

Министерство труда, занятости и социальной
защиты Республики Татарстан
Республиканский центр социально-психологической
помощи населению
«Зеркало»

**Программа групповых занятий
по развитию коммуникативных навыков
у детей с особыми потребностями
(с использованием элементов
телесной и танцевальной терапии)**

Казань – 2010

Министерство труда, занятости и социальной
защиты Республики Татарстан

Республиканский центр социально-психологической
помощи населению
«Зеркало»

Белоусова М.В., Исланова Н.Н.

**Программа групповых занятий
по развитию коммуникативных навыков
у детей с особыми потребностями
(с использованием элементов
телесной и танцевальной терапии)**

Казань – 2010

УДК

ББК

Данное пособие «Программа групповых занятий по развитию коммуникативных навыков у детей с особыми потребностями (с использованием элементов телесной и танцевальной терапии) разработано в рамках реализации Республиканской программы «Дети Татарстана» на 2008-2010гг. В рамках сборника арттерапевтических инновационных методик и технологий, направленных на развитие творческих способностей, коммуникабельных навыков у детей с ограничением жизнедеятельности и гармонизации личности ребенка, находящегося в трудной жизненной ситуации и т.п.

Под общей редакцией заместителя министра труда, занятости и социальной защиты Республики Татарстан Н.В.Бутаевой

Авторы-разработчики:

Белюсова М.В. – к.мед.н., ассистент кафедры детской неврологии КГМА

Исланова Н.Н. – директор РЦ СППН «Зеркало», к.филос.н., Председатель НП «Ассоциация психологов РТ»

Научная редакция:

Васенин Б.Н. – зам.директора РЦ СППН «Зеркало», к.мед.н.

Научный консультант:

Богатова Л.М. – д.филос.н., декан гуманитарно-психологического факультета ИДПО

Апробационное сопровождение:

Сенчугов С.В. – зав. отделом профилактики ЗППП Республиканского КВД МЗ РТ

Ломтева О.А. – педагог-психолог РЦ СППН «Зеркало»

Чигарова И.И. – зав.отделом социально-психологической диагностики, коррекции и реабилитации РЦ СППН «Зеркало»

Раимова Л.А. – научный сотрудник РЦ СППН «Зеркало»

Компьютерная верстка:

Гизатуллин И.Э.

Белюсова М.В. , Исланова Н.Н. «Программа групповых занятий по развитию коммуникативных навыков у детей с особыми потребностями (с использованием элементов телесной и танцевальной терапии)// - **Казань, 2010 – 36с.**

Данное пособие «Программа групповых занятий по развитию коммуникативных навыков у детей с особыми потребностями (с использованием элементов телесной и танцевальной терапии) представлено в виде научно-практических рекомендаций содержит рекомендуемые занятия для использования родителями, ухаживающими за детьми, имеющие ограничения жизнедеятельности. Используемые занятия в рамках данного пособия, также возможно для применения психологом в индивидуальной работе с ребенком. Пособие рассчитано на психологов, социальных педагогов, социальных работников отрасли социальной защиты, родителей.

Содержание

Введение.....	5
Программа курса	10
Занятие № 1	10
Упражнение 1. "Давайте познакомимся"	10
Упражнение 2. "Мое имя"	10
Упражнение 3. «Цвето- рисуночный тест диагностики психических состояний детей».....	10
Упражнение 4.Методика «Цветик-восьмицветик».....	12
Упражнение 5. "Подводное царство"	13
Занятие № 2	15
Упражнение 1 «Маска»	15
Упражнение 2 «Узнай сказку»	15
Упражнения "Поиграем вместе".....	16
Занятие № 3	17
Упражнение 1 «Разговор по душам».....	17
Упражнение 2 «Попади в друга»	18
Упражнение 3 «Сиамские близнецы».....	19
Занятия №4.....	20
Упражнение 1 «Делай, как я».....	20
Упражнение 2 «Карнавал животных»	20
Упражнение 3 «Древние танцы»	21
Занятие № 5	22
Упражнение 1 «Огонь - Лед»	22
Упражнение 2 «Нарцисс и ручей»	23
Упражнение 3 «Улыбающееся солнышко»	23
Занятие № 6.....	24
Упражнение 1 «Не сходя с места»	24
Упражнение 2 Танец «Какой я?»	25
Упражнение 3 «Хоровод»	26
Занятие № 7	26
Упражнение 1 «Именитый гость»	27
Упражнение 2 «Свободный танец»	27
Занятие № 8.....	28
Упражнение 1 «Падение».....	28
Упражнение 2 «Обитатели бирюзовой лагуны»	29
Занятие № 9	30
Упражнение 1 «Групповой танец».....	30
Упражнение 2 "Танец пяти движений”	31
Занятие № 10.....	32
Упражнение 1 «Фантазия».....	32
Упражнение 2 «Увеличительное стекло»	32
Упражнение 3 «Пьяный танец» ("Танец пластилиновой гибкости")	33
Упражнение 4 «Я желаю себе»	34
Список использованной литературы	35
Рекомендованная литература:	36

Введение

Актуальность программы обусловлена необходимостью разработки комплексных программ психосоциальной реабилитации и психологического сопровождения детей с отклонениями в развитии и с нарушениями поведения. Одно из приоритетных направлений современных программ реабилитации – развитие навыков общения и позитивной социализации у детей с особыми потребностями для успешной интеграции в общество.

Всестороннее развитие коммуникативного потенциала у детей способствует их гармоничному развитию, их самореализации, помогает обрести взаимопонимание, а в будущем - найти себя в профессиональной деятельности, сформировать активную жизненную позицию. Поэтому, развитие эмоциональной сферы и коррекцию коммуникативных проблем следует рассматривать в качестве наиболее важных задач в психокоррекционном сопровождении этих детей.

Развитие ребенка сопровождается изменениями в его эмоциональной сфере: по мере взросления меняются его восприятие мира и отношения с окружающими, совершенствуются умения ребенка сознавать и контролировать свои эмоции, понимать эмоции других.

Знаковым является возникновение в настоящее время понятия «эмоциональный интеллект». На основе предложенных Г.Гарднером понятий «личностный интеллект» и «межличностный интеллект» П.Соловей разработал понятие «эмоционального интеллекта», которое охватывает следующие способности: 1) распознавание собственных эмоций; 2) владение эмоциями; 3) самомотивация; 4) понимание эмоций других людей. В настоящее время эмоциональному интеллекту отводится существенная роль в прогнозировании жизненного успеха личности. С понятием «эмоциональный интеллект» тесно связано представление об «эмоциональной грамотности», т.е. целенаправленном повышении социальной и эмоциональной компетентности детей.

Полноценное развитие эмоциональной сферы возможно в условиях адекватного социального окружения, "демонстрирующего" образцы эмоционального реагирования в разных жизненных ситуациях. В жизни ребенка с особыми потребностями нередко отмечается дефицит общения, особенно со сверстниками. Превалируют внутрисемейные контакты, где партнерами по коммуникации выступают родители (у которых нередко имеются собственные психоэмоциональные проблемы, в т.ч., обусловленные заболеванием ребенка).

В наше время слова Л.С. Выготского о феномене "засушенного сердца" (отсутствие чувства) особенно актуальны. Ведь "обесчувствованию" способствует современная направленность воспитания и обучения и "технологизация" жизни, в которую с ранних лет вовлечен ребенок. Замыкаясь на телевизорах, компьютерах дети меньше общаются со взрослыми и сверстниками, стали менее отзывчивыми к чувствам других.

Как диагностировать коммуникативные трудности на раннем этапе? Следует проанализировать основные параметры способности к общению. Способность к общению включает в себя:

- желание вступать в контакт с окружающими;
- умение организовать общение, включающее умение слушать собеседника, умение эмоционально сопереживать, умение решать конфликтные ситуации;
- знание норм и правил, которым необходимо следовать при общении с окружающими.

Важно оценивать успешность выстраивания взаимоотношений с окружающими. Ребенок, который мало общается со сверстниками, который не принимается ими из-за своих внешних отличий (дети с синдромом Дауна), из-за особенностей вследствие болезни (гиперкинезы или выраженное слюнотечение у детей с ДЦП), из-за неумения организовать общение, чувствует себя уязвленным, отвергнутым, неинтересным окружающим, недостойным внимания. Это может привести к снижению самооценки, к

замкнутости, агрессивности, и усугубит его нежелание общаться с миром. Необходимо помочь ребенку наладить отношения с окружающими, чтобы коммуникативные трудности не стали тормозом на пути развития его личности.

Особенно уязвимыми в плане общения являются дети с особыми потребностями – дети с отклонениями в психическом, эмоциональном, речевом, моторном развитии, с расстройствами аутистического спектра, с нарушениями поведения. Они испытывают трудности в общении с окружающими, в установлении прочных дружеских отношений, в презентации "себя" в детском коллективе. Они часто ссорятся со взрослыми, получая от них много негативных оценок и критики, что не способствует установлению конструктивных взаимоотношений в семье, в классе, в группе. Эти дети нуждаются в повышенном внимании педагога и в помощи психолога. Цель работы с такими детьми: создание благоприятных условий для успешной коммуникации, позитивной социализации детей и воспитания адекватного социально приемлемого поведения. Эффективны техники и упражнения, направленные на релаксацию, элементы телесной и танцевально-двигательной терапии, занятия по развитию эмоционально-коммуникативной сферы.

В работе с детьми упражнения танцевальной и телесной терапии помогают: в определении и установлении личных границ; в оптимизации ролевого внутрисемейного взаимодействия; в обучении эмоциональному самовыражению; в распознавании невербально транслируемых эмоций других людей; в обучении навыкам мышечного расслабления. Эти занятия развивают пластику и гибкость тела, снимают мышечные зажимы, дают ребенку ощущение свободы и радости, способствуют игровой инициативе, стимулируют моторное и эмоциональное самовыражение.

Упражнения этой программы могут быть использованы и в детско-родительских группах. Бебик М.А. (2005) обращает внимание на эффективность включения творчества в повседневную жизнь семьи для

успешного преодоления возникающих психологических проблем, и предлагает использовать элементы танцевальной терапии в программе психокоррекции детско-родительских отношений. Использование психологом элементов танцевальной и арт-терапии позволяет работать с трудными жизненными ситуациями, в которых слова уже "не работают" (или им уже не верят). В таких случаях Бебик М.А. советует предложить клиенту "показать" ситуацию (используя психодраму) или станцевать (применяя танцевально-двигательную терапию).

О программе:

Цель программы:

создание оптимальных условий для успешной коммуникации и позитивной социализации детей с особыми потребностями средствами телесной и танцевально-двигательной терапии.

Задачи программы:

- 1) развитие и оптимизация коммуникативных навыков
- 2) стимуляция творческой и познавательной активности детей
- 3) развитие самовыражения и самопознания
- 4) обогащение репертуара межличностных отношений (как позитивных, так и негативных) за счет расширения и развития танцевально-экспрессивного репертуара;

Данная программа ориентирована на детей в возрасте от 6 до 10 лет. Участники: дети: имеющие психоневрологические проблемы (отклонения в психическом, речевом, эмоциональном, моторном развитии, негрубые расстройства аутистического спектра, нарушения поведения, гиперактивность, агрессивность); дети, испытывающие трудности в адаптации; дети с невротическими расстройствами.

При проведении некоторых занятий (ориентируясь на потребности целевой группы) можно запланировать участие в групповых занятиях родителей.

Численность группы: оптимально - 7-8 детей, максимальное число участников – 10 детей. Ограничения по численному составу введены с учетом психофизиологических особенностей детей данной группы (трудности удержания активного внимания, проблемы с поведением и дисциплиной, снижение заинтересованности и активной вовлеченности в групповой процесс по мере нарастания утомления, которое неизбежно возникает при обсуждении и проведении упражнений поочередно всеми участниками группы).

Программа рассчитана на 10 занятий; продолжительность одного занятия – 45 - 60 мин.; частота встреч - 1-2 раза в неделю. Содержание занятий может быть изменено по усмотрению ведущего, в зависимости от задач группы. Некоторые упражнения требуют обсуждения и обмена впечатлениями, поэтому важно рассчитать время, чтобы его хватило и на упражнение, и на дискуссию.

Структура занятий: каждое занятие состоит из вводной части (разминки, «разогрева»), одного-двух основных упражнений, на которые приходится максимум времени и эмоциональной насыщенности, и заключительной части. Описание каждого упражнения содержит в себе следующие пункты: цели, время, материалы, ход работы, схемы обсуждения.

Программа курса

Занятие № 1

Цель занятия: знакомство, снятие напряжения у членов группы, создание доброжелательной атмосферы.

Материалы к занятию: музыкальное сопровождение по выбору участников, мяч.

Упражнение 1. "Давайте познакомимся"

Цель: знакомство, диагностика настроения до начала игры.

Материалы: мяч.

Ход работы: Каждому ребенку предлагается назвать свое имя, а также свое любимое занятие. Ведущий бросает участникам мяч. Их задача – поймать мяч, назвать свое имя и вернуть мяч обратно ведущему.

Упражнение 2. "Мое имя"

Цель: знакомство, стимуляция творческой активности.

Ход работы: Каждому предлагается назвать свое имя и фамилию, произнеся их ритмично (с каким-нибудь ритмическим рисунком). Ведущий подает пример ритмизации собственного имени.

Упражнение 3. «Цвето- рисуночный тест диагностики психических состояний детей»

(авторы: Прохоров А.О., Велиева С.В., 2005).

Цель: выявление актуального психического состояния ребенка

Материалы: лист белой бумаги, цветные карандаши (красный, желтый, синий, зеленый, черный, коричневый, оранжевый, голубой, розовый). На листе бумаги с левой стороны должен быть нарисован квадрат размером 50*50 (правая сторона будет предназначена для рисунка).

Ход работы:

Детям дается следующая инструкция: "Ребята! Перед каждым из вас лежит листок бумаги и цветные карандаши. На листке бумаги с левой стороны нарисован квадрат. В этом квадрате отобразите цветом (нарисуйте)

ваше состояние и настроение, которое вы сейчас испытываете. Если ваше состояние нельзя нарисовать одним цветом, то разделите квадрат на несколько частей и закрасьте его различными цветами". При этом рекомендуется показать мелом на доске, как можно разделить квадрат (одной диагональю, двумя диагоналями, горизонтальной линией). Если у детей возникнут вопросы, то инструкцию следует объяснить индивидуально.

После выполнения этого этапа теста, ведущий дает следующую инструкцию: "Ребята! Сейчас каждый из вас нарисовал свое состояние цветом, а теперь подумайте, на что похоже ваше состояние, в виде какого образа вы могли бы его представить и нарисовать. Это могут быть окружающие вас предметы: парта, доска, цветок, мяч, солнце, дождь. Если вы затрудняетесь нарисовать свое состояние одним предметом или образом, тот нарисуйте целую композицию (рисунок). Рисовать нужно на правой стороне листа"².

Имеет смысл ограничить выполнение этого задания временными рамками, предоставив детям 35-40 мин. В некоторых случаях, в зависимости от состава группы (с учетом уровня развития графических навыков, степени интеллектуального дефицита), продолжительность занятия следует увеличить. Обработка полученных результатов осуществляется с помощью данной таблицы.

Ключ к обработке результатов.

Цвет в квадрате	Рисунок	Состояние
Красный	Тетрадь, парта, доска	Активация
Красный и желтый	Радуга, новый год, елка, торт, мороженое, конфеты, шары, солнце	Радость
Зеленый	Светофор, классная доска, жонглер в цирке, телевизор, беговая дорожка	Внимание и сосредоточенность
Розовый	Робот, компьютер, принцесса, кукла, машина	Мечтательность и фантазирование
Черный	Дождь, клякса, ребенок спит за партой	Утомление, усталость
Оранжевый	Цветы, дети играют, животные, ребенок	Дружелюбие,

² Прохоров А.О., Велиева С.В. Методика диагностики и измерения психических состояний личности 2005

	помогает старушке	доброжелательность
Желтый	Разбитая ваза, ребенок с учительницей, мамой	Искренность
Голубой	Душ, бассейн, море	Бодрость
Синий	Скакалка, волейбол, футбол, поднятая рука	Азарт
Синий	Дети с учительницей, со старшими	Уважение
Коричневый	Поле, скорая помощь, могилка, ребенок упал, мама гладит по голове ребенка	Сочувствие, сострадание

При обработке результатов также принимаются во внимание особенности изображения: пространственное расположение, размеры, штриховка, нажим, наличие деталей и другие элементы графики ребенка, которые подлежат интерпретации в стандартных рисуночных тестах. Так, наличие сильной штриховки, маленькие размеры рисунка часто свидетельствуют о неблагоприятном психическом состоянии ребенка – эмоциональной напряженности, переживании тревоги или страха.

Упражнение 4.Методика «Цветик-восьмицветик»

(авторы: Прохоров А.О., Велиева С.В.,2005).

Цель: Методика позволяет выявить эмоциональное отношение ребенка к членам семьи¹. Это упражнение можно рекомендовать как домашнее задание. Родителям дается инструкция и образец таблицы для записи результатов.

Время: 5-10 мин

Материалы: изготовить разноцветные лепестки (красного, желтого, голубого, зеленого, фиолетовый, коричневый, серого, черного цветов), сердцевину цветка белого цвета. Исследование проводится с детьми в форме игры или беседы.

Ход работы: Лепестки следует разложить на белом фоне.

Инструкция: "Выбери лепесток, который ты отдашь маме, папе, (брату, другу, соседу и.т.д. (членам близкого социального окружения)". Можно предложить выбрать лепесток для себя. Необходимо разъяснить ребенку, чтобы он не старался выбирать цвет лепестка, ориентируясь на "внешнюю"

¹ Прохоров А.О., Велиева С.В. Методика диагностики и измерения психических состояний личности 2005

атрибутику цвета, присутствующую в одежде или внешности человека, которому данный лепесток предназначен (подбирать под цвет глаз, под цвет рубашки и т.д.). Главным в выборе цвета следует считать свои чувства по отношению к "адресату". Ребенка просят прокомментировать свой выбор, родителям следует воздержаться от оценок происходящего и от демонстрации удивления или разочарования выбором ребенка (если такой будет иметь место). Полученные данные заносятся в таблицу.

№	Цвет лепестка	Адресат	Комментарии ребенка	Вывод

Анализируется расположение лепестка, выбранного ребенком для себя и для других значимых членов его социального окружения. Необязательно ребенок должен выбрать и распределить все цвета, некоторые цвета могут быть им не использованы. Интерпретации цветового выбора приведены в таблице.

Цвет	Характеристика
Желтый	«Близко, рядом, вместе». Значимый человек, удовлетворяющий потребность в ласке, любви, признании. Признание его авторитета: эмоциональная зависимость.
Красный	«Активное взаимодействие» веселый человек, склонный к активным действиям. Некоторая неровность, нестабильность в отношении с ребенком, оценки его деятельности.
Голубой	«Рядом, но не всегда вместе». Нежелание конфликта с этим человеком. Совместные игры и интересы.
Зеленый	«Надежда и опора». Ощущение удовлетворенности, спокойствия, защиты.
Фиолетовый	Состояние, близкое к игнорированию данного лица. Безучастный член семьи, не обладающий авторитетом. «Пустое место»
Коричневый	Отстраненный член семьи. Злой, требовательный. Часто несправедливо наказывающий ребенка.
Серый	Неэмоционален, угнетает активность ребенка, придирчив к нему. Самолюбив, критичен.
Черный	Агрессивный. Возможны физические наказания, угрозы с его стороны, оскорбления. Устойчивый конфликт между ребенком и данным лицом.

Упражнение 5. "Подводное царство"

Для детей, с трудом "встраивающихся" в программу тренинга, вместо упражнений №2, 3 на первом занятии можно использовать упражнения из тренинга "Подводное царство" (автор Лебедева Н.Б.), способствующие

расширению сенсорного потенциала и улучшению качества коммуникации у детей. Эти упражнения эффективны за счет их "кинестетической составляющей". Прикасаясь друг к другу, дети знакомятся с новыми возможностями общения и передачи информации "через прикосновение".

Приветствие “Осьминожки”

Дети садятся в круг на ковер. Пальцами изображают осьминожек, которые передвигаются по полу, встречаются и здороваются с другими осьминожками т.д.

Подвижная игра “Волны”

Ведущий обращается к детям: “Если вы были на море, то, конечно, знаете, как приятно, когда волны ласково омывают вас. Давайте поиграем: каждый из вас по очереди будет “купающимся”, а остальные – “волнами”. “Купающийся” становится в центр круга, “волны” тихонько поглаживают его, приговаривая “Мы любим тебя, мы любим тебя”. После игры, ведущий спрашивает: “Понравилось ли вам купаться в море?”, “Что вы чувствовали?”. Затем раздает детям голубые ленточки и предлагает с их помощью показать “волны радости”, “волны спокойствия”, “волны гнева” и т.д.

Волшебная история

Ведущий достает красивую ракушку, дает детям потрогать ее, понюхать, послушать. Говорит: “У этой ракушки есть какая-то тайна. Может быть, она откроет мне ее (приставляет к уху). Послушайте, о чем мне рассказала ракушка. Далеко-далеко отсюда есть волшебный мир подводного царства. В нем живут удивительные рыбы, осьминоги, рачки. Морское дно украшают зеленые и бурые водоросли, красные и белые кораллы, разноцветные камешки и ракушки. Закройте глаза и представьте себе подводное царство, обитателей морских глубин... (музыкальное сопровождение - “Шум моря”). Через некоторое время ведущий спрашивает: “Что интересного вы там увидели?” Давайте нарисуем подводное царство.

Рисование “Подводное царство”

Дети рисуют (любыми изобразительными средствами) или лепят из пластилина свое подводное царство, а затем каждый ребенок рассказывает, что он изобразил.

Подвижная игра “Морские волны”

Дети свободно располагаются в комнате. По команде ведущего “Штиль” - замирают, по команде “Волны” - плавно двигаются, по команде “Шторм” - бегают.

Прощание “Большой круг-маленький круг”

Дети сидят в кругу, держась за руки. По команде ведущего расширяют круг, затем сужают его, не разрывая рук. Упражнение повторяется несколько раз.

Занятие № 2

Цель занятия: стимуляция игрового взаимодействия, побуждение к творческой активности

Материалы к занятию: куклы, маски, музыкальное сопровождение.

Упражнение 1 «Маска»

Цель: разминка.

Время: 10-15 мин.

Материалы: Маски различных персонажей (волк, заяц, лиса, медведь, белка и.т.д.).

Ход работы: Детям предлагается выбрать в волшебном сундуке маску какого-нибудь животного и изобразить его: как оно ходит, сердится, играет, разговаривает, танцует и.т.д.

Упражнение 2 «Узнай сказку»

Цель: стимуляция речевой активности и улучшение коммуникации.

Время: 15-20 мин.

Материалы: Куклы – персонажи известных ребенку сказок «Репка», «Колобок», «Курица Ряба» и др. или иллюстрации к сказкам.

Ход работы: Дети с ведущим рассаживаются за стол полукругом на стульчиках. На столе лежат игрушки или картинки с иллюстрациями к сказкам. Детей просят рассмотреть иллюстрации, игрушки и назвать знакомые сказки. Если дети испытывают затруднения, ведущий дает невербальную "подсказку. Если кто-нибудь из детей самостоятельно называет сказку, ведущий просит рассказать, про кого она, помогает вспомнить основных персонажей. Ведущий предлагает каждому участнику выбрать себе персонажа и "от его имени" исполнить маленький танец.

Упражнения "Поиграем вместе"

Предлагаем блок упражнений, направленных на развитие эмоционально-коммуникативной сферы (автор Лебедева Н.Б.). Упражнения способствуют быстрому созданию дружественной, веселой атмосферы в группе, раскрепощают детей.

"Строители"

Дети выстраиваются в одну линию. Ведущий предлагает вообразить и показать телом и лицом различные движения, как первый передает соседу: тяжелое ведро с цементом; легкую кисточку; кирпич; огромную тяжелую доску; гвоздь; молоток.

Ведущий следит за тем, чтобы поза, степень напряжения мышц тела и выражение лица "строителей" соответствовали тяжести и объему передаваемых предметов.

"Согласованные действия"

Дети разбиваются на пары. Им предлагается показать парные действия: пилка дров; гребля в лодке; перемотка ниток; перетягивание каната; передача хрустальной вазы; парный танец.

"Ожерелье"

Дети встают в плотный круг. Они – бусинки красивого ожерелья. Они тесно прижимаются друг к другу и крутятся на месте, не отрываясь друг от друга. Плотно прижавшись, (но не держась за руки) "бусинки" бегают по шее хозяйки. Ведущий подходит к ожерелью и пытается его "разорвать". Если ему это удастся, бусинки "рассыпаются" по полу в разные стороны. Ведущий ловит их, по очереди, крепко держа за руку первую, та – вторую, пойманную ведущим, третью и т.д. Ведущий ищет бусинки, пока не соберет все ожерелье. Когда ожерелье станет плотным и крепким, первая пойманная бусинка становится ведущим.

“Хей, давай попрыгаем”

Двигаясь под веселую музыку, дети хором поют:

"Хей, хей, давай попрыгаем (3 раза), попрыгаем вместе с тобой!"

"Хей, хей, давай похлопаем (3 раза), похлопаем вместе с тобой!"

"Хей, хей, давай потопаем (3 раза), потопаем вместе с тобой!"

А дальше каждый придумывает и озвучивает свою строчку, а все ее изображают (давай покружимся, подружимся, обнимемся...)

Занятие № 3

Цель занятия: тренировка навыков взаимосвязи и взаимозависимости в едином взаимодействии; снятие напряжения у членов группы;

Материалы: музыкальное сопровождение по выбору участников. Негромкая фоновая музыка облегчает "пребывание на территории творчества, игры, фантазии, сказки". Но, в некоторых случаях, громкая, знакомая музыка отвлекает детей и затрудняет сосредоточивание на выполнении упражнения.

Упражнение 1 «Разговор по душам»

Цель: развитие эмпатии.

Время: 15-20 мин.

Ход работы:

Инструкция: "Дети!, Выберите себе партнера. Определите, кто будет говорить, а кто слушать. Те, кто будет говорить, подумайте, о чем вы хотите рассказать. Когда будете готовы, начните двигаться и рассказывать, но не словами а движениями, танцем. Второй партнер должен внимательно наблюдать и задавать вопросы, но тоже только с помощью движений. Возможно, у вас получится настоящая беседа – это будет здорово! А может быть, вам трудновато будет понять друг друга – так тоже бывает. Давайте пробовать. Начинаем разговор".

Можно привести в качестве примера несколько тем для разговора: описание праздник, посещение кино, цирка, концерта, игры с домашними питомцами, поход в магазин и.т.д.

Упражнение 2 «Попади в друга»

(аналоги "Заморозь противника" "Растопи ледяную фигуру", "Освободи пленника каменной скалы")

Цель: расширение двигательного репертуара; работа со страхом «жизненных падений» через игру.

Вариант "Попади в друга" (называемый также "Подстрели друга!"), вследствие своей "милитаристической направленности", на этическом уровне отторгается авторами. Однако, включение этого упражнения в работу всегда хорошо воспринимается детьми: они весело и быстро включаются в игру, артистично демонстрируют ранение и последующее "оживание". В психокоррекционной работе мы стараемся вариант с "выстрелом" использовать однократно, а в последующих занятиях модернизировать упражнения с применением "волшебных прикосновений", обладающих способностью замораживать (мгновенно) или превращать в камень (медленно застывая), с постепенным высвобождением и ощущением радости от возвращенной свободы движений.

Время: 15-20 мин

Материалы: фоновая музыка, мягкое покрытие на полу, маты, сухой бассейн.

Ход работы:

Участники распределяются по залу и, по команде ведущего, 2-3 выбранных игроков, приближаясь к другим, дотрагиваются кончиком пальца, обозначая "выстрел" или "волшебное воздействие". Можно озвучить такую инструкцию: "Представьте, что вы – шпион и у вас есть маленький шпионский пистолетик, ваша задача – попасть в каждого. Вы не на поле боя, ваши действия должны быть точны и аккуратны. Те, кому предстоит "быть раненым", - медленно опускайтесь на пол. Дети, берегите себя и других".

Ощувив прикосновение, участник начинает падать или застывает неподвижно (в зависимости от варианта упражнения). Через несколько секунд (можно предложить медленно досчитать "про себя" до 30) он может "ожить" и вновь присоединиться к игре.

Грамотно проведенная работа с падениями повышает энергию группы и жизненный тонус ее участников, улучшает сплоченность группы, нейтрализует негативные переживания. Ведь страх – это тоже источник силы.

Упражнение 3 «Сиамские близнецы»

Цель: тренировка навыков тесного взаимодействия с другим, улучшение невербальной коммуникации.

Время: 15-30 мин.

Материалы: музыка разная, вначале более медленная.

Ход работы: участники разбиваются на пары. Ведущий предлагает каждой паре представить себя сиамскими близнецами, сросшимися руками, ногами, боками. Иногда детям в паре обвязывают руки (например, правая рука одного ребенка и левая - другого) лентами или платками – для придания телесным ощущениям четкости и избавления детей от постоянного контроля за "общим, неразъединенным" местом.

Инструкция: «Вы - одно целое. И вы действуете как один целый организм. Пройдитесь по комнате, попробуйте сесть, привыкните друг к другу. А теперь покажите нам какой-нибудь эпизод из вашей жизни: вы завтракайте, одеваетесь, собираетесь в школу, отвечаете домашнее задание и т.д." Иногда мы используем веселую модификацию этого упражнения – "Змей-Горыныч", или "Дракон семиголовый". Упражнения хорошо проводить в завершении занятия, т.к. после него детям бывает трудно настроиться на серьезный лад.

Занятия №4

Цель занятия: повышение групповой сплоченности

Материалы к занятию: музыкальное сопровождение

Упражнение 1 «Делай, как я»

Цель: разогрев участников; создание доброжелательной атмосферы, подготовка к работе.

Время: 10-15 мин.

Материалы: музыкальные записи (этническая музыка, детские песни, джазовые композиции)

Ход работы: группа выстраивается в ряд. Звучит музыка, и участники начинают двигаться, причем первый становится ведущим, а остальные – ведомыми. Пребывая в роли ведущего участник старается максимально использовать свой танцевальный репертуар и средства самовыражения. Остальные члены группы следуют за ним, стараясь повторять его движения и его экспрессию. Через некоторое время (например, по сигналу тренера) первый участник переходит в конце ряда и становится ведомым, уступая место "главного танцора" другому члену группы.

Схемы обсуждения: что испытывали, танцуя, как другой человек, примерив на себя его экспрессию? Чей танец запомнился, понравился?

Упражнение 2 «Карнавал животных»

Цель: Упражнение предусматривает символическую ролевую игру и творческое взаимодействие с другими членами группы.

Время: 30 мин.

Материалы: Нет.

Ход работы:

Инструкция: "Выберите любое млекопитающее, рептилию или птицу. В течение 10-15 минут вам предстоит находиться в роли этого животного ("побыть в его шкуре"), "переняв" его обличие, рисунок его движений, специфику издаваемых им звуков. Часто бывает, что несколько участников выбирают одно животное. Как интересно, если в группе 5 тигров, и у каждого - свой характер, свои привычки, своя стать. Не объявляйте о своем выборе и внимательно присматривайтесь к остальным. Ползайте, шумите, прыгайте, скачите и "летайте", изображая это животное. Знакомьтесь и взаимодействуйте с другими. Подходите к заданию творчески".

После демонстрации животных, ведущий просит детей поделиться впечатлениями о происходящем: кто кем был, угадали ли его зверя другие члены группы, какое животное по характеру изобразил участник, какие чувства возникали у детей в процессе взаимодействия (страх, гнев, доверие). Формат обсуждения моделируется ведущим. Ведущий обращает внимание участников, что каждое приобретенное в процессе упражнения и наблюдений новое движение означает вместе с тем и приобретение новой степени внутренней свободы.

Упражнение 3 «Древние танцы»

Цель: разрядка психоэмоционального напряжения, повышение групповой поддержки, принятие.

Время: 20-30 мин.

Материалы: этническая музыка (ритмические композиции с бубном, барабаном).

Ход работы: Звучит музыка. Участники танцуют, двигаясь по кругу. Каждый из членов группы по очереди задает свой ритм, выстукивая его с помощью бубна, барабана, или "на себе". Остальные следуют за этим ритмом. Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый не побывает в роли "вожака" или "шамана"².

Занятие № 5

Цель занятия: диагностика мышечных напряжений; снятие психоэмоционального напряжения; развитие навыков позитивных взаимоотношений; работа на самопринятие и взаимопринятие.

Материалы к занятию: музыкальное сопровождение (энергичная и спокойная музыка).

Упражнение 1 «Огонь - Лед»

Цель: разогрев, диагностика мышечных напряжений; развитие пластики.

Время: 10-20 мин.

Материалы: музыка интенсивная на фазе «Огонь», спокойная фоновая на фазе «Лед»

Ход работы: Участники выполняют упражнение, стоя в кругу. По команде ведущего: «Огонь!», дети демонстрируют движения, отражающие сущность этой стихии, как она представляется ребенку (движения могут быть порывистые, яростные, легкие, танцующие, плавные). Ведущий отмечает каждого, замечая его "огонь", предлагает в движение включать мышцы не только рук (как часто бывает), но и ног, спины. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно. По команде «Лед» участники застывают в позе, в которой застигла их команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

² Шкурко Т.А. Танцевально-экспрессивный тренинг СПб: Издательство «Речь», 2003.- 192с.

Мы используем это упражнение в модификации "Танец саламандры". На протяжении 10 мин. дети двигаются под музыку, изображая танец огня (очень хорошо использовать для музыкального сопровождения музыку Э.Грига), который оканчивается медленным угасанием "пляшущих искр".

Упражнение 2 «Нарцисс и ручей»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения; улучшение понимания других посредством невербальной коммуникации; работа на принятие.

Время: 15-30 мин.

Материалы: спокойная музыка с элементами звуков природы – шум дождя, плеск воды и.т.п.

Ход работы: Упражнение выполняется в парах. Ведущий рассказывает детям легенду о прекрасном юноше Нарциссе, который влюбился в свое отражение, увидев его в незамутненных водах лесного ручья. Участники становятся друг напротив друга и смотрят друг другу в глаза. Один из них «Нарцисс» другой – его зеркальное отражение. «Нарцисс» начинает двигаться и танцевать, стараясь показать красоту и грацию своих движений, он наслаждаясь своими движениями и собой, он выглядит довольным, любуясь своим отражением и осознавая себя достойным любви. Участник в роли "ручья" зеркально отражает движения партнера. Через 5-10 мин. «Нарцисс» и «Ручей» меняются ролями. По окончании участники делятся чувствами, возникшими при работе в парах.

Упрощенный вариант этого упражнения, проводимого в парах – "Зеркало".

Упражнение 3 «Улыбающееся солнышко»

Цель: снятие напряжения.

Время: 15-20 мин.

Материалы: Упражнение проводится на фоне музыки, которая меняется по темпу и ритму. Исполнение: групповое.

Ход работы:

Инструкция: "Начните двигаться по залу, почувствуйте свое тело, сконцентрируйтесь на ступнях, внимательно присматривайтесь, прислушивайтесь и воспринимайте движения своей левой ступни, теперь правой. Двигайтесь то быстрее, то медленнее, меняйте ритм движения... Представьте, что у вас на пятках появилось солнышко, покажите его всем, подарите его улыбку миру... А теперь солнышко переместилось на ваши локти... Активнее, активнее показывайте его улыбку. А теперь солнышко на вашем носу. Осветите все пространство им (и так далее, указывая на различные части тела)" (15-20 мин.). А теперь представьте, что солнышко поселилось у вас в сердце, двигайтесь, как хочет ваше сердце (5 мин.)".

Вопросы для обсуждения:

Что вы сейчас чувствуете в теле (радость движений, желание побегать, попрыгать, желание отдохнуть, полежать, усталость)?- Где было солнышко, когда было труднее всего двигаться?- Где было солнышко, когда было легче всего двигаться?

Занятие № 6

Цель занятия: снятие мышечных зажимов.

Материалы к занятию: музыкальное сопровождение (энергичная, спокойная).

Упражнение 1 «Не сходя с места»

Цель: снятие мышечных зажимов.

Время: 10 минут — основная часть, 5 минут — релаксационная.

Материалы: Музыка: для основной части — барабаны с меняющимся ритмом, быстрые, энергичные композиции с вкраплениями романтических, спокойных тем; для релаксации — музыка со звуками моря, воды, прибоя.

Ход работы: Исполнение: групповое.

Инструкция: «Выберите себе место в зале, так, чтобы на расстояние вытянутой руки никого рядом с вами не было. Поставьте ноги на ширину

плеч. Важно, чтобы вам было удобно стоять, и чтобы вы стояли устойчиво.

Чуть согните ноги в коленях.

Представьте, будто вы сидите на надувном шаре; подвигайтесь вверх-вниз, не отрывая ноги от пола (важно, чтобы ноги стояли твердо).

Представьте, будто вы пружинка, которая, сжимаясь, опускается вниз, а потом с силой распрямляется вверх (ноги по-прежнему не отрываем от пола).

Представьте себя уютной мягкой тряпочкой (или своим любимым свитером), который развешен для просушки и колыхается от порывов ветра (расслабьте тело, отпустите голову, распустите "завязочки" на лице, на плечах, на ногах, на руках). Можно сгибаться, дотрагиваясь до пола. Висим свободно, радуемся ветру и танцуем вместе с ним (не сходя с места).

Потрясите руками, плечами, покачайте головой.

А теперь вбираем в себя музыку и прислушиваемся к своему и телу.

Почувствуйте, какие движения вам хотелось бы совершать под такую музыку.

Найдите свой ритм и двигайтесь в танце (не сходя с места). Когда музыка изменится, ложимся на спину, в позу звезды и отдыхаем».

Вопросы для обсуждения:

Что было самым радостным, захватывающим, интересным, трудным в этом упражнении? Какая его часть больше всего понравилась.

Упражнение 2 Танец «Какой я?»

Цель: представление участников.

Время: 40-60 мин. На каждый танец, вместе с коротким обсуждением отводится примерно по 5 мин.

Материалы: музыка выбирается участниками самостоятельно из "кладовой" ведущего. Подходят диски с классической музыкой для детей, с детскими песенками, с инструментальными композициями нейтрального характера.

Ход работы: Группа садится в круг. Один из участников выходит в центр круга и показывает свой танец: "Какой я на самом деле". Это импровизация, домашних заготовок быть должно.

В группе с подростками упражнение состоит из чередования танцев: "Какой я на самом деле", и "Каким мне хочется стать".

По окончании танца дети комментируют выступление, а ведущий направляет их отзывы, избегая оценок.

Затем место в круге занимает следующий участник.

В подростковых группах обсуждение начинается, когда все танцоры закончат свое выступление.

Схемы обсуждения:

Что чувствовали исполнители и наблюдатели? Насколько дети удовлетворены своим танцем? Как можно охарактеризовать танец того или иного члена группы? Какие эмоции выражались в танце? Похож ли образ, показанный в танце, на реального человека?

Упражнение 3 «Хоровод»

Цель: актуализация архетипических переживаний защищенности, групповой сплоченности (танец в кругу – древнейшая форма танца).

Время: 15-20 мин.

Материалы: народные мелодии.

Ход работы: звучит музыка, дети начинают спонтанно двигаться, следуя ритму музыки и своему собственному ритму, привнося в общий танец свои индивидуальные движения.

Занятие № 7

Цель занятия: высвобождение сдерживаемых чувств.

Материалы к занятию: музыкальное сопровождение (энергичная, спокойная музыка).

Упражнение 1 «Именитый гость»

Цель: отработка невербальных коммуникаций, коррекция самооценки.

Время: 25-30 мин.

Материалы: фоновая музыка.

Ход работы: Ведущий просит одного из участников стать для всей группы Очень Значимым Человеком – Именитым гостем. Он садится в центр круга, его представляют участникам. Задача детей – с почтительностью обращаться к Гостю (по одному) и выразить в танце свою просьбу о чем-нибудь. Задача «Именитого Гостя» - осознавать свои чувства, возникающие при обращении к нему других детей. На данную роль мы стараемся не назначать активных детей-лидеров группы, а бережем ее для застенчивых детей, чей статус в группе и самооценка могут поменяться в процессе этого упражнения.

Это упражнение можно использовать неоднократно, меняя фабулу обращения (детям танцевальными движениями надо позвать на помощь, просить восстановить справедливость, пожаловаться, молить о пощаде, обратить на себя внимание). В роли Верховного Судьи, Небесного владыки и т.д. (титуты придумываем вместе с детьми) могут побывать практически все члены группы.

Упражнение 2 «Свободный танец»

Мы совершенно правы,
когда рассматриваем не только жизнь,
но и всю Вселенную как танец...

Х.Эллис

Цель: возможность экспериментировать с танцевальными движениями перед другими. Этим упражнением хорошо заканчивать занятия в группе.

Время: 20 мин.

Материалы: Это упражнение лучше проводить под музыкальный аккомпанемент.

Ход работы: Группа садится в круг. Один участник выходит в центр круга и танцует. напутствующая инструкция: "Не заботьтесь о том, чтобы быть

"хорошим" танцором. Не соревнуйтесь с другими. Двигайтесь свободно и спонтанно, следуя за своим телом. Заканчивая танец, пригласите кого-нибудь заменить вас. Продолжайте так до тех пор, пока каждый желающий не использует возможность исполнить свой свободный танец".

Упражнение может быть завершено участием всей группы в свободном танце.

Занятие № 8

Цель занятия: работа с мышечными зажимами, страхами, обучение релаксации.

Материалы к занятию: спокойная, медитативная музыка (можно с "синтетическим", необычным звучанием).

Упражнение 1 «Падение»

Цель: распознать, как ребенок относится к неудачам, как справляется с ними.

Время: 20-30 мин.

Материалы: маты на полу (необходимо позаботиться о безопасности падений).

Ход работы: Упражнение выполняется без музыки, в несколько этапов, с постепенным усложнением. Каждый вариант упражнения выполняется по несколько раз. Когда освоен более простой вариант, можно переходить к следующему, более сложному.

Этапы упражнения:

а) Стоя в полный рост, раскружиться на месте так, чтобы расслабленные руки отлетели в стороны, а кисти налились тяжестью. Затем резко остановиться и упасть, куда «поведет тело». Как правило, падение идет с закручиванием, по спирали. Упражнение очень похоже на то, как спонтанно играют (кружатся) дети.

б) Встать в полный рост. Полностью расслабив тело, приземлиться на пол мягко, с закручиванием (так, как это получалось после кружения в предыдущем варианте упражнения).

в) Встать в полный рост. Подпрыгнуть вверх и мягко приземлиться на пол (приземлившись на ноги с последующим перекатом на бок и спину).

г) Встать в полный рост на опоре, приподнятой над землей. Оттолкнувшись от нее, подпрыгнуть вверх и с высоты упасть на пол (мягко приземлившись на ноги с последующим перекатом на бок и спину).

Отношение человека к физическому падению отражает то, как он воспринимает жизненные "падения" т.е. неудачи. Важно разъяснить, что травму подчас вызывает не само падение, а сопротивление ему, ограничивающее естественную телесно-психологическую приспособляемость человека к ситуации. Способность видеть в падении необходимые компоненты развития укрепляет уверенность человека в себе и его доверие к мудрости своего тела.

Не всем детям это упражнение нравится. Некоторых, наоборот, приводит в бурный восторг. Занятие лучше проводить в малой группе или с участием родителей. Если у ребенка есть внутреннее сопротивление к упражнениям с падением, лучше остановиться на начальном уровне и не усложнять их.

Упражнение 2 «Обитатели бирюзовой лагуны»

Цель: мышечная релаксация, расширение двигательного потенциала.

Время: 10-15 мин.

Материалы: красивая, необычная музыка, "инкрустированная" звуками спокойного журчания воды, переливами струящегося водного потока, расцвеченная каплями дождя.

Ход работы: Участники размещаются по всему свободному пространству зала как можно дальше друг от друга, и опускаются на пол в положении лежа или сидя.

С началом звучания музыки дети начинают очень медленно, плавно двигаться всем телом - перекачиваясь, сворачиваясь, разворачиваясь, "плавая" – так, как хочется. Упражнение можно выполнять с закрытыми глазами. Ведущий сопровождает движения детей рассказом о сказочной красоте морского побережья – о прогретых солнцем бирюзовых отмелях, где царит умиротворение, гармония, безмятежность, где все подчинено размеренному ритму волн, и в прозрачной воде обитают удивительные существа. Ведущий говорит об их неторопливых движениях, об их плавании в водном потоке во власти волн. Движения могут ассоциироваться со спокойным колыханием водорослей в потоках воды, с неторопливым перемещением медуз, морских звезд или моллюсков, живущих в красивых раковинах, с медленным плаванием крупных ярких рыб.

Занятие № 9

Цель занятия: Осознание и принятие группового опыта.

Материалы к занятию: музыкальное сопровождение.

Упражнение 1 «Групповой танец»

Цель: Осознание и принятие группового опыта.

Время: 30-40 мин.

Материалы: музыкальное сопровождение.

Ход работы: Группе дается задание – составить и протанцевать групповой танец, тема, которую будет раскрывать танец, придумывается детьми самостоятельно (в некоторых случаях ведущий предлагает несколько тем на выбор, например: "Удачная охота", "Осень", "Магазин игрушек", "На прогулке" и т.д.). Ведущий при этом покидает группу или демонстративно

самоустраняется (занимаясь "своими делами"), не препятствуя проявлениям творческой активности детей, предоставив группе придумать и поставить групповой танец самостоятельно.

В инструкции группе, ведущий отмечает, что в танце может быть отведена роль и для него. В этом случае перед исполнением танца, группа должна разъяснить, какую роль в этом танце играть ему.

Когда танец придуман и отрепетирован, группа зовет ведущего и они все вместе танцуют групповой танец.

Вопросы для обсуждения:

Как ты воспринимаешь танец, исполненный группой? Какова роль твоего участия в создании танца, в выборе образа? Что тебе понравилось, что хотелось бы поменять? Изменилось ли твое отношение к участникам группы, танцевавшим с тобой, за все время занятий, за время подготовки данного танца? Как ты сейчас видишь свое место в группе? А как было в начале занятий?

Упражнение 2 "Танец пяти движений"

Цель: Расширение двигательного репертуара.

Время: 10-20 мин.

Материалы: музыкальное сопровождение, составленное и записанное заранее (в виде единого произведения, практически без пауз между отрывками)

Ход работы:

"Дети! Почувствуйте музыку и ощутите движения, которые вам хотелось бы исполнять под нее. Пусть каждый придумывает и танцует свой танец, навеянный этими звуками".

- "Течение воды" – звучит плавная музыка, движения текучие, округлые, мягкие, переходящие, переливающиеся из одного в другое.
- "Переход через чашу" - импульсивная музыка, резкие, сильные, четкие, рубящие движения.

- "Сломанная музыкальная шкатулка" - неструктурированная музыка, хаотичный набор звуков, вытряхивающие, незаконченные, резкие, дискоординированные движения.
- "Полет бабочек" - лирическая, плавная музыка, тонкие, изящные нежные движения.
- "Покой и умиротворенность" - спокойная, тихая музыка или набор звуков, имитирующих журчание воды, отдаленные звуки леса – дети стоят без движений, "прислушиваясь к собственному телу" или располагаются на полу.

Вопросы для обсуждения: какие движения вам больше всего понравились, что получилось легко, а что - с трудом.

Занятие № 10

Цель занятия: ощущение групповой сплоченности.

Материалы к занятию: музыкальное сопровождение

Упражнение 1 «Фантазия»

Цель занятия: Разогрев участников.

Время: 5-10 мин.

Материалы к занятию: музыкальное сопровождение.

Ход работы: Участники берутся за руки и перед началом упражнения выстраиваются общим кругом (или спиралью, или змейкой – на выбор). Под музыку они начинают неторопливо двигаться, кто как хочет, перемещаться в пространстве от одного участника к другому, но при этом обязательно сохранять связь, держась за руки (в неудобных для движения положениях руки можно расцеплять и держаться за плечи, торсы других исполнителей). Есть аналоги этого упражнения "Гусеничка", "Медуза".

Упражнение 2 «Увеличительное стекло»

Цель: стимуляция общения; повышение групповой сплоченности.

Время: 10-15 мин.

Материалы: музыкальные записи разных стилей с чередованием быстрых и медленных ритмов.

Ход работы: участники группы разбиваются на пары. Пары могут быть сформированы случайным образом либо целенаправленно. Задача одного из партнеров – двигаться спонтанно и свободно, задача другого отражать его движения в несколько преувеличенном, т.е., как если бы между ними находилось увеличительное стекло. Через 10-15 мин партнеры меняются ролями. По окончании упражнения проводится обсуждение полученного опыта.

Упражнение 3 «Пьяный танец» ("Танец пластилиновой гибкости")

Цель: разогрев участников.

Время: 7-10 мин.

Материалы: музыкальное сопровождение, легкая, плавная, неторопливая музыка.

Ход работы:

В работе с детьми мы используем второе название ("Танец пластилиновой гибкости"), чтобы исключить возможные негативные ассоциации с образом нетрезвого человека, которые, как правило, сопровождаются кривлянием, утрированием отрицательных черт, желанием поразить других своими ужимками и непотребными жестами и нарушением правил поведения в группе.

Инструкция: "Встать ровно, чуть расставив ноги в стороны и подогнув колени, максимально расслабить все тело и сделать легкое вращательное движение нижней частью туловища, после чего опустить свое тело на волю самопроизвольных движений. Постепенно начнут вращаться все суставы, задвигаются в разные стороны ноги, кругообразно станет перекачиваться голова. Чтобы не сбилось дыхание, живот должен быть максимально расслаблен. Упражнение может выполняться с закрытыми глазами. Важно

почувствовать плотное соприкосновение обеих стоп с землей и удерживать внимание на этом ощущении до конца упражнения".¹

Упражнение 4 «Я желаю себе»

Цель: Завершение тренинга.

Время: 5 мин.

Материалы: Мяч

Ход работы: Участники тренинга встают в круг. Ведущий присоединяется к ним. "Мы закончили наши групповые занятия. Я убеждена, что они оказались для вас полезными, и надеюсь, что они вам понравились. Предлагаю еще одно упражнение, которое поможет нам закрепить наши достижения. У меня в руках мяч. Мы будем передавать его друг другу. Тот, у кого он оказывается, громко называет свое имя и говорит: "Я желаю себе...." и произносит то, что он желает себе. Это очень важный момент в наших занятиях. Я прошу внимательно выслушать каждого и поблагодарить его за то, что все это время он работал с нами".

¹ Баскаков В.Ю. Свободное тело- М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2001 – 244 с.

Список использованной литературы

- 1) Арттерапевтические технологии в работе с «особыми» детьми: методические рекомендации для специалистов психоневрологических интернатов, центров реабилитации для детей и подростков авт.-сост. Л.А. Раимова. – Казань: Веда, 2009. – 62с.
- 2) Баскаков В.Ю. Свободное тело- М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2001 – 244 с.
- 3) Бебик М.А. Танцевально-двигательная терапия с семьями и детьми. Журнал практической психологии и психоанализа, 2005. - №1
- 4) Козлов В.В. , Гиршон А.Е., Веремеенко Н.И. Интегративная танцевально-двигательная терапия. – Издание 2-е, расширенное и дополненное. СПб: Речь, 2006.- 286с.
- 5) Лебедева Н.Б. Развитие эмоционально-коммуникативной среды у детей дошкольного возраста (материалы сайта *festival.1september.ru/articles/413944*)
- 6) Перепелицына М.В. Методика Путь к себе. № 1. – 1992 – 13 с.
- 7) Прохоров А.О., Велиева С.В. Методика диагностики и измерения психических состояний личности, 2005.
- 8) Шкурко Т.А. Танцевально-экспрессивный тренинг СПб: Издательство «Речь», 2003.- 192с.

Рекомендованная литература:

1. Арттерапия. Хрестоматия. Под ред.: Копытина А.И. СПб, 2001.
2. Бирюкова И.В. [Танцевально-двигательная терапия: тело как зеркало души](#) // Информационный бюллетень АТДТ. № 4. С.3-9. или на сайте АТДТ или ИППиП
3. Винникот Д. [Игра и реальность](#). М., 2002
4. Виттакер Д. Группа как инструмент психологической помощи. М., 2002.
5. Вутен С. Прикасаясь к телу, трогаешь душу. М., 1998.
6. Грэнлюнд Э., Оганесян Н. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика. Спб.: «Речь», 2004.
7. Лоуэн А. Психология тела. Телесно-ориентированный биоэнергетический психоанализ. М.: Независимая ассоциация психологов-практиков, 1997. 200с.
8. Лэндрет Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений. М.: Международная педагогическая академия, 1994. 368с.
9. Мак-Нили Д. Прикосновение: глубинная психология и телесная терапия. М., 1999. 144с.
10. Малкина-Пых И.Г. Телесная терапия. Справочник практического психолога. М.: "Эксмо", 2007.
11. Мей Р. Мужество творить. М.-Львов, 2001.
12. Оклендер В. Окна в мир ребенка. Руководство по детской психотерапии. М., 2001.
13. Поздняков В.Н. Новая телесная терапия для детей и родителей. М., 1998.
14. Роджерс Н. Творчество как усиление себя // Вопросы психологии. 1990. №1. С.164-168.
15. Рудестам К. Группы танцевальной терапии // Групповая психотерапия. Гл.7. М.: Прогресс, 1993. С.244-262.
16. Руководство по телесно-ориентированной терапии. Спб., 2000.
17. Стюарт В. Работа с образами и символами в психологическом консультировании. М., 1998.
18. Танцевально-двигательная терапия // Журнал практического психолога. Спец. выпуск. №3.2005.
19. Фельденкрайз М. Осознание через движение. М., 2000.
20. Фопель К. Психологические группы. Рабочие материалы для ведущего. М.: Генезис, 1999.
21. Шкурко Т.А. Танцевально-экспрессивный тренинг. СПб, 2003. Серия «Психологический тренинг».