***Психогимнастические*упражнения для воспитателей.**

Психогимнастические упражнения направлены на дос­тижение двух основных целей применительно к педагоги­ческой деятельности. Во-первых, они способствуют гармо­низации внутреннего мира педагога, ослаблению его психической напряженности, снятию некоторых невротичес­ких реакций, т. е. имеют сугубо психотерапевтические цели. Во-вторых, они нацелены на развитие внутренних психи­ческих сил педагога, расширение его профессионального самосознания, формирование педагогической рефлексии в его деятельности. Регулярное выполнение воспитателем психогимнастических игровых упражнений поможет ему правильно ориентироваться в собственных психических со­стояниях, адекватно оценивать их и эффективно управлять ими для сохранения, укрепления собственного психичес­кого здоровья и, как следствие этого, достижения успеха в профессиональной деятельности при сравнительно неболь­ших затратах нервно-психической энергии.

Представленные упражнения психолог может проводить как при индивидуальной работе, так и при работе с группой.

1) Упражнения, используемые для снятия эмоциональ­ного напряжения.

В любой профессии, изобилующей стрессогенными си­туациями, а именно к этому разряду профессий относится работа воспитателя, — важным условием сохране­ния и укрепления психического здоровья работника выс­тупает его умение вовремя «сбрасывать» напряжение, сни­мать внутренние «зажимы» и расслабляться. В течение 3-5 минут, затраченных на выполнение упражнений, педагог сможет снять усталость и обрести состояние внутрен­ней стабильности, свободы, уверенности в себе.

Релаксационной психотехникой можно зани­маться в группе во время сон часа.

Упражнение **«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.

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 сильным, спокойным и ста­бильным! Я все буду делать хорошо!».

Упражнение **«Дерево»**

Любое напряженное психологическое состояние харак­теризуется суженностью сознания и сверх-концентрацией человека на своих переживаниях.

Ощутимое ослабление внутренней напряженности дос­тигается в том случае, если человек сумел произвести дей­ствие децентрации: «снял» центр ситуации с себя и пере­нес его на какой-либо предмет или внешние обстоятель­ства. Децентрация позволяет перенести, «выбросить» от­рицательное состояние во внешнюю среду и тем самым избавиться от него.

Существует несколько форм децентрации. Ролевая де­центрация связана с перевоплощением человека, мыслен­ным включением в другую ситуацию. Используется педагогическая рефлексия, педагог старается посмотреть на себя «со стороны», проанализировать ситуацию глазами внешне­го наблюдателя. Коммуникативная децентрация осуществ­ляется в диалоге с переменой коммуникативных позиций.

Упражнение вырабатывает внутреннюю стабильность, создает баланс нервно-психических процессов, освобождая от травмирующей ситуации.

Ведущий дает команды: Представьте себя деревом (ка­ким вам нравится, с каким легче всего себя отождествить). Детально проигрывайте в сознании образ этого дерева: его мощный и гибкий ствол, переплетающиеся ветви, колы­шущуюся на ветру листву, открытость кроны навстречу солнечным лучам и влаге дождя, циркуляцию питатель­ных соков по стволу, корни, прочно вросшие в землю. Важно почувствовать питательные соки, которые корни вытяги­вают из земли. Земля — это символ жизни, корни — это символ стабильности, связи человека с реальностью.

Упражнение **«Голова»**

Профессия педагога относится не только к разряду стрес­совых, это профессия управленческого труда. Воспитатель вы­нужден в течение рабочего дня непрерывно воздействовать на детей: в чем-то их сдерживать, подавлять их волю и активность, оценивать, контролировать. Такое интенсив­ное управление ситуацией вызывает у педагога пе­ренапряжение, различные физические недомогания. Одна из наиболее частых жалоб воспитателей — на головные боли, тяжесть в затылочной области головы. Это упражнение по­может снять неприятные соматические ощущения.

Ведущий:

— 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 **«Настроение»**

Упражнение проводится для снятия эмоционального напряжения, улучшения настроения.

Ведущий:

— 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 свое 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 спонтанно, без специального контроля с вашей стороны.

После этого еще раз посмотрите на свой рисунок, как бы заново переживая свое состояние, пересчитайте слова и с удовольствием, эмоционально разорвите листок, выбрось­те в урну.

2) Адаптационные упражнения.

Данная группа упражнений предназначена в основном для проведения работы с молодыми педагогами. Они ис­пользуются для развития адаптации педагога к педагогическим условиям, способствуют развитию наблюдательности, кон­центрации внимания, самоконтроля. Развивая эти каче­ства, молодой педагог сможет быстрее и эффективнее прой­ти адаптационный период.

Упражнение **«Фокусировка»**

Упражнение выполняется за 10-15 минут до начала занятия. Педагогу предлагается удобно расположиться на стуле и сосредоточить свое внимание на том или ином участке тела и почувствовать его теплоту. Психолог при этом дает указа­ния, на каком участке тела сосредоточиться. Например, по команде по команде «Рука!» — нужно сосредоточиться 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 подаются с интервалами 10—12 секунд.

Упражнение **«Дыхание»**

Упражнение желательно выполнять перед началом занятия. Педагогу предлагается устроиться в кресле или на стуле, расслабиться и закрыть глаза. По команде нужно постараться отключить свое внимание от внешней ситуа­ции и сосредоточиться на своем дыхании. При этом не нужно специально управлять своим дыханием: не нужно нарушать его естественный ритм. Упражнение выполня­ется в течение 5-10 минут.