

Способы психологической поддержки педагога

Дыхательные и релаксационные техники включают в себя:

1. «Горячий воздушный шар», закройте глаза, сделайте глубокий вдох и медленно сосчитайте от 10 до 1. Постепенно полностью расслабьтесь. Вообразите себе гигантский воздушный шар на утопающем в зелени лугу. Рассмотрите эту картинку как можно подробнее. Вы складываете все свои проблемы и тревоги в корзину шара. Когда корзина будет полной, представьте, как верёвка шара сама отвязывается и он медленно набирает высоту. Шар постепенно удаляется, превращаясь в маленькую точку и унося весь груз ваших проблем.

2. «Окоп Трумэна. Притча» Когда Трумэна спрашивали, как он мог сохранить свои жизненные силы, он отвечал: «У меня есть окоп для ума». Закройте глаза и расслабьтесь. Представьте себя в каком –нибудь приятном для себя месте: в лесу, на море, в саду, в горах. Создайте яркую картину этого образа: в цвете, звуках, запахах, ощущениях. Теперь это будет ваше особое местечко. При желании необходимо просто закрыть глаза и уединиться в вашем убежище.

3. «Синдром Джелло» это техника расслабления мышц. Суть метода – последовательное расслабление всех мышц тела от пальцев ног до макушки. Представляйте себе, как при расслаблении из вашего тела постепенно уходит напряжение. Для этого можно использовать визуальный образ вашего тела, собранного из воздушных шаров. Вы последовательно открываете клапаны и начинаете медленно выпускать воздух до тех пор, пока шары не превратятся в полоски. Сначала открывается клапан на ногах, затем на груди, на руках, на шее, на голове. Полностью расслабившись, медленно и глубоко дышите животом, пока не появится ощущение умиротворенности и покоя.

4. «Путешествие в прошлое» вспомните тот период времени, когда вы были совершенно спокойны, расслаблены, ощущали гармонию с самим собой и с окружающими. Вспомните ваши ощущения относительно всех каналов восприятия информации: визуальный (что вы видите), аудиальный (какие звуки вам вспоминаются), кинестетический (что вы ощущаете). Каждый раз при воспоминании у вас возникают соответствующие ощущения. Скажите себе: этот образ вызывает во мне состояние умиротворения, спокойствия, расслабленности. Пусть путешествие в прошлое продолжается до тех пор, пока оно доставляет вам удовольствие.

5. Упражнение «Я - профессионал»

Цель: осознание педагогами собственных профессиональных качеств, накопление ими ресурсных состояний.

Участникам предлагается представить по 5 своих профессиональных качеств на любую букву своего имени. После представления педагогом своих качеств, участники группы в дополнение называют те профессиональные качества, которые, по их мнению, проявляются у коллеги в педагогической деятельности.

Рефлексия. Что чувствуете после выполнения данного упражнения? Выразите свое состояние, одним словом.

Психолог: «В каждом из вас есть свое богатство, в виде ваших профессиональных качеств, которые наверняка помогут вам справиться со всеми трудностями, решить все поставленные задачи и быть педагогом – Мастером».

6. Упражнение «Закончи предложение» *Цель:* осознание педагогами личностного и профессионального ресурса. Повышение самооценки. Каждый из участников заканчивает определенные фразы (время на обдумывание):

- Я могу гордиться собой в профессиональной деятельности, потому что ...
- Не хочу хвастаться, но в своей работе я ...
- Лучше всего в работе с детьми у меня получается ...
- Главным своим достижением считаю ...

Психолог: «Спасибо за то, что вы еще раз заглянули в себя и поведали нам о своих достоинствах. Выполнение данного упражнения еще раз продемонстрировало то, что в нашем коллективе работают высококвалифицированные специалисты».

7. Медитация «Встреча с ребенком внутри себя»

Начинаем с расслабления. Примите удобную позу. Ваше тело расслаблено. Глаза закрыты. Сделайте несколько глубоких вдохов и медленных выдохов.

Представьте себя в каком-нибудь тихом и уютном месте. Может быть, это будет светлая роща ранним солнечным утром: слышите, как звонко поют птицы? Может быть, это будет маленький песчаный пляж на берегу ласкового синего моря, мягко освещенного закатным солнцем. Волны плавно накатываются одна за другой, тихо шуршат по песку... Попробуйте вспомнить самое приятное место из своего детства, место, где вы чувствовали себя комфортно.

Теперь вспомните себя таким, каким вы были в детстве, - в три, четыре, пять лет...

Представьте, что этот малыш стоит перед вами. Попробуйте понять, что он чувствует. Выглядит ли он радостным или печальным? Может быть, он рассержен или обижен на кого-то? Может быть, он чего-то боится?

Погладьте малыша по голове, улыбнитесь ему, обнимите его. Скажите, что любите его, что теперь всегда будете рядом с ним, будете поддерживать его и помогать ему. Скажите: «Я люблю тебя. Я принимаю тебя таким, какой ты есть. Ты прекрасен! Я хочу, чтобы ты был счастлив».

После этих слов представьте, что малыш улыбается вам в ответ и обнимает вас крепко – крепко. Поцелуйте его, скажите, что ваша любовь неизменна и всегда остается с ним: «Я всегда с тобой. Я люблю тебя!». Теперь отпустите малыша, помашите ему на прощание рукой.

Постепенно выйдите из релаксации, сделайте глубокий вдох – выдох, откройте глаза. Скажите себе: «Я совершенна. Я принимаю и люблю себя полностью. Я создаю свой прекрасный мир, наполненный радостью и любовью».

8. Упражнение «Вспомни успех»

При выполнении этого упражнения появляется своеобразная «закладка», с помощью которой можно вызывать у себя ощущение внутренней силы и компетентности.

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Я буду обращаться ко всем одновременно, при этом все мои слова будут звучать для каждого из вас в отдельности.

Представь себе, что сидишь в удобном кресле хорошего кинотеатра. Сейчас ты увидишь фильм, в котором будут показаны сцены из твоей жизни. Это будут ситуации, в которых ты добился успеха и чувствовал себя уверенно. Ты можешь посмотреть этот фильм в полном уединении и сконцентрировать всё внимание на экране. Пусть для тебя окажется полной неожиданностью, в какой последовательности и какие именно картины ты увидишь... Потрать достаточно времени на то, чтобы внимательно разглядеть свои лучшие достижения. Для этого ты можешь представить в своих руках пульт управления, с помощью которого можно задержать понравившуюся тебе картину, перемотать вперед или назад. (1 минута)

Теперь с помощью пульта управления высвети на экране лучший из твоих успехов. Насладись этим мгновением... Обратите внимание, какие ощущения возникают в твоём теле, в какой позе ты сейчас сидишь. Запомни, как ты дышишь, как держишь спину и плечи. Ты можешь принимать эту позу и дышать в этом же ритме всякий раз, когда захочешь добиться нового успеха.

А теперь вспомни какую –нибудь ситуацию, в которой ты хотел добиться более высокого результата, чем тот, что у тебя получился. Обрати внимание на твои ощущения и чувства в этот раз.... (10 сек.)

Хочешь вновь испытать чувство успеха? Прими вновь свою позу успеха и дыши уверенно. Чувствуй успех, вдыхай его... Это чувство ты сможешь вызывать у себя всякий раз, когда ты этого захочешь: просто прими эту позу и дыши так же, как сейчас. Чтобы тебе легче было вспомнить свои ощущения, используй «закладку». Для этого соедини большой и указательные пальцы руки и хорошенько сожми их. При этом просто один раз сильно выдохни. Этот знак ты можешь подавать себе сам, когда захочешь вновь почувствовать себя успешным, и начать дышать так, чтобы всё тело звенело от этого чувства....

А теперь можно выключить фильм. Посмотри, как темнеет экран, а в зрительном зале всё ярче загорается свет. Потянись и напряги все свои мускулы и возвращайся обратно к нам. Сделай глубокий выдох и открой глаза свежим и бодрым.