражнение 4. “Распределение внимания”**

Важно также научиться распределять свое внимание в классе.

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.

Психологи:  Лемешинская М.Г., Смагулова А.С

# Преодоление страха в конфликтной ситуации

Если вы хотите отделаться от страхов, ставших препятствием на вашем пути, примите метод визуализации, который может помочь вам в этом случае. Итак, уделите приблизительно одну минуту на то, чтобы видеть, слышать, ощущать этот страх, его источник на экране перед вашим внутренним взором. Варьируя условия, заметьте, в какой ситуации этот страх возрастает. Теперь спросите себя, что вы можете сделать для того, чтобы избавится от этого страха. Опять же прибегайте к логике, отвечая на этот вопрос. Пусть ответ каким-то образом сам появится для вас на экране. Наконец, закончите визуализацию тем, что ваш страх становится меньше и исчезает совсем. Используйте с этой целью любые подходящие образы. Можно представить себя стреляющим в образ своего страха, которые при этом взрывается. Когда к вам придет ощущение того, что страх рассеян, медленно вернитесь в нормальное состояние.

Начало формы

Конец формы

# Первая помощь при остром стрессе

   Если ситуация очень резко изменилась, и в худшую для нас сторону, у нас может развиться острый стресс. В таком случае первое, о чём надо позаботиться, - собрать в кулак всю свою волю и скомандовать себе: “СТОП!”, чтобы резко затормозить развитие острого стресса. Далее надо использовать собственные противострессовые заготовки (инструменты снятия стресса, которые были усвоены *заранее*).

Что это за заготовки?

## Способы снятия острого стресса

*Противострессовое дыхание*. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе. Что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения. *Минутная релаксация*. Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли внутреннее состояние. Вполне естественно, что вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии. В этом случае вы можете изменить “язык лица и тела” путём расслабления мышц и глубокого дыхания. *Инвентаризация*. Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно переберите все предметы один за другим в определённой последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой “инвентаризации”. Говорите мысленно самому себе: ”Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов” и т. д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечётесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя своё внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.

# Смена обстановки

# Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое место, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Разберите мысленно это помещение (если вы вышли на улицу, то окружающие дома, природу) ”по косточкам”, как в способе "Инвентаризация". *Руки-плети*. Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперёд и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойно. Фиксируйте это положение 1-2 минуты. Сосредоточьте своё внимание на руках, которые свободно болтаются. В конце очень медленно поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).

# Смена деятельности

#  Займитесь какой-нибудь деятельностью - начните стирать белье, мыть посуду, или делать уборку, если дома. Наведите порядок на рабочем месте, займитесь какими-то привычными должностными обязанностями, в которые можно "окунуться с головой". Любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода - помогает отвлечься от внутреннего напряжения. Важно, чтобы это была не пустая деятельность (деятельность ради деятельности), а преследование определённой цели (перемыть всю посуду, навести рабочий порядок...)*Музыка*. Если вас хорошо успокаивает музыка, включите что-нибудь медленное. Постарайтесь вслушаться в неё, сконцентрироваться на ней (локальная концентрация). Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции. Следите за своими мыслями, не давайте себе думать о проблеме.

# Несложная интеллектуальная деятельность

# Возьмите калькулятор или бумагу и карандаш и постарайтесь подсчитать, сколько дней вы живёте на свете (число полных лет умножьте на 365, добавляя по одному дню на каждый високосный год, и прибавьте количество дней, прошедшее с последнего дня рождения). Такая рациональная деятельность позволит вам переключить своё внимание. Постарайтесь вспомнить какой-нибудь особенно примечательный день вашей жизни. Вспомните его в мельчайших деталях, ничего не упуская. Попробуйте подсчитать, каким по счету был этот день вашей жизни.

# Беседа на отвлечённые темы

#  Побеседуйте на какую-нибудь отвлечённую тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по работе. Если рядом никого нет, можно позвонить по телефону или пообщаться с кем-то через интернет. Беседа - отвлекающая деятельность, которая осуществляется “здесь и сейчас” и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом. Человек - очень социальное существо. В беседе можно позабыть о чём угодно.

# Дыхательные упражнения

# Проделайте те или иные дыхательные упражнения. Главное, чтобы дыхание было ритмичным, размеренным, медленным. Концентрация как средство борьбы со стрессом. Неумение сосредоточиться - фактор, тесно связанный со стрессом. Выполняя скучную и неинтересную работу, человек часто отвлекается, переключается с одного вида действий на другие, рефлексирует. В результате теряет большое количество времени и психической энергии. Заканчивается это цейтнотом в работе, стрессом и истощением.

Концентрационные упражнения необходимы для выработки умения, а также *привычки* сосредотачиваться на работе, на важном, не отвлекаясь на постороннее. Эти упражнения можно выполнять в течение дня в разных местах. В первый раз упражнение желательно пробовать в уединении (дома): рано утром, перед уходом на работу (учёбу), или вечером, перед сном.

## Порядок выполнения концентрационных упражнений

   1. Постарайтесь максимально уединиться, чтобы в помещении не было зрителей, и они не могли случайно зайти.

2. Сядьте на стул - боком к спинке (опираться на неё не следует). Сядьте как можно удобнее, чтобы вы могли находиться неподвижно в течение определённого времени.

3. Руки свободно положите на колени, глаза закройте. Глаза должны быть закрыты до окончания упражнения, чтобы внимание не отвлекалось на посторонние предметы - никакой визуальной информации.

4. Дышите через нос спокойно, без напряжения. Старайтесь сосредоточиться на ощущениях, что вдыхаемый воздух холоднее выдыхаемого.

5. Мысленно медленно считайте от одного до десяти. Сосредоточьтесь на этом медленном счёте. Старайтесь считать как можно медленнее. Если мысли начнут рассеиваться, и вы уже будете не в состоянии сосредоточиться на счёте, начните считать сначала.

6. Выберете какое-нибудь короткое (лучше двусложное или четырёхсложное) слово, которое вызывает у вас положительные эмоции, приятные воспоминания: имя любимого человека, ласковое прозвище, которым вас называли в детстве родители, название любимого блюда. Произносите слово про себя, мысленно. Первый (и третий) слог произносите на вдохе, второй (и четвёртый) - на выдохе. Сосредоточьтесь на ощущениях, которое вызывает у вас медленное произнесение слова. Если вам показалось, что это слово действует на вас как-то особенно хорошо, заставляет вас собраться, сконцентрироваться, то это слово можно использовать в повседневной жизни: когда "прижмёт", можно мысленно его произнести, что позволит сконцентрироваться лучше.

7. Выполняйте релаксационно-концентрационные упражнения до тех пор, пока это доставляет вам удовольствие.

8. Закончив, проведите ладонями по векам, не спеша откройте глаза и потянитесь. Какое-то время спокойно посидите на стуле. Отметьте, что вам удалось победить рассеянность.

9. Теперь у вас есть при себе два "ключика": счёт и слово. В повседневной жизни их можно применять в разных ситуациях: когда просто необходимо сосредоточиться, когда надо вспомнить какую-то информацию или решить непростую задачу, когда эмоции переполняют и мешают поступить разумно. Просто в сложных ситуациях считайте до десяти (можно не очень медленно) или произносите то слово, которое освоили в упражнении.

# Водная релаксация

Иногда самый адекватный способ снять напряжение, избавиться от стресса – водная релаксация.

Для этого вполне подойдет обычная ванная комната. Предварительно позаботьтесь о том, чтобы вам не мешали, не досаждали: не стучали в двери, не беспокоили шумами и т.д. В идеале лучше, чтобы вообще в квартире или доме никого не было.

Позаботьтесь о том, чтобы в ванной был более-менее свежий воздух. Если там слабая вентиляция, то лучше будет приоткрыть дверь. Если при этом на улице более-менее теплая погода (весна, лето), можно окна открыть нараспашку. Телефоны, домофоны, дверной звонок – по возможности лучше отключить.

Приготовьте себе пенную ванну. К пене можно добавить эфирные масла или соли – какие нравятся. В принципе, любой приятный запах будет расслаблять. Кому-то нравится запах лаванды, кому-то хвойный запах и т.д.

Приготовьте свежее большое полотенце, свое любимое.

Пока ванна наполняется, снимите всю одежду и походите по квартире голым. Если позволяют условия, выйдите на балкон и постойте там. Это будет считаться небольшой воздушной ванной, после нее водные процедуры будут восприниматься иначе, более тонко и глубоко.

Погрузитесь в ванну. Закройте глаза. Прислушайтесь к своим ощущениям. Почувствуйте, как тепло распространяется по вашему организму. Почувствуйте, как некая живительная сила вместе с теплом тоже распространяется по организму.

Когда надоест прислушиваться к своим ощущениям, откройте глаза и рассмотрите свои руки, ноги. Правда у вас красивое тело? Приятная кожа? Хороший организм? Правда вы его любите?

Почувствуйте, какие мышцы у вас еще напряжены. Погладьте этот участок. Можно даже слегка помассировать. Если чувствуете тяжесть в голове – потрите немного лицо, в том числе лоб, движениями, будто вы умываетесь.

Полностью расслабьтесь. Закройте глаза. Помечтайте немного, пофантазируйте. Можно, например, вспомнить какую-нибудь благостную картину из своего детства: как вы ходили на пляж, как за раз съели шесть стаканчиков мороженого, как смотрели ночью на звёзды, как жарили шашлык на природе, как ездили куда-то на отдых и т.д.

Постарайтесь в таких грезах побыть полчаса – час. Пусть в этих грезах не будет никаких проблем, а люди будут исключительно благожелательные. Если вода остынет – сделайте ее потеплее.

В конце примите душ, чтобы смыть с себя лишнее. Насухо оботритесь полотенцем.

После этого можете выпить чай (сок, минералку) и сесть почитать хорошую книгу. Просмотр телевизора или просто фильмов не рекомендуется. Во-первых, в современных шоу слишком много насилия. Во-вторых, во время просмотра легко сбиться с настроя и вернуться к прежним своим тягостным мыслям. Чтение же подразумевает, что вы повторяете про себя мысли, слова автора. Нить повествования как бы ведет вас.

**Упражнение на самоконтроль "Плюс-минус чувство"**

**Название**. Упражнение на самоконтроль "Плюс-минус чувство"

**Предназначение**.

Упражнение направлено на развитие умения сдерживать чувства, быть хладнокровным, не соматизировать переживания.

Упражнение можно проводить как индивидуально, так и в тренинговой группе.

**Качества**. [Уравновешенность](http://azps.ru/abc/u/uravnoveschennosty.html). [Хладнокровие](http://azps.ru/handbook/sensus/hladnokrovie.html)

**Содержание**

Для упражнения вам понадобится игральный кубик, с помощью которого выбрасываются случайным образом числа от одного до шести.

Расположитесь в комфортной для себя обстановке. Встаньте, если вам хочется постоять. Сядьте или лягте - как вам угодно. В процессе упражнения вы можете передвигаться любым желанным способом, можете принимать и менять позы, делать всё что угодно - до разумных пределов. В общем, чувствуйте себя максимально раскрепощённо, это вам поможет.

Это упражнение может сначала вам показаться странным, потому что вам предстоит придумывать себе новые чувства, "селить их в себя", а также "избавляться" от них. На самом деле в этом нет ничего сложного, совсем не обязательно в этом упражнении что-то переживать. В конце концов, это упражнение как раз направлено на развитие способности **не переживать**. Главное - не ограничивать свою фантазию.

Итак, бросьте кубик. От выпавшего числа отнимите три. Если у вас получилось "-2", тогда вам предстоит избавиться от двух чувств, "-1" - от одного, "0" - ничего не делаете, "1" - придумываете и добавляете себе одно чувство, "2" - два. Если получили "3" (на кубике выпала шестёрка), то вам надо сделать здесь и сейчас что-то необычное (например, сделать кувырок, станцевать или принять какую-то дурацкую позу).

Придумать и добавить себе можно совершенно произвольное чувство, никак не связанное с чем-то актуальным для вас. Это может быть и "Ощущение лопоухости", "Странное щекотание", "Голод до жажды" или даже "Холодная закусочность". Проявите фантазию. "Избавляться" же надо или от реальных чувств, которые вы испытываете в настоящий момент (скука, голод, радость...), или от придуманных и добавленных до этого. В каждом случае надо сказать: "Я добавляю себе..." или "Я избавляюсь от...".

Если упражнение проводится в группе, кубик бросается по кругу, а другие участники могут контролировать, чтобы вы не повторяли за другими и не повторялись сами.

**Библиографическая ссылка**

1. Упражнение на самоконтроль "Плюс-минус чувство" [Электронный ресурс] // А. Я. Психология (azps.ru) : [web-сайт]. 10.06.2012. – Режим доступа: http://azps.ru/training/sensus/plus\_minus\_sensus.html (10.06.2012).

# Упражнение для педагогов "Мобилизация творческого самочувствия перед общением с классом"

Участнику нужно действовать в следующей ситуации. Надо давать урок по творчеству Маяковского. Необходимо мобилизовать себя к уроку, следуя схеме. Мысленно пробежать конспект Урока. Если не возникло желание преподавать эту тему, нужно попытаться найти в теме, в плане урока что-нибудь привлекательное. Представить себе класс, как вы входите, начинаете говорить... После того, как мысленно воспроизведена общая логика стимулирования творческого самочувствия перед уроком, предлагается проиграть все это.

Учитель должен «владеть своим вдохновением» (К.С. Станиславский). Представьте, что сегодня нет желания давать урок. Нужно мобилизовать свое творческое самочувствие перед общением, действуйте в ситуации «если бы»: «Если бы я был в хорошем настроении, я торопился бы в класс» и т.п. Почувствуйте потребность в энергичном движении, ускорьте шаг, вы в хорошем настроении, у вас немало педагогических планов, рука ощущает тяжесть портфеля, в нем хорошие учебные пособия. Вы идете по коридору, улыбнитесь доброжелательно детям, вспомните интересные, привлекательные для вас моменты будущего урока... войдите в класс, начинайте урок. Эти задания сопровождаются контролем за мышечным напряжением.

Упражнение продолжается на нескольких занятиях и предлагается в качестве систематической самостоятельной работы над собой.

Участникам предлагается составить конспект урока дома, а на занятиях, опираясь на этот конспект, вызвать в себе творческое самочувствие и начать урок в хорошем, продуктивном состоянии.

# Упражнение "Устойчивость нервной системы"

В наш нелегкий век всем нужно уметь противостоять стрессам и другим психологическим перегрузкам. Чрезмерное проявление эмоций подстерегает нас даже в играх. Как с этим бороться? Очевидно, нужен настрой на уравновешенность и устойчивость своей нервной системы. Выдержка и самообладание так необходимы всем и, конечно, ведущим игры. Если ведущий все делает спокойно, размеренно, уверенно, жизнерадостно, бодро, без усталости — это все передается его подчиненным. Иметь железные нервы — мечта любого преподавателя. Но как добиться этого? Можно воспользоваться самонастроем на спокойствие и хладнокровие. Для этого нужно расслабиться и произнести с закрытыми глазами несколько мысленных фраз с настроем на спокойствие, выдержку, самообладание. Какие слова использовать — Вам поможет интуиция и фантазия, но, если воспользоваться каким-то мысленным идеалом, постараться вжиться в этот образ, то Вы сможете открыть глаза и посмотреть на мир уже преображенным взором. Пожалуйста.

Если еще чувствуется перевозбуждение, усталость, повышенная нервозность, хорошо проделать следующее упражнение. Нужно расслабиться с закрытыми глазами и мысленно настроиться на укрепление своей нервной системы. Почувствуйте, как увеличиваются ваши энергетические ресурсы, как к Вам возвращаются уравновешенность, мобилизуются неограниченные резервы, нервы здоровеют, крепнут, будто становятся металлическими. Вы непоколебимо сохраняете веселое, жизнерадостное настроение и прекрасное самочувствие. Растет физическая выносливость, сердце становится здоровым, богатырским. Во всем теле нервы молодые, устойчивые, прочные, спокойные. Мышление становится ясным, оригинальным. Энергия бьет ключом. Организм требует быстрых, энергичных действий. Вам теперь нипочем никакие нагрузки.

**Упражнение "Пересмотр состояния тревожности"**

1. Чтобы осуществить пересмотр своего состояния тревожности, стресса, используется техника хронологического обратного перехода из стрессового в нейтральное или положительное эмоциональное состояние. Для этого нужно представить развитие событий, как в фильме, который прокручивается в обратном порядке, и спросить: «А что было до этого? А какие кадры можно было увидеть раньше? Какие кадры предшествовали рассматриваемому моменту?» По мере возвращения назад к кульминационному кадру надо следить за тем, чтобы дыхание было глубоким и полным.

Для развертывания пересмотра необходимо постараться дать себе отчет, сколько потребуется кадров (слайдов), сколько потребуется временных этапов или изменений местоположения, пока Вы возвращаетесь, двигаетесь к ядру тревожного события.

2. На втором шаге необходимо стабилизировать диссоциацию, для чего надо представить себя так, как будто Вы можете видеть себя как бы со стороны. Подумайте, как далеко тот человек от Вас? А кем являетесь Вы, когда смотрите на него? Есть ли разница между ним и Вами?

3. Вы должны смотреть на «того себя» с симпатией, с благосклонностью, понимая, что в ситуации «до события» (тревожного) тот человек делает лучшее, что он может.

4. Итак, Вы уже знаете, что с ним произойдет, а он еще нет, как если бы Вы стояли на крыше здания и знали, что вот сейчас произойдет крушение двух автомобилей, а потом бы медленно, в подробностях, по кадрам, видели бы это столкновение, но в нем бы не участвовали.

Посмотрите на «того себя» из своего состояния диссоциированного наблюдателя и определите, что ему потребуется, чтобы успешно действовать в последующей ситуации. Опишите необходимые ресурсы (внешние или внутренние условия, которые способствуют положительному решению трудной и тревожной ситуации).

После этого Вы представляете себя диссоциированным и передаете «ему» эти ресурсы (убедитесь, что он может хорошо видеть Вас в этом застывшем кадре-слайде).

Вы ясно представляете его визуальный образ, слышите характерные особенности его голоса и, если сочтете нужным, можете мысленно дотянуться и прикоснуться к нему (можно даже представить себя резиновым и способным растянуться так, чтобы коснуться его). Продолжайте наблюдать за его изменениями, пока Вы передаете «ему» ресурсы (советы, подсказки, дружеские улыбки, или, напротив, энергию, собранность, решительность и т.п.).

Вы передаете «ему» ресурсы и продолжаете наблюдать за его изменениями до тех пор, пока не увидите, что, принимая ресурсы, он становится все более и более готов к реальному действию и, наконец, достигает состояния полной готовности действовать. Возможны следующие варианты передачи ресурсов (помощи):

а) разнообразить способ передачи ресурсов, используя визуально-зрительные, аудиально - звуковые и кинестетически - органические образы и ощущения;

б) расширять круг участников, передающих ресурс, а также всегда можно включить, ввести другого человека в схему действия (осуществив диссоциацию).

5. Наконец, достигается целевое состояние, такое, в котором «он» — в состоянии полной готовности действовать успешно в экстремально-стрессовой ситуации. Вы диссоциированы, т.е. как бы отстранены от того, что будет происходить с «ним».

Позвольте сценарию проигрываться кадр за кадром, и при этом Вы продолжаете оказывать «ему» некоторую помощь, передаете ресурс, а «он», получая их, достигает почти максимально мыслимой степени готовности действовать успешно в трудной ситуации.

После всего этого Вы наблюдаете его, осуществляющего успешно действие и достигающего желаемого состояния.

В заключение заметим, что лучше всего, конечно, пройти сначала обучение в группе тренинга - НЛП под руководством специалиста-психолога, а потом уже применять вышеописанные техники в самостоятельной работе по регуляции и овладению своим поведением в трудных, напряженных, стрессовых ситуациях. Однако мы надеемся, что определенных результатов можно достигнуть и на основе той системы упражнений, которую мы предложили в данной работе.

# Упражнение "Новое место"

1. Удобно сядьте и сделайте два-три глубоких вздоха. Предоставьте Вашим глазам возможность спокойно рассматривать окружающие предметы или постепенно закрываться.

А теперь подумайте, хотели бы Вы пересесть в другое место? Будет ли это место справа, слева, напротив, позади Вас? Будет ли оно выше или ниже места, на котором Вы сейчас сидите?

Если у Вас появляется ощущение нового места или ощущение движения к нему, слегка поднимите Вашу голову. Мысленно переместитесь на новое место, постарайтесь представить максимально реально ощущение того, где Вы находитесь, где находится Ваше тело.

Мысленно переместившись в новое положение. Вы осуществили диссоциацию, поскольку разорвали исходное единство реального положения Вашего тела и Вашего видения-ощущения реального положения тела.

А теперь, представляя, что Вы на новом месте, слегка поднимите голову, медленно откройте глаза и ощущайте как реальные все раздражители и предметы, которые Вас окружают на новом месте. Не теряя новых ощущений, потянитесь, как это делает кошка, встряхивающаяся ото сна. Если Вам удалось это сделать, то Вы совершили реассоциацию, т.е. новую, воображаемую ассоциацию после совершенной перед этим мысленной диссоциации.

2. Чтобы ускорить, закрепить и усилить ощущение реассоциации, слегка поднимайте голову так, чтобы увидеть и почувствовать физическую дистанцию между Вашим новым местом и физическим телом, на которое Вы смотрите. Все это должно помочь Вам сказать о себе в третьем лице: «Он сидит, скажем, в дальнем конце комнаты, на диване, в трех метрах от окна и т.д.».

После этого Вы можете подумать и сказать про себя (сидящего теперь на новом месте): «Я перед окном, вот край стола, круглая лампа на столе и т.п.».

3. Теперь, из диссоциированного (реассоциированного) состояния попытайтесь посмотреть на свое физическое тело и расширяйте обзор так, чтобы увидеть больше объектов в комнате. Всякий раз, упражняясь в этом, старайтесь достигать паноранемало видения, открывающего широкую перспективу происходящего, т.е. полностью реассоциируйтесь.

4. Теперь добавьте аудиально - звуковые компоненты со следующими словами: «Из моего нового состояния я воспринимаю звуки, которые могу слышать», углубляя тем самым реассоциацию.

Ознакомившись с идеей и техникой диссоциации. Вы можете проводить это упражнение несколько дней, постепенно уменьшая время, в течение которого Вы совершаете эффективную диссоциацию.

После нескольких тренировок Вы, несомненно, овладеете диссоциацией - реассоциацией и сможете делать ее, произвольно выбирая место диссоциации, достаточно продолжительное время.

5. Когда Вы овладеете этими навыками, выполняйте упражнение с закрытыми глазами. Затем выполняйте упражнение в движении и, наконец, разговаривая (сначала с самим собой, а потом и с партнером).

Высокий уровень овладения диссоциацией позволит Вам применять ее во многих случаях, нарушающих Ваше душевное равновесие, чтобы отсоединяться от стрессовых или эмоционально-напряженных состояний.

Очевидно, что диссоциация заключается в том, что человек «выходит из себя», а ассоциация позволяет ему «прийти в себя», «вернуться к себе». Однако различие эмоциональных потенциалов состояний ассоциаций и диссоциаций может быть столь значительным, что само по себе превращается в фактор, вызывающий эмоциональные затруднения или преграды или даже в настоящий стресс. К примеру, в опасной или критической ситуации человек действует, находясь в диссоциированном состоянии, как бы отрешившись от некоторых эмоций. Но сразу же после того, как реальная опасность миновала, накопившиеся эмоции обрушиваются на человека и могут его захлестнуть, выражаясь в крике, смехе, плаче, резких движениях.

Мгновенный переход от диссоциации к ассоциации может быть целесообразен и органичен лишь для острых, критических ситуаций, но в большинстве других жизненных и профессиональных событий более эффективным является постепенный переход, который может представлять собой специально отработанный и достаточно привычный ритуал. К числу первых и простых, но важных способов такого перехода можно отнести углубленное дыхание в течение какого-то времени или же совершение определенных физических движений (ходьба по комнате, прогулка по улице и т.п.).

Возвращаясь после рабочего дня домой в диссоциированном состоянии и уже предвкушая удовлетворение от скорого возвращения в ассоциированное состояние, мы порой не получаем желаемого успокоения или даже чувствуем себя еще хуже, чем на работе. Дело в том, что мы иногда слишком резко «отпускаем себя» в состояние ассоциированности и оказываемся наедине с собой, во власти самых откровенных и глубинных мыслей и чувств. Этими чувствами легко могут стать обида или жалость к самому себе и наплывают мысли, возбуждающие и усиливающие чувство вины, горести или досады: «Ну почему я? Неужели я не заслужил другого? Неужели это был я? Почему это происходит именно со мной?» и т.п.

Поэтому, приходя домой и снимая свои «профессиональные туфли, шляпу и костюм», мы не должны мгновенно поддаваться самым глубоким и крайним состояниям ассоциированности. Если Вы заметите такое за собой, то сможете придумать более целесообразные способы перехода от «профессиональной диссоциации» к «домашней ассоциации». Это позволит лучше сохранить эмоциональную энергию.

Мы предлагаем упражнение, которое позволяет овладеть переходом от диссоциации к ассоциации и помогает эффективно разграничивать профессиональную и личную жизнь.

**Техника отсутствия**

**Название**. Техника отсутствия

**Предназначение**.

Данная техника поможет успокоиться в критической ситуации, найти в себе силы для принятия важного решения, настроиться на выполнение неприятных действий.

**Качества**. [Спокойствие](http://azps.ru/handbook/states/spokoystvie.html)

**Содержание**

В очень сложных, особенно эмоционально напряженных, ситуациях бывает ощущение, что ты "теряешь голову", то есть утрачиваешь способность разумно, взвешенно, **спокойно** оценить сложившуюся обстановку, выработать нужный "вектор целей". "Потерять голову" можно и в одиночку, выполняя какую-то сложную, опасную или ответственную работу, можно и в процессе коммуникаций.

Человек - существо социальное. Попадая в некоторые ситуации, не он управляет ими, а они - им. Признаком этого является ощущение, что ты начинаешь действовать как автомат, подчиняясь не собственному разуму, а неким социальным механизмам. В таком состоянии резко снижается критичность, и человек становится способным на поступки, о которых потом долго будет жалеть. Быть "винтиком" в социальном механизме можно не только находясь в толпе, но и будучи всего лишь наедине с другим человеком.

Для возвращения самоконтроля, обретения спокойствия можно освоить для себя технику выключения из ситуации (технику отсутствия). Мишень техники - избавление от ощущения привязанности к ситуации. Техника довольно проста:

1. Закройте глаза и скажите себе: "Здесь и сейчас меня нет. Меня нет здесь и сейчас".

2. Сосчитайте до десяти. Если вы на самом деле сильно взвинчены, то усложните себе задачу, вперемешку с числами называя, например, фамилии ученых или города Европы ("Раз - Дарвин... Два - Ломоносов... Три - Архимед..." или "Раз - Лондон... Два - Париж... Три - Рим...")

3. Вызовите ощущение пустоты, черной спокойной пустоты. Если вы только начинаете осваивать технику, можете подтолкнуть себя к этому ощущению, говоря себя ключевые слова: "Бездумно... Безмятежно... Безмолвно..." Пусть ощущение пустоты, *самоотсутствия* будет длиться всего долю секунды, но и этой доли секунды хватит, чтобы "отвязаться" от ситуации.

Со временем техника будет вам даваться все проще и проще.

**Техника выхода из апатии**

**Название**. Техника выхода из апатии

**Предназначение**.

Простые действия, которые помогут выйти из любого состояния апатии.

**Качества**. [Настроенность](http://azps.ru/abc/n/nastroennosty.html)

**Содержание**

Апатия - психическое состояние, вызванное стрессами, переутомлением, постоянными внутренними конфликтами. Проявляется в первую очередь в отсутствии настроения что-либо вообще делать. Если у человека нет настроения работать, но есть настроение делать что-то иное (заняться любимым хобби, отдохнуть в компании друзей и т.д.), то это не апатия. Апатия касается желания вообще что-либо делать.

По происхождению апатия может быть не только психологической, но и вызванной некоторыми заболеваниями, расстройствами в деятельности нервной системы. Также нервная система может быть временно подвержена действию враждебных факторов (например, отравления алкоголем). Это тоже может сказаться на формировании состояния апатии. Это важно знать. Если есть подозрения, что апатия носит физиологический характер, то лучше обратиться к врачу или снизить действие враждебных факторов.

**"Психологическая апатия"** обычно связана с низкими гедонистическими ожиданиями.

Надо идти на работу - но там ничего хорошего не ожидает сегодня, будет рутина или скандалы. Остаться дома и "поболеть" - будет много неприятностей...

Сходить вечером в гости - но там скучно, надоело. Остаться вечером дома - придется выслушивать пиление супруга...

Купить машину в кредит - придется долгое время жить на хлебе и воде. Не купить - так уже в глаза стыдно смотреть окружающим...

Поддаться чувству долга и помочь другу устроиться на работу - у самого тогда могут возникнуть серьезные проблемы. Не поддаваться чувству долга, заботиться о своих интересах - жизнь друга может катастрофически разладиться...

Человек в состоянии апатии, и это важно для понимания, воспринимает свою жизнь как один бесконечный проигрыш. Что бы ни произошло - будет только хуже. Таким образом, апатия - это хорошо осознанный пессимизм.

Многие люди в состоянии апатии занимаются самонауськиванием: "Ты должен... Ты обязан... Надо... Я буду... Я смогу..." Иногда это на самом деле помогает взять себя в руки и заняться делом. Полученные позитивные эмоции, вероятно, смогут вывести из состояния апатии. Однако чаще бывает, что обращение к собственному чувству долга только обостряет внутренние конфликты, потому что апатия имеет корни в "знаниях" человека, а не в его целях.

Собственно техника выхода из апатии включает в себя два этапа. На первом надо научиться за несколько дней выделять в сутках время, когда вы можете пожить своей жизнью, когда ничего никому вы не должны. Найдите такое время и скажите себе примерно следующее: "С девяти до одиннадцати вечера - время только мое. Сейчас я ничего никому не должен. Ничего никому. Я проживу это время как хочу. Хочу - буду валяться на диване. Захочу - буду бегать по улице". Лучше как раз выбрать вечернее время, перед сном, когда уже не останется ни одного запланированного дела.

На втором этапе, спустя несколько дней после начала первого, подумайте о своем пессимизме. Почему вам кажется, что все варианты будущего плохи? Не многого ли от себя требуете? Может быть, в одних вопросах снизить требовательность, но зато в других повысить? А не может ли быть так, что вы испытываете удовольствие от собственного пессимизма? Чем это может быть вызвано? Не кажется ли, что в некоторых вопросах вы просто проявляете глупость, но боитесь себе в этом признаться? Это удобная глупость?