

Конспект телесно – ориентированного тренинга с подростками

Педагог – психолог: Тимофеева М.В.

Цель: снятия внутреннего напряжения, коррекции состояния тревожности, активизация внутренних ресурсов

Задачи:

1. Преодоление неуверенности, снижение тревожности
2. Выявление знаний учащихся о себе и своих ресурсах
3. Активизация найденных ресурсов

Оборудование:

- кабинет со свободным пространством;
- стулья по количеству участников;
- средства ТСО: мультимедийный видеопроектор, персональный ПК;
- наглядность: слайдовая демонстрация, музыкальное сопровождение к упражнениям;
- Свеча на батарейках.

Количество участников: 15-16 человек.

Время : 1 час 20 минут.

Содержание тренинга

I этап. Подготовительный.

Упражнение «Градусник»

Цель: Определить эмоциональное состояние группы

Инструкция. Пред вами на бланке изображен медицинский градусник, на котором имеется несколько шкал, соответствующих тому или иному эмоциональному состоянию. Деления на шкалах соответствуют тому или иному уровню вашего состояния. Выберите ту шкалу, которая в наибольшей степени соответствует вашему состоянию в данный момент. И пометьте любым знаком на этой шкале градусника «температуру» имеющегося в данный момент состояния.

Шкалы градусника соответствуют следующим состояниям: восторженному, радостному, светлому; спокойному, уравновешенному; безразличному, скучному, дремотному; раздраженному, пресыщенному.

Интерпретация данных. Расположение знака до 36 градусов соответствует слабовыраженности состояния, От 36 до 37 градусов – средней выраженности состояния, от 37 до 38 градусов – высокой выраженности, а от 38 до 39 градусов – очень высокой выраженности данного эмоционального состояния.

Упражнение «Необычайное знакомство»

Цель: знакомство участников друг с другом, сокращение психологической дистанции.

Стоя в круге, участники должны по очереди назвать выбранное имя и продемонстрировать какой-либо жест. Для того, чтобы участники лучше запомнили друг друга, упражнение проводится по принципу «снежного кома». То есть первый участник называет свое имя и показывает жест, второй вспоминает имя, жест первого, затем называет свое имя и показывает свой жест; третий – первого, второго, свое имя и т.д. по числу участников.

Упражнение «Алфавитная шеренга»

Цель: создать благоприятные условия для работы в группе.

Участники должны в максимально короткий срок выстроиться в одну шеренгу так, чтобы их имена были в алфавитном порядке.

II этап. Основной

Цель: снятие телесного напряжения, установление доверительных отношений, развитие восприятия и сензитивности.

Упражнение «Семечко».

Участники сидят на корточках, голова в коленях, глаза закрыты. Упражнение сопровождается негромкой, спокойной, медленной музыкой. Участники представляют себе, что они и их тело это - косточка, семечко, зёрнышко.

-Что должно произойти с семечком?

В ходе упражнения семечко можете пройти следующие стадии:

- полежать семечком долго-долго
- пустить росток
- зацвести цветком
- в путь тронуться
- дать плод или колос
- засохнуть и полететь по ветру сухой былинкой

В какой-то момент к процессу роста станет подключаться и тело... Это означает, что участники смогли перекинуть мостик от обычной визуализации к построению телесной метафоры!

После окончания упражнения проходит обсуждение: что происходило с участниками и какое это имело для них значение.

Упражнение «Пингвины».

Во время мороза пингвины, чтобы согреться, сбиваются в кучу; те, кто оказывается с краю, пытаются протиснуться вглубь стаи.

Упражнение «Моечная машина»

Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек становится «машиной», последний – «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. «Сушилка» должна его высушить - обнять. Прошедший «мойку» становится «сушилкой», с начала шеренги идет следующая «машина».

Слайдовая презентация.

Показ слайдов, демонстрирующих различные эмоциональные состояния людей, выражающиеся в позах, мимике и жестах (Аллан Пиз «Язык телодвижений»).

Дискуссия

Тема: « По каким невербальным проявлениям тела мы можем «считать» состояние человека?»

1. Дать определение понятиям:

- мимика (движение мышц лица, выражающие внутреннее душевное состояние);
- поза (положение тела, головы и конечностей по отношению друг к другу);
- жестикуляция (некоторое действие или движение человеческого тела или его части, имеющее определенное значение или смысл, то есть являющееся знаком или символом)

2. Классификация жестов.

3. Жесты и культурные различия.

Упражнение «Маятник»

В группе из четырех человек один из участников становится спиной к партнерам. Товарищи располагают на его спине и голове (в затылочной части) руки так, чтобы водящий мог спокойно на них опереться. Начиная с небольшой амплитуды движения, спиной назад, водящий, полностью доверяя себя коллегам, «падает» на руки, с постепенным опусканием его до пола.

Перед выполнением упражнения тренер обучает ребят принципам и техникам правильной поддержки и контролирует деятельность каждого из участников. В случае если участник плохо чувствует контакт с партнерами, не контролирует свои движения и/или излишне нервничает, он не допускается к упражнению.

III этап. Рефлексивный

Цель: активизировать процесс рефлексии, дальнейшее самораскрытие, самопознание.

Упражнение «Свеча доверия»

Участникам предлагается мысленно еще раз пройти события тренинга и сказать, чем было для каждого это время – что это был за опыт.

Упражнение «Градусник»

Цель: сравнительный анализ эмоционального состояния группы в начале и в конце занятия.

Подведение итогов.