

Тренинг «Деловые коммуникативные возможности педагога»

Участники: педагогический коллектив.

Цель: повысить коммуникативные навыки педагогов.

Задачи:

- 1.Расширение возможностей установления контакта в различных ситуациях общения.
2. Отработка навыков понимания других людей, себя, а также взаимоотношений между людьми;
- 3.Развитие профессионального самосознания, выработка позитивного самоотношения; выработка навыков предоставления и получения обратной связи; формирование педагогических умений.
4. Сплочение группы;

Материал:

шапочки медведей, маркеры, листы бумаги, задания со стихами.

Ход тренинга:

«Уважаемые коллеги! Сегодня мы поговорим с Вами о психологическом климате коллектива, а так же о важности сплочённости коллектива.

Психологический климат – это межличностные отношения, типичные для трудового коллектива, которые определяют его основное настроение.

В одном климате растение может расцвести, в другом — зачахнуть. То же самое можно сказать и о психологическом климате педагогического коллектива образовательного учреждения: в одних условиях педагоги чувствуют себя некомфортно, стремятся покинуть коллектив, проводят в нем меньше времени, их личностный рост замедляется; в других — коллектив функционирует оптимально и его члены получают возможность максимально полно реализовать свой потенциал.

Создание эмоционального благополучия в нашем педагогическом коллективе, сплоченности коллектива - это важнейшее дело не только администрации, но и каждого члена коллектива.

Психологический климат называют благоприятным, если в коллективе царит атмосфера доброжелательности, заботы о каждом, доверия и взаимопонимания. Если члены коллектива готовы к работе, проявляют творчество и достигают высокого качества, работая без контроля и неся ответственность за дело. Если в коллективе каждый защищён, чувствует причастность ко всему происходящему и активно вступает в общение».

1. Упражнение «Ассоциации» (Ассоциация - связь между отдельными представлениями, в силу которой одно представление вызывает другое)

Цель: создание рабочего настроения в группе, позволяет настроить группу на один лад и создать своеобразный «живой организм», который будет жить в одном ритме.

Ведущий: «В первом упражнении мы посмотрим, как мы можем установить связь друг с другом, активно вступить в общение. Проводить игру будем по очереди, по кругу.

Сейчас я скажу какое-то слово, а задача моего левого соседа - быстро сказать первое слово ассоциацию, которое пришло ему на ум. Его левый сосед дает свою ассоциацию на его слово- ассоциацию, и т. д. В итоге громко произносится последнее слово. (Первое слово – коллектив).

Выводы:...

2. Игра «Медведь перед дровосеками»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения участников.

Время: 10-15 минут.

Ведущий: Приглашаем вас поиграть в игру, с давних времен известную во Франции. Вы превратитесь в дровосеков. Дровосеки - это мужественные мужчины и женщины, которые топорами валят деревья в лесу, обрубая ветви и распиливают стволы на бревна. Покажите мне, пожалуйста, как двигаются дровосеки во время работы. Хорошо. Вы прилежные и храбрые дровосеки.

А теперь мне нужен один доброволец. Спасибо! Доброволец будет не дровосеком, а большим бурым Медведем.

Сейчас мне хотелось бы вам рассказать, что происходит между Медведем и дровосеками. Дровосеки работают. В это время медведь выходит на поляну и громко рычит. Дровосеки пугаются до смерти и безжизненно замирают. Они закрывают глаза и пытаются спасти свою жизнь, сделав вид, что они совершенно неподвижны. А что же делает Медведь? Медведь подходит к каждому дровосеку и проверяет, живые они или нет. Для этого он делает все, что ему вздумается, не разрешается лишь щекотать дровосеков. Медведь может ворчать или реветь, может дотрагиваться своими «лапами» до безжизненных дровосеков, он может расталкивать их, поднимать их головы, руки или ноги, короче, он может использовать любой трюк, чтобы заставить дровосеков начать двигаться или смеяться.

Если кто-нибудь из дровосеков засмеется или начнет двигаться, то он сразу же превращается во второго медведя, и уже теперь два медведя пытаются разбудить дровосеков, которые, в свою очередь, делают все, чтобы не пикнуть и не пошевелиться.

Но со временем медведей станет трое, потом - четверо и т. д.

Вы поняли, как играть в эту игру? Теперь мы можем приступить. Дровосеки, за работу! А сейчас — выход Медведя: пожалуйста, мощный рев...

Вопросы для обсуждения:

- Как себя чувствовали?
- Какие усилия делали, чтобы не засмеяться?

Выводы: Педагогов подстерегают разные провокации. Педагог должен быть максимально стрессоустойчивым, дольше выдерживать паузу. Как можно дольше не давать очевидную реакцию на манипуляцию.

3. Игра «Гном»

Цель: показать необходимость внимательно слушать собеседника. Переход к теме взаимоотношений.

Ведущий: Объясню правила игры. Группа делится на две команды. Каждая группа получает свой листочек с неким стишком. Сначала шепотом потренируйтесь его хором произносить с правильными ударениями. Я подойду и покажу правильную интонацию в каждой группе. Затем я прочитаю короткий стишок, и, как только я попрошу гнома назвать свое имя, каждая группа должна хором читать свой стишок как можно громче и постараться перекричать другую команду.

Затем ведущий читает свой текст и команды начинают кричать.

Вводный стишок тренера:

На маленькой полянке
Стоит зеленый дом,
А в доме том зеленом
Живет веселый гном.
Гном-гном, как тебя зовут?

Стих для группы № 1:

Вася! У меня рубашка в клетку!
Я пришел к тебе из леса,
Чтобы получить конфетку!

Стих для группы № 2:

Петя! У меня штаны в горошек!
Я пришел к тебе из сказки!
Рассказать, что я хороший!

Вопросы для обсуждения игры:

- Услышали ли вы, как зовут гнома-соседа?
- Что вы слышали?
- Почему было трудно слушать?

Выводы:

Как мы стремимся высказаться, мы не слышим своего собеседника и не воспринимаем информацию от него. Когда нас переполняют эмоции, мы тоже никого не слышим. Чтобы услышать другого, надо замолчать самому.

4. Упражнение «Еж и слон»

Цель: опосредованно продемонстрировать участникам их привычный способ взаимодействия с другими людьми, вывести на обсуждение правил

взаимодействия, его удержания, особенностей позиции при взаимодействии. Ведущий: Группа делится пополам. Обе группы получают от тренера скрытые инструкции.

Затем участники выбирают себе пару из противоположной группы, берут один на двоих лист бумаги и маркер и начинают выполнять задание. Инструкция для группы № 1: «Ваша задача – молча, держа с партнером один маркер на двоих, за 2 минуты нарисовать на общем листе бумаги ежа. Еще раз – разговаривать нельзя!»

Инструкция для группы № 2: «Ваша задача – молча, держа с партнером один маркер на двоих, за 2 минуты нарисовать на общем листе бумаги слона. Еще раз – разговаривать нельзя!»

Вопросы для обсуждения игры:

Что вы чувствовали при работе в паре?

Какой у вас результат? Устраивает ли он лично вас? Достигли ли вы своей цели

Кого вам надо было нарисовать?

Как думаете, почему у вас получился именно такой результат?

Что вам помогало? Что мешало?

Что в следующий раз бы делали по-другому?

Как выводы можете сделать из этой игры? Как это связано с общением с людьми?

Выводы:

Существует множество способов достичь своей цели, используя и силу (умение вести за собой, достигать своих целей), и тепло (умение идти за партнером, реализовывать его потребности). Если кто-то использует только тепло, он лишается собственного результата и жертвует его партнеру в ущерб своим целям и интересам. Если кто-то использует только силу, то получает свой результат, но лишает партнера его собственных целей, ожидаемых результатов, рискует потерять отношения.

Если обе стороны используют только силу, результат может оказаться неудовлетворительным для обеих сторон. Наиболее продуктивно в общении обоим партнерам учитывать и свои, и чужие потребности и интересы, и уметь идти на компромисс.

Рефлексия.

- Какие знания о коммуникации между людьми вы для себя актуализировали?

-Что вас заставило задуматься?

- Какие вы видите пути для своего развития?

Тренинговое занятие для педагогов «Овладение основами саморегуляции, самоконтроля»

Данное занятие направлено на развитие у педагогов такого важного свойства, каким является саморегуляция. Владея ее основами, человек может осознанно достигать равновесия, адаптироваться к постоянно меняющимся условиям жизни и деятельности, справляться с негативными эмоциями, сложными жизненными ситуациями.

Занятия направлены активизацию в памяти теоретических основ и развитие навыков саморегуляции. Особенность программы состоит в том, что в ее основе лежит рефлексивный подход к изучению участниками занятий самих себя, своих состояний, поведенческих реакций и пр. Это позволяет каждому найти свой путь достижения саморегуляции.

Цели занятий

1. Актуализация у педагогов потребности в управлении физическими и психическими процессами.
2. Оказание помощи в освоении навыков развития саморегуляции, обучение педагогов навыкам борьбы с «синдромом эмоционального выгорания», приемами снятия эмоционального и мышечного напряжения, укрепления психологического здоровья педагогов.

Результатом работы должно стать улучшение самочувствия и эмоционального состояния участников занятий, актуализация у них потребности в дальнейшем развитии саморегуляции.

Содержание занятий

Занятие № 1. «Человек и его потенциальные возможности»

1. Приветствие

Каждый представляет себя и рассказывает о своем настроении.

2. Задание «Мое состояние».

Инструкция

Поделитесь своими состояниями: «Я утром», «Я днем», «Я вечером».

Далее проводится обсуждение темы «От чего зависит самочувствие человека в течение дня».

3. Практическая часть

Знакомство с понятием «установка». Что такое положительная установка?

Формулы положительных установок на день.

Все участники предлагают свои варианты положительных установок.

Выбираются наиболее удачные. Они записываются на доске или плакате.

4. Мини-лекция

Понятие «саморегуляция». Сущность, значение и роль саморегуляции в жизни человека. Необходимость ее развития у педагога в связи со спецификой его деятельности, требующей значительного расхода физических, интеллектуальных и эмоциональных сил.

Компенсаторная и продуктивная функции саморегуляции.

5. Практическая часть

Знакомство с основами аутотренинга.

Выполнение упражнений, направленных на получение ощущения расслабления:

- «спящий котенок»;
- «насос и мяч»;
- «солнышко и тучка»:

Освоение позы расслабления («позы кучера»).

Сеанс психофизической релаксации.

6. Ролевая игра

Участники делятся на две группы, одна из которых играет роль учеников, а вторая - учителей. Каждая группа придумывает ситуации, связанные с проявлением негативных эмоциональных состояний (возбуждение, агрессия, тревога, раздражение и др.) и разыгрывает небольшое действие. Другой группе предлагается найти варианты «позитивной реакции» на возникшую ситуацию.

Примеры:

а) Дети утром не заправили кровати.

б) Воспитанники ходят неопрятными, за одеждой не следят.

Реакция на предлагаемые ситуации также разыгрывается, а не просто проговаривается.

Обсуждение прошедшей ролевой игры. Ведущий обращает внимание на физическое и психическое состояние участников действия:

- какие наблюдали телесные и эмоциональные реакции и ощущения у себя и других?
- каковы особенности мимики и жестов в состоянии напряжения и в состоянии покоя?
- при каких условиях педагогу легче принимать решения, адекватно реагировать на происходящее?

Участники занятия обсуждают проблему: «Что такое «эмоциональное заражение»?»

Ведущий занятия подводит участников к следующему выводу:

Учитель должен быть готов к самым разным ситуациям. Ему необходимо учитывать эмоциональную и психическую атмосферу группы; собственным поведением и действиями достигать состояния равновесия, «рабочей обстановки», используя для этого приемы релаксации, переключения внимания, сосредоточения и др.

7. Рефлексия

Занятие № 2. «Роль эмоций и умение управлять эмоциональными состояниями»

Приветствие Разминка. Игра «Зоопарк» 3. Игра «Неприятный разговор»

Все участники делятся на пары. Первый участник должен начать говорить другому неприятные для него вещи. Второй участник реагирует молча. Через пять минут оба меняются ролями.

Обсуждение прошедшего действия:

- Что вы испытали в первом и втором случае?
- Что было труднее: говорить неприятное или выслушивать?

- Какие вы испытывали телесные ощущения в первом и втором случае?
- Каким образом вам удавалось сдерживать отрицательные эмоции?

4. Освоение приемов аутотренинга. Способность к сосредоточению «Легче сосредоточить ум на внешних предметах. Ум естественно стремится к внешнему. Понять и подчинить себе внутренний мир - работа более тонкая, длительная и целенаправленная».

Участникам предлагается в течение 5-7 минут внимательно рассмотреть изображенную на рисунке розу: ее цвет, форму лепестков, стебель с листьями и колючками и представить, какой она может издавать аромат. Затем участники должны поделиться впечатлениями о том, насколько трудно было удерживать внимание на одном предмете.

Далее каждому предлагается сосредоточить внимание на своем лице. Вспомнить, каким оно бывает в ситуациях радости, покоя, напряжения, раздражения.

Ведущий организует обмен впечатлениями. Он подводит участников к следующим выводам:

- 1) лицо отражает наше общее эмоциональное состояние;
- 2) на выражение лица более всего реагирует собеседник;
- 3) с доброжелательным, уравновешенным человеком легче строить отношения, быть искренним и открытым.

5. Групповая работа «Мое самочувствие весной, летом, зимой, осенью»

Все участники делятся на группы в зависимости от того, кто чувствует творческий подъем или лучше себя чувствует в определенное время года.

Задание группам: обосновать зависимость самочувствия от определенного времени года.

Обсуждение результатов работы групп.

Каждому предлагается дописать на листках незаконченную фразу: «Я буду чувствовать себя хорошо в любое время года, если...».

Кто желает, делится с группой своими записями.

6. Позиционная дискуссия «Особенности педагогического общения»

Первый этап

Участники делятся на две группы: группа «воспитателей» и группа «воспитанников». Группам предлагается составить как можно больший список претензий к особенностям общения противоположной стороны. При этом важно иллюстрировать свои претензии конкретными примерами. Например, группа воспитанников может представить «джентельменский набор» интеллектуальных ругательств педагогов: «помолчи», «говори короче», «не болтай глупости» и пр. Группа учителей может проиллюстрировать словарь подросткового сленга, который используется в интернате. Затем группам предлагается защитить себя, предъявляя только положительные стороны общения.

Второй этап

Участники обеих групп образуют пары учитель-ученик. Им предлагается в течение 5 минут побеседовать на тему «Что нам мешает слушать друг друга?». Далее происходит обмен мнениями среди всех участников.

7. Compliments

All participants form two circles - outer and inner. Standing opposite each other, they take turns giving compliments. Then the circle moves to the right by one person, and an exchange of compliments occurs with other partners until the first pair meets again.

This exercise achieves several effects: the ability to give and listen to pleasant words, the ability to see different partners for communication, to feel a positive charge, emotional support from the seminar participants.

8. Reflection

Lesson №3. Motives of bad behavior of students

Materials: markers, pencils, sheets of paper, cards with names of each participant.

Lesson procedure

Exercise «Greeting» At the beginning of the lesson, each participant says their name, variations of it.

Exercise «Music drawing» Facilitator. Sit comfortably and listen to music. On my signal, start drawing images, feelings, symbols that are associated with this musical theme. Music playing time 3-5 minutes. The facilitator collects the drawings of the participants and organizes an improvised exhibition. Participants share their impressions of the created works. Special attention is paid to how successful it was for each of them to reveal themselves in the drawing.

Тренинг «Развитие коммуникативных умений и навыков педагогов»

Цель тренинга: Освоение педагогами приемов эффективного общения через игровые методы обучения и технику активного слушания, отработка навыков понимания себя, других людей, а также взаимоотношений между людьми, снятие эмоционального напряжения.

Ход проведения тренинга психолога для педагогов.

I. Приветствие

Вступительное слово педагога-психолога.

Цель нашего тренинга: саморазвитие, попытка овладеть своими скрытыми возможностями. Это освобождение от оков авторитарности, эмоционального холода, блокируя стереотипы в общении с другими.

II. Релаксационное упражнение

(Звучит мелодия. Шум моря, далекий крик чайки)

Слова психолога: Закройте глаза. Удобно сядьте, положите руки на колени, ладонями вверх. Представьте себе берег моря. Сделайте глубокий выдох, медленный вдох.

Шумит морская волна, успокаивает и убаюкивает. Вы сидите на берегу моря, близко возле воды. Ноги касаются морской воды. Медленно делаете вдох, выдох. Ощущаете приятную прохладу воды. С каждым вдохом вода медленно входит в вас через ступни ног, поднимается вверх по телу до груди. Вашему телу приятно, спокойно. Вы чувствуете себя берегом моря. Вы растворились в песке и вас омывает вода. Вдох - прилив, выдох - отлив. Вам хорошо и приятно. Вы слились с природой.

Педагог-психолог: Отдохнули? Погрузились в морскую тишь, а теперь познакомимся с «Правилами для участников тренинга»

Правила для участников тренинга:

-Конфиденциальность. Пока не закончится весь курс тренинга, вне занятий не обсуждать то, о чем здесь идет речь. Каждый морально отвечает за информацию, которую участники сообщают о себе.

-Доброжелательное отношение друг к другу.

-Искренность. Каждый говорит про свои чувства, мысли, впечатления, которые есть на самом деле.

-«Вето» - можно вообще не говорить.

-Присутствующие принимают участие во всем что происходит (чтобы все были на равных условиях).

-Безоценочность и не категоричность высказываний.

-Принципы «здесь и теперь» - говорить и думать только о том, что происходит в группе, что ты чувствуешь сейчас, не вспоминать прошлый опыт.

III. Слово педагога-психолога

Для каждого человека (и взрослого и ребенка) его имя звучит как лучшая в мире музыка. Давайте сейчас мы еще раз вернемся к нашему имени. Прошу Вас по очереди повторить свое имя, рассказать, знаете ли вы историю

происхождения своего имени, как вас называли в детстве, как вам нравится, чтобы вас называли, были ли какие-то забавные случаи связанные с вашим именем.

IV. Слово педагога-психолога. «Что такое общение?»

Общаясь друг с другом, мы даже не задумываемся над тем, сколько факторов и нюансов влияют на процесс общения. Что же происходит? Мы встречаем человека, воспринимаем его, общаемся и взаимодействуем с ним с помощью языка, жестов. От того, например, какое первое впечатление произведет на нас человек, как мы построим сам обмен информацией, будет зависеть успех общения. Общение помогает взаимодействовать.

V. Рассказ для активизации внимания участников тренинга

«История про рай и ад»

Как-то один иудейский мудрец обратился к Господу с просьбой показать ему рай и ад. Господь согласился и отвел мудреца в большую комнату, посреди которой стоял огромный котел с едой, а вокруг него ходили и плакали голодные и несчастные люди. Они страдали, ибо не могли поесть, хотя в руках у них были ложки. Но ручки этих ложек были очень длинные - длиннее руки.

«Да, это действительно ад», сказал мудрец. Тогда Господь отвел мудреца в другую комнату, что была точь-в-точь такая, как первая. Посреди этой комнаты стоял такой же котел с едой, а люди, что были в комнате, держали точно такие же ложки. Но эти люди были сыты, счастливы и веселы.

«Да, это же рай!» - воскликнул мудрец.

Вопросы:

- Что помогло людям в раю быть счастливыми?

V. Слово педагога-психолога

Но часто бывает так, что люди не понимают друг друга. Смотрят на одну и ту же вещь, но видят совсем разное. Недаром, есть такая присказка:

«Два человека смотрят в лужу. Но один в луже видит звезды, отразившиеся в воде, а другой - видит только болото».

И это не удивительно. У каждого из нас свое восприятие, разное развитие психических процессов. Одни люди праворукие, другие – левши. В одних развито лучше левое полушарие головного мозга, в других – правое. Визуалы, аудиторы, кинестеты.

История «Соревнования в лесу»

В лесу проводились соревнования по различным видам спорта (кросс, прыжки в длину и высоту и плавание). Заяц был первым в кроссе, ибо всем известно, как он быстро бежит, но он не умеет плавать. Утка прекрасно плавала, но очень плохо прыгала в высоту. Обезьяна прекрасно прыгала, но тоже не умела плавать, а медведь, как не пытался, так и не смог прыгнуть и преодолеть планку.

- О чем это свидетельствует? Все звери разные, у каждого из них свои свойства, не присущие другим. Нельзя требовать от медведя, чтобы он бегал так быстро, как заяц, прыгать, как обезьяна.

Так же и люди. Каждый человек неповторим, в мире нет двух людей, похожих друг на друга. Каждый человек уникален и имеет как сильные, так и слабые стороны.

Возникает вопрос, как же таким разным людям найти общий язык? Улучшить отношения и избежать конфликтов вам поможет «Золотое правило». Его автор – Иисус Христос.

«Чего только хотите, чтобы делали вам люди, то делайте им и вы».

VII. Слово педагога-психолога

Представим диалог этих двух людей. Видимо он будет звучать примерно так:

А – это шесть

Б – нет, это девять

А – да нет, это шестерка

Б – какая это шестерка, когда это девятка

А – это самая настоящая шестерка

Б – ты что-то путаешь. Это настоящая девятка

А – Ты что, не в своем уме? Смотришь и не видишь!

Б – Да нет, это ты слепая, это тебе надо лечиться

- То есть нежелание понять другого, уверенность, что ваша мысль единственно правильная – кратчайший путь к непониманию, а часто и к возникновению конфликта.

VIII. Слово педагога-психолога. Правила хорошего собеседника

Иногда люди случайно или умышленно искажают информацию в процессе общения. (в своих корыстных целях, или чтобы навредить другому)

Упражнение: «Передача информации»

Предлагается 6 участникам выйти за дверь. Одному участнику показывают рисунок. Затем этот участник рассказывает, что видел одному из тех, кто за дверью. И так по очереди.

Вопросы:

Была ли информация передана точно?;

Почему информация искажалась?;

Чувствовали ли вы ответственность за достоверность информации?;

К чему может привести такая ситуация в реальной жизни?

IX. Слово педагога-психолога

Очень часто общение между людьми не происходит через амбиции, надменность взглядов. Вы сейчас убедитесь в этом.

Упражнение «Выше – ниже»

Встаньте, пожалуйста, по кругу. Сейчас я предлагаю немного подвигаться. Сначала представьте себе, что Вы правители народа над всеми людьми, что вы гораздо умнее, привлекательнее других, другие даже не достойны Вашего внимания.

Почувствуйте, что происходит с Вашим телом, лицом, настроением, когда Вы это представляете? Походите в этом состоянии.

А теперь представьте себе, что Вы худший человек в этой комнате, неуспешный, бедный, и т.п. Как теперь меняется Ваше настроение? Положение тела, отношение к другим? Походите в этом состоянии.

А теперь представьте себя равным среди равных, каждый и Вы – уникальная личность, достойная уважения и внимания.

Вопросы:

-Как вы себя чувствуете теперь?

-Что вы чувствовали во время выполнения этого упражнения?

-В каком состоянии было самое неприятное находиться?

-В каком именно комфортно? Почему?

Х. Заключительное слово педагога-психолога

Ведите себя согласно «Золотого правила» в любых ситуациях – это залог успеха ваших взаимоотношений.

-Воспринимайте человека положительно, с любовью.

-Уважайте права других людей.

-Стройте ваши отношения на взаимному доверию.

-Проявляйте терпение, сдержанность.

-Умейте прощать.

-Адаптируйте свое поведение к нуждам окружающих.

-Говорите так, чтобы тебя услышали.

-Слушай так, чтобы понять, о чем идет речь.

Для увеличения психологической компетентности также рекомендуется чтение различной психологической литературы и журналов. Такая практика помогает улучшить навыки понимания других людей, навыки взаимодействия с людьми, а также способствует внутреннему саморазвитию и пониманию себя.

Тренинг «Способы саморегуляции и улучшения психического состояния»

Цель: изучение приемов расслабления, саморегуляции, снятие мышечных зажимов, улучшения психического состояния.

Принципы тренинга:

— общение по принципу «здесь и сейчас»;

— высказывания типа: «Я считаю...», «Я полагаю...»;

— принципы доверительного отношения;

Цель: формирование положительного благоприятного климата в группе.

1. Упражнение «Приветствие» (3 мин.)

Цель: приветствие участников, зарядить группу энергией.

Ход упражнения

Участникам предлагается образовать круг иделиться на три равные части: «европейцев», «японцев» и «африканцев». Потом каждый из участников идёт по кругу и здоровается со всеми «своим способом»: «европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами, эскимосы касаются ухом. Упражнение можно повторить несколько раз, каждый из участников смог побывать в разных ролях.

2. Упражнение «Животные» (3 мин.)

Цели: переживание **внутренних** движений и экспериментирование с внешним движением; стимулирование идентификации со своим телом; установление участниками группы связи чувств с движениями.

Материалы: Медитативная музыка.

Процедура: Американский психолог и теоретик танца У. Соррел в 1967 г. утверждал: «Танец старше человека. Первобытный человек подражал различным животным и доподлинно копировал, как животные охотятся и бегают, как они ищут пищу и ухаживают друг за другом». Действительно, в науке достаточно описаны особые, ритмичные движения животных, птиц, насекомых, которые в силу ритмичности названы танцем.

Выберите любое млекопитающее, рептилию или птицу. В течение 2 минут вы должны быть этим животным, «переняв» его форму, движения и звуки. Вероятнее всего, одно и то же животное выберет не один участник. Не объявляйте о своем выборе. Ползайте, прыгайте, скачите и «летайте», изображая это животное. Спонтанно взаимодействуйте с другими. Подходите к заданию творчески и старайтесь выразить такие стороны своей личности, которые, может быть, нелегко выразить в вашей обычной жизни. Шумите, осознавайте чувства, возникающие у вас, будь то страх, гнев или любовь.

3. Упражнение «Танец отдельных частей тела» (7 мин.)

Цели: Разогрев участников; осознание и снятие мышечных зажимов; расширение экспрессивного репертуара.

Материалы: Музыкальная запись с четким ритмическим рисунком.

Процедура: Участники становятся в круг. Звучит музыка. Ведущий называет по очереди части тела, танец которых будет исполнен:

- танец кистей рук

Участники стремятся максимально использовать в танце названную часть тела.

Обсуждение (7 мин.)

1. Вопросы для обсуждения:

2. Легко ли вам было выполнять первое упражнение?
 3. В какой роли вам было удобнее и почему?
 4. В жизни отвечаете ли вы взаимностью, когда с вами здороваются непривычным для вас способом?
 5. Какие чувства вы при этом испытываете?
 6. почему было выбрано это животное?
 7. как чувствовали себя участники, представляя себя животным?
- В последнем упражнении какой танец было легко исполнить, какой трудно?
 - почувствовали ли освобождение от зажимов, где они локализовались?

4. Упражнение «Отображение» (5 мин.)

Цели: Поощрение осознания тела, творческого движения и межличностной эмпатии; развитие самопринятия и взаимопринятия.

Материалы: медленная, спокойная музыка.

Процедура: Все члены группы делятся на пары. В каждой паре один участник становится ведущим, а другой – ведомым. Встаньте лицом к лицу и смотрите друг другу в глаза. Если вы лидер, начинайте делать какие-нибудь медленные, изящные движения руками, ногами, головой и торсом. Во время движения осознавайте свое тело и чувства. В течение всего упражнения смотрите партнеру в глаза и старайтесь осознавать его. В качестве ведомого отражайте движения своего партнера – как будто вы его зеркальный образ. Например, если партнер вытягивает правую руку, вытягивайте левую. Пусть партнер руководит тем, куда и как вы двигаетесь. Старайтесь ни о чем не думать. Пусть вас «ведет» ваше тело. Примерно через две минуты поменяйтесь ролями.

Вопросы для обсуждения:

на какие движения партнера вы обратили внимание?

что вы чувствовали, когда отражали движения партнера / он отражал ваши движения? снятия его наиболее эффективно используется массаж. Он начинается с поглаживания, затем применяется более сильное воздействие и заканчивается снова поглаживанием.

5. Упражнение. Снятие мышечного напряжения в области плеч, шеи, позвоночника с помощью массажа. (10 мин.)

Вы знаете, что именно эти части тела наиболее страдают от стресса, и для

Давайте встанем в тесный круг друг за другом. Представьте, что вы оказались в джунглях.

Погода сначала была великолепная, светило солнце, было очень жарко.

Но вот подул легкий ветерок. (прикоснитесь к спине впереди стоящего человека и совершайте легкие движения руками.)

Ветер усиливается (давление на спину увеличивается...)

Побежали прятаться жучки, паучки... начался ураган (сильные круговые движения...)

Затем пошел мелкий дождь (легкие постукивания по спине партнера...)

Начался ливень (движения пальцами вверх-вниз...)

Пошел град (сильные постукивания движения всеми пальцами...)

Снова пошел ливень. Застучал мелкий дождь, понесся ураган, подул сильный ветер, затем он стал слабым, и все в природе успокоилось. Опять выглянуло солнце. Улыбнитесь.

А теперь повернитесь на 180 и продолжим работу.

6. Упражнение «*Ручеек комплиментов*» (5 мин.)

Встали в 2 колонны, повернулись друг к другу. Теперь каждый попробует переплыть через необычный ручеек, а остальные будут говорить этому участнику комплименты.

7. Упражнение. Снятие мышечного напряжения, головных болей, избавление от головокружения, бессонницы с помощью точечного самомассажа. (4 мин.)

Точечный самомассаж осуществляется указательным или средним пальцами рук в течении 3-4 мин каждой точки, чередуя движения по часовой стрелке и против нее.

1. Точка «*солнце*». Расположена в височных впадинах.

2. «*Антистрессовая*» точка. Расположена в центре внутренней части подбородка. Массаж осуществляется большим пальцем правой руки.

3. Точка «*собрание 100 болезней*». Расположена на голове в теменной ямке и центре линии, соединяющей верхние точки ушных раковин.

8. Упражнение. «*Весенний лес*» (снятие напряжения с помощью ощущения различной модальности) (10 мин.)

Представ себе, что вы в весеннем лесу. Выберите для себя какую либо роль: слышащего или видящего, или осязающего, или просто чувствующего запахи.

Расскажите о своих ощущениях.

Мы будем передавать по кругу мяч, и пусть каждый скажет нам, что больше всего ему запомнилось на сегодняшнем мероприятии и что он для себя нового приобрел.