Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 5 Василеостровского района
Санкт-Петербурга имени Карла Мая

Принято
Педагогическим советом
Протокол от «29» августа 2025 г.
№ 1

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ № 5
имени Карла Мая
_____ Т.А. Санникова
Приказ от «29» августа 2025 г.
№ 195

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 30163F03812BC517D06925289E111382
Владелец: Санникова Татьяна Александровна
Действителен: с 29.11.2024 до 22.02.2026

С учётом мнения родителей
(законных представителей)
Протокол Совета родителей
От «27» августа 2025 г.
№ 7

С учётом мнения
Совета обучающихся
От «27» августа 2025 г.
№ 11

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ОДАРЁННЫХ ОБУЧАЮЩИХСЯ

«ГАРМОНИЯ»

на основе танцевально-двигательной терапии

Составитель:
Захарчук О.С., педагог-психолог

Санкт-Петербург
2025/26 уч. год

Актуальность.

«Если Вы намеренно собираетесь стать менее значительной личностью, чем позволяют Вам ваши способности, я предупреждаю, что Вы будете глубоко несчастливы всю жизнь.»

А. Маслоу

В настоящее время одним из приоритетных направлений государственной политики в области образования - это работа с детьми с выдающимися способностями. Ключевой проблемой является создание системы выявления, развития и адресной поддержки детей с выдающимися способностями в различных областях интеллектуальной и творческой деятельности.

В целях выявления и поддержки лиц, проявивших выдающиеся способности, а также лиц, добившихся успехов в учебной деятельности, научной (научно-исследовательской) деятельности, творческой деятельности и физкультурно-спортивной деятельности, в образовательных организациях создаются специализированные структурные подразделения, а также действуют образовательные организации, имеющие право реализации основных и дополнительных образовательных программ, не относящихся к типу таких образовательных организаций (далее - нетиповые образовательные организации). [Закон 273-ФЗ "Об образовании в РФ" 2016] [Глава XI] [Статья 77]

Ребенок с выдающимися способностями — это ребенок, который выделяется яркими, очевидными, иногда выдающимися достижениями (или имеет внутренние предпосылки для таких достижений) в том или ином виде деятельности. Евстафьева С. А., Юдина Е. В., Станкевич А. В., Кушнерёва Г. Ю. Кто они — дети, проявившие выдающиеся способности? [Текст] // Актуальные задачи педагогики: материалы VII междунар. науч. конф. (г. Чита, апрель 2016 г.). — Чита: Издательство Молодой ученый, 2016. — С. 1-3.

Современные исследования показывают, что гармоничность в развитии различных сторон психики человека с выдающимися способностями является относительной редкостью. Чаще можно столкнуться с неравномерностью, односторонностью развития, которая не только сохраняется на протяжении всей жизни, но и усугубляется, порождая у него ряд психологических проблем. По мнению Ж.Ш. Террассье, одаренные дети и подростки часто страдают от так называемой диссинхронии в темпах развития интеллектуальной, аффективной и моторной сферы. [35]

Под «диссинхронией» понимается эффект ускоренного развития одного из психических процессов в сочетании с обычным (соответствующим возрасту) или даже замедленным развитием другого. [35]

Полной противоположностью является депрессивное поведение, для которого характерно: уход в себя, в мир своих фантазий и грёз, апатичность, вялость, незаинтересованность в контактах. Причина таких проявлений кроется в длительном неудовлетворении (подавлении) со стороны ближайшего социального окружения ребёнка его важных психологических потребностей.

Именно проблемы, имеющиеся в развитии, воспитании и обучении детей с выдающимися способностями, являются фактором, блокирующим развитие способностей, не позволяющим раскрыть творческий потенциал ребенка.

Гармонизация развития личности учащихся с выдающимися способностями и реализация их интеллектуального и творческого потенциала предполагает организацию целенаправленного психологического сопровождения. Исследования показали, что проявления креативности зависят от многих внешних условий и под влиянием различных факторов могут существенно усиливаться или ослабляться. Позитивно влияет на продуктивность творческой и интеллектуальной деятельности отсутствие стресса, критики, оценок. В связи с этим рекомендуется широко использовать ролевые игры, специальные психологические тренинги.

Базовой основой в данной программе является танцевально-двигательная терапия. Известно, что танец отражает личностные особенности и поведенческие модели человека, структуру и характер его межличностных коммуникаций, т.е. отношение к себе, другим и своему месту в мире. «Танец высвечивает структуру и особенности взаимоотношений в группе, коллективе, обществе (З.А. Абрамов, Л.Д. Блок, М.А. Волошин, Э.А. Королёва, В.В. Козлов, В.Л. Круткин, С.Н. Куракина, В. Лабунская, К.Е. Луговая, Т.А. Шкурко)». [27]

Танец и движение использовались на протяжении всей истории человечества как способ установления контакта, избавления от накопившегося напряжения. Основной целью танцевально-двигательной терапии - является достижение внутренней и внешней гармонии посредством танца, именно поэтому, этот метод наиболее эффективен. «Человек научился выражать свои чувства при помощи движения раньше, чем словами. Жизнь представляет собой постоянное движение. Различные художественные формы танца, заключают в себе элемент игры и работают на развитие креативности человека, рождают в нём свободные чувства, которые развивают его силу, укрепляют его «Я» и делают его способность чувствовать и переживать более глубокой. [8]

Танец становится способом познания себя, расширяет представление о самом себе, помогает найти новые пути самовыражения и взаимодействия с другими людьми. Через работу с телом можно управлять физиологическими процессами. Обновление пластики тела расширяет набор реакций человека. «Совершая необычные для нас движения, мы посылаем новые импульсы нервной системе, а это снимает внутренние ограничения, вы ощущаете большую свободу, психологически раскрепощаетесь. Появляется чувство

радости. Работая с телом, мы можем включить процесс внутренних изменений».[24]

При создании благоприятной обстановки на занятии в процессе танцевальной игры может раскрыться природный талант, о котором участник прежде и не подозревал. Например, по окончании работы группы для психологов из 10 участников: 1девушка стала писать картины, другая создала (помимо основной работы) любительскую танцевальную группу, где ставила тематические хореографические номера и у остальных произошли позитивные перемены в жизни.

Важен психологический момент: нельзя «консервировать» ребёнка с выдающимися способностями. Да, занятия по специальности отнимают много времени, но живое общение со сверстниками – необходимый пункт в развитии гармоничной личности. Ведь когда он вырастет ему так же, как и остальным «обычным» людям будут необходимы простые человеческие радости - семья, любовь, дружба, собственные дети…

Адресат.

Программа предполагает работу с учащимися с выдающимися способностями с 1 по 7 класс, группы формируются с учётом возраста (1-2кл.,3-4кл, 5-7кл.).

Концептуальные компоненты структуры

1.1 Целевое назначение программы.

Цель: гармонизация личности учащихся с выдающимися способностями.

Задачи:

1.Содействие формированию позитивной Я-концепции (самоотношения, самоуважения, самопринятия).

2.Развитие эмоциональной устойчивости, формирование навыков саморегуляции, преодоления стресса, поведения в экстремальных ситуациях (конкурсах, олимпиадах, экзаменах).

3.Содействие социализации, формированию коммуникативных навыков.

4. Развитие творческих способностей.

1.2. Ведущие идеи, на которых базируется программа.

При проведении программы важно учесть следующие принципы:

- ***Принцип индивидуального подхода.*** Учитываются возрастные и личностные особенности участников.
- ***Принцип маятника.*** Маятники, синусоида, волна – один из самых естественных принципов; активность сменяется пассивностью, высокая интенсивность – медитативностью. Иногда резкая смена темы (контраст) способствует её более глубокому усвоению за счёт обновления восприятия, но также может и усилить сопротивление.
- ***Принцип интериоризации***. При освоении новых движений или принципов построения новых движений важно использовать путь

интериоризации: вначале работа идёт в группах или парах, а затем - индивидуально.

- ***Принцип экстериоризации.*** Уже освоенное новое качество или способ действия имеет смысл закрепить во взаимодействие с партнёрами.
- ***Принцип смены модальности***. Для интеграции в структуру сознания новых смыслов и навыков имеет новых смыслов и навыков имеет смысл менять «языки переживаний», проводить межмодальные трансляции: например, иногда подключать к танцу голос или рисование, предложить описывать восприятие движения через образы и т.д.
- ***Принцип эмоциональной вовлечённости участников.*** Создание благоприятного психологического климата

Занятия организуются один раз в неделю, продолжительностью 1 час. Один академический час. Программа рассчитана на 36 занятий.

Дети с выдающимися способностями опережают других в количестве и силе восприятия окружающих событий и явлений: они больше улавливают и понимают. Они больше видят, слышат и чувствуют, чем другие в тех же условиях. Они могут следить одновременно за несколькими событиями. Из поля их восприятия не выпадают интонации, жесты, позы и модели поведения окружающих. Но такая способность к восприятию идет бок обок с уязвимостью, рождаемой повышенной чувствительностью. Их нормальный эгоцентризм приводит к тому, что они относят все происходящее на свой счет.

В силу своих биологических, личностных, социальных особенностей, такие дети нередко попадают в группу риска по формированию невротических расстройств. При этом наличие прогрессирующих с возрастом невротических симптомов влияет на исчезновение детской одаренности, она поглощается болезнью. В связи с этим, актуальной становится профилактика невротических расстройств личности с выдающимися способностями с целью сохранения таковых.

Главной задачей, таким образом, становится развивать не столько какие - то грани или функции, отдельные диагностированные способности или задатки, сколько в целом личность ребенка - носителя выдающихся способностей.

1.3. Теоретические положения программы.

Данная программа базируется на теоретических взглядах основателей телесной и танцевально-двигательной терапии: В. Райха, Р. Лабана, А. Лоуэна, М. Грэхэм, М.Чейз, Э.Жак-Далкроз, М.Вигман; а так же наши современники: А.Е. Гиршон, Н.Ю. Оганесян, В.В. Козлов, Н.И. Веремеенко, Т. Шкурко.

«…Мэри Уайтхаус под влиянием работ К.Юнга работала, используя технику активного воображения». Она считала, что танец – это путь к

бессознательным переживаниям личности; выраженные в танце, они становятся доступными для анализа». [14]

«…Труди Шуп утверждала: любой внутренний опыт находит полную реализацию в теле, и любое телесное переживание влияет на внутреннее самоощущение.» [14]

«Дункан считала, что творческую мысль рождает свобода духа и тела, а движения должны быть выражением «Внутреннего импульса» (Дункан, 1982)» [8]

Первичным условием структуризации целостного образа «Я»выступает необходимость «присвоения» человеком своего тела, его внутреннего и внешнего содержания. Осознание образа «Я» невозможно без формирования у личности системы осознанного восприятия социально-психологической составляющей структуры образа телесного «Я» (Козлов, 2010)[14]

Современными научными исследованиями доказано существование особого вида одаренности — творческой, т. е. способности к творческой самореализации в различных областях жизнедеятельности. Творческие способности не связаны однозначно с интеллектом. Как указывает известный авторитет в области одаренности Э. Торранс, если бы мы выявляли детей с выдающимися способностями на основе тестов на интеллект, то мы бы отсеяли 70% наиболее творческих из них.

Интеллектуальными способностями обладает небольшое число людей; они могут быть относительно легко выявлены с помощью психологических тестов, например тест Айзенка. В основе творческих способностей лежит творческий потенциал — нереализованные возможности, имеющиеся у каждого человека. Проблема заключается не столько в том, чтобы выявлять и отбирать детей, обладающих этими способностями, сколько в том, чтобы развивать их у всех учащихся без исключения.

Для того чтобы можно было полноценно развивать способность к творческой самореализации учащихся, необходимо организовывать специальные занятия, на которых уделяется внимание личностным чертам, привязанности, суждениям, предпочтениям, человеческим мыслям, чувствам и действиям, межличностным отношениям и закономерностям развития мира.

«Создатели концептуальных моделей одаренности включают личностные факторы в ее структуру (А.М.Матюшкин, Дж.Рензулли, Дж.Фельдхьюсен, К.Хеллер).»[19]

«Роль личности в становлении и развитии одаренности велика. Подчеркивается, что одаренность вовлекает целостную личность человека, включая мотивационную сферу, интересы, волевые проявления, чувства, креативность (Дж.Галахер, П.Кляйн, Н.С.Лейтес, А.М.Матюшкин, В.Э.Чудновский, В.С.Юркевич).» [19]

«С изменением тела, его поведения, сознание переживая новую данность, новое состояние, «погружается» в новый мир, в иную реальность, с тем чтобы принять и выжить в ней, с тем чтобы познать новое качество

существования. Сознание и тело не разделимы – это единое целое образование, находящее через эмоции некоторый новый способ понимания мира» (Никитин).[26]

1.4. Практическая значимость программы.

В ходе занятий, обучающиеся смогут проиграть свои внешние и внутренние ощущения, которые помогут лучше понять и принять себя, пережить волнующие ситуации совместно со сверстниками, переработать свой страх и агрессию, развить свою креативность, экспериментировать со своим телом и движениями. Это даст возможность социально адаптироваться к окружающей среде, сформировать адекватную позитивную самооценку, владеть собой в стрессовых ситуациях. А также занятия помогут:

- снять накопившееся напряжение;
- улучшить свой энергопотенциал;
- осознать себя в предлагаемых обстоятельствах;
- справляться со своими негативными эмоциями;
- пережить волнующие ситуации;
- осознанию и принятие своих сильных и слабых сторон;
- развитию коммуникативных качеств;
- формированию умений логически мыслить;
- развитию фантазии и воображения;
- раскрыть творческие способности.

Основная значимость программы состоит в создании комфортного микроклимата для формирования: собственного образа «Я», регуляции внутриличностных и межличостных отношений.

Быть успешным – значит быть довольным собой, а это может позволить только уверенный в себе человек. Танцевальная импровизация как регулярный тренинг поможет поверить в себя, высвободить внутреннюю энергию и дать толчок к самореализации.

2. Содержательные компоненты структуры.

Программа состоит из тематических блоков, в каждом из которых присутствуют компоненты направленные на развитие личностных особенностей, эмоционально-волевой сферы, эмпатии и креативности.
Занятия организуются один раз в неделю, продолжительностью 1 час. Один академический час равен 45 минутам астрономическим. Программа рассчитана на 36 занятий.

Учебно-тематическое планирование.

№	Название блоков	Всего часов	В том числе	
			теоретических	практических

1	«Я-Я» (Я в общении с самим собой)	9	1.30	7.30
2	«Я — другой» (Я в общении с другими).	9	1.30	7.30
3	«Я — общество» (как Я общаюсь с общественными институтами).	9	1.30	7.30
4	«Я — мир» (как Я исследую этот мир).	9	1.30	7.30
	Всего:	**36**	6	30

№	**Наименование блоков и тем**	**Количество часов**		
		Всего	Теоретических	Практических
Блок 1. «Я-Я» (Я в общении с самим собой)				
1	«Приятно познакомиться»	1	10мин.	50мин.
2	«Магия имени»	1	10мин.	50мин.
3	«Кто я?»	1	10мин.	50мин.
4	« Моя душа»	1	10мин.	50мин.
5	«Мои сильные стороны»	1	10мин.	50мин.
6	«Что я хочу в себе изменить»	1	10мин.	50мин.
7	«Я в своей стихии»	1	10мин.	50мин.
8	«Я-уникальный»	1	10мин.	1.40
9	«Я-уникальный»	1	10мин.	
	Итого:	**9 часов**		
Блок 2. «Я чувствую, осознаю» (Умение осознавать свои чувства).				
1	«Я-глазами окружающих»	1	10мин.	50мин.
2	«Тайны мира эмоций»	1	10мин.	50мин.
3	«Положительные эмоции»	1	10мин.	50мин.
4	«Положительные эмоции»	1	10мин.	50мин.

5	«Негативные эмоции»	1	10мин.	50мин.
6	«Негативные эмоции»	1	10мин.	50мин.
7	«Кинестетическая эмпатия»	1	10мин.	50мин.
8	«Кинестетическая эмпатия»	1	10мин.	50мин.
9	«Позвольте себе чувствовать»	1	10мин.	50мин.
	Итого:	**9 часов**		
Блок 3. «Я — общество» (как Я общаюсь с общественными институтами).				
1.	«Такие сходные и различные люди»	1	10мин.	50мин.
2	«Загадки мимики и жестов»	1	10мин.	50мин.
3	«Загадки мимики и жестов»	1	10мин.	50мин.
4	«Я глазами окружающих»	1	10мин.	50мин.
5	«Я глазами окружающих»	1	10мин.	50мин.
6	«Мои границы»	1	10мин.	50мин.
7	«Мои границы»	1	10мин.	50мин.
8.	«Конфликт на сцену»	1	10мин.	50мин.
9.	«Самопрезентация»	1	10мин.	50мин.
	Итого:	**9 часов**		
Блок 4. «Я — мир» (как Я исследую этот мир).				
1	«Доверие к миру»	1	10мин.	50мин.
2	«Доверие к миру»	1	10мин.	50мин.
3	«Мир – зеркало»	1	10мин.	50мин.
4	«Мир – зеркало»	1	10мин.	50мин.
5	«Умение балансировать»	1	10мин.	50мин.
6	«Страна фантазий»	1	10мин.	50мин.
7	«Страна фантазий»	1	10мин.	50мин.
8	«Звёздная карта жизни»	1	10мин.	50мин.
9	Подведение итогов, диагностика	1	10мин.	50мин.

	Итого:	**9 часов**		
	Всего:	**36 часов**		

2.5 Содержание программы.

№	Тема	Цель	Краткое содержание
1	«Приятно познакомитьс я»	Знакомство с психологом, прояснение ожиданий, разработка правил. формирование мотивации ; инструктаж по технике безопасности; диагностика эмоционально-волевой и личностной сферы.	1.Вводное слово психолога. 2. «Снежный ком». 3. Разработка правил. 4.Разминка под динамичную музыку. 5. Диагностика. 6.Упражнения на ритм. 7.Завершающий ритуал.
2	«Магия имени»	Диагностика отношения к себе.	1.Сквозная диагностика «Какого я цвета?» 2.Танцевальная разминка (5-7мин.) Афро-джаз 3.Как звучит моё имя. 4. Качества характера на каждую букву имени. 5. Моё имя в движении (в динамике с детства до настоящего момента). 6.Шеринг. 7.Завершающий ритуал. 8.«Какого я цвета?»
3	«Кто я?»	Самоисследование через движение, развитие навыка осознания тела.	1.Сквозная диагностика «Какого я цвета?» 2.Танцевальная разминка (5-7мин.) в стиле кантри. 3. «Марионетки» 4. Шеринг 5. «В мире животных» танцуем, рисуем. 6.Шеринг 7.Завершающий ритуал. 8.«Какого я цвета?»
4	«Моя душа»	Самоисследование через движение, развитие навыка осознания тела	1.Сквозная диагностика «Какого я цвета?» 2.Танцевальная разминка частей тела. 3.Рисунок «Моя душа», выбирают

			любой понравившийся, кроме своего. 4.Шеринг 5.Протанцовываем в парах (один двигается, другой наблюдает) «Полёт души» 6.Шеринг. Возвращаемся к рисунку, если возникло желание что-то изменить или дополнить даём возможность 7.Завершающий ритуал. 8.«Какого я цвета?»
5	« Мои сильные стороны»	Развить навыки рефлексии и самооценки собственных личностных качеств,формирование уверенности в себе. Осознание участниками своих качеств, на которые они могут положиться в жизни; формирование способности опираться на сильные стороны своей личности.	1.Сквозная диагностика «Какого я цвета?» 2.Танцевальная разминка, «джангл» (тряска под барабаны) 3. «Автопортрет» 4.Шеринг 5. Показываем телесно, основные качества, все отгадывают какие. 6. «Солнышко моих достоинств», рисуем, обсуждаем, дополняем по кругу каждому. 7.Завершающий ритуал. 8.«Какого я цвета?»
6	«Что я хочу в себе изменить»	Осознание внутреннего образа своего «Я» и принятие его с сильными и слабыми сторонами. Контакт с весом собственного тела и «основой внутри»	1.Сквозная диагностика «Какого я цвета?» 2.Танцевальная разминка под динамичную музыку. 3.Перекаты на полу. 4. «Тень» 5.Шеринг 6. Завершающий ритуал. 7. .«Какого я цвета?»
7	«Я в своей стихии»	Исследование различных качеств движения и их связи с личностными качествами, темпераментом и повседневным опытом.	1.Сквозная диагностика «Какого я цвета?» 2.Танцевальная разминка (упражнения на координацию и баланс). 3.Пять ритмов (волна) Габриэлы

			Рот. 4.Шеринг 5. Завершающий ритуал. 6.«Какого я цвета?»
8	«Я уникальный»	Исследование связи между телесным строением и типом нервной системы, с целью формирования принятия физиологических свойств и влияния на особенности поведенческих реакций.	1.Сквозная диагностика «Какого я цвета?» 2.Танцевальная разминка (упражнения на координацию и баланс). 3.Театр импровизаций «В чужом костюме». 4. Шеринг 5. Завершающий ритуал. 6 .«Какого я цвета?»
9	«Я уникальный»	Исследовать возможность ориентации в пространстве, развить танцевально—экспрессивный репертуар, стимулировать творческое самовыражение, обретение уверенности.	1.Сквозная диагностика «Какого я цвета?» 2.Танцевальная разминка(в любом стиле) 3. Походки 4. Шеринг 5. « Шапка-невидимка» 6. Шеринг. 7. Завершающий ритуал. 8 .«Какого я цвета?»
1	«Я глазами окружающих»	Стимулирование осознания своих индивидуальных личностных черт особенностей и сопоставление их с окружающими.	1.Сквозная диагностика «Какого я цвета?» 2.Танцевальная разминка(в любом стиле) 3. «Энергичная парочка» 4. Шеринг. 5. Рисунок «Я- какой есть» «Я - глазами окружающих» «Я – каким хочу быть» 6.Шеринг. 7. Завершающий ритуал. 8 .«Какого я цвета?»
2	«Тайны мира эмоций»	Отработка навыка определения эмоционального состояния своего и окружающих. Формирования навыка определения связи телесных и эмоциональных состояний.	1.Сквозная диагностика «Какого я цвета?» 2. Передай эмоцию (мимически и телесно) 3. Танцевальная разминка (в любом стиле) 4. Рисунок «Где живут эмоции в теле» 5. Танцуем разными частями тела,

			находим блоки, сопоставляем с рисунком. 6.Шеринг. 7. Любой групповой танец (каждый добавляет своё движение) 8. Завершающий ритуал. 9 .«Какого я цвета?» Д.з.: Понаблюдать за близкими как они выражают свои эмоции.
3	«Положительные эмоции»	Создание свободной доброжелательной атмосферы. Развитие способности влиять на эмоциональное состояние через пластическую работу с телом. Наглядно показать, что « тело и психика едины».	1.Сквозная диагностика «Какого я цвета?» 2.Танцевальная разминка (в любом стиле). 3. «Разрешите пригласить» 4. Шеринг 5. «Улыбающееся солнышко» 6.Шерринг 7. Завершающий ритуал. 8 .«Какого я цвета?» Д.з.: Вспомнить самый счастливый день. Принести музыку, которая соответствует этому состоянию.
4	«Положительные эмоции»	Создание свободной доброжелательной атмосферы. Развитие способности влиять на эмоциональное состояние через пластическую работу с телом. Наглядно показать, что « тело и психика едины».	1.Сквозная диагностика «Какого я цвета?» 2.Танцевальная разминка (в любом стиле). 3.Нарисовать рисунок «Самый счастливый день в моей жизни». 4.Шеринг 5. Каждый под свою музыку показывает в движении это состояние. 6.Шеринг. 7. Завершающий ритуал. 8 .«Какого я цвета?»
5	«Негативные эмоции»	Возможность отреагировать негативные эмоции и сбросить накопившееся напряжение. Развитие способности анализировать и управлять негативными эмоциями.	1.Сквозная диагностика «Какого я цвета?» 2.Танцевальная разминка. 3.Показыаем мимически негативные эмоции. 4. Вспоминаем ситуации в которых часто возникает гнев,

			злость. 5. В парах показываем телесно это состояние (один показывает др. наблюдает и наоборот) 6. Шеринг 7.Дыхательные упражнения. 8. Завершающий ритуал. 9 .«Какого я цвета?» Д.з.: «Самый грустный день в моей жизни».
6	«Негативные эмоции»	Развитие способности анализировать и управлять негативными эмоциями.	1.Сквозная диагностика «Какого я цвета?» 2.Танцевальная разминка. 3.Рисуем « Самый грустный день в моей жизни» 4.Шеринг. 5. В парах «Кривое зеркало» 6. Шеринг 7.Завершающий ритуал. 8 .«Какого я цвета?»
7	«Кинестетическая эмпатия»	Расширение возможностей установления контакта; формирование способности присоединяться к чувствам другого человека; осознание и принятие своего тела, своих чувств и отношений.	1.Сквозная диагностика «Какого я цвета?» 2.Танцевальная разминка. 3. «Сиамские близнецы» 4. Шеринг 5. «Разговор по душам» 6. Шеринг 7.Завершающий ритуал. 8 .«Какого я цвета?
8	«Кинестетическая эмпатия»	Расширение возможностей установления контакта; формирование способности присоединяться к чувствам другого человека; осознание и принятие своего тела, своих чувств и отношений; развитие двигательного репертуара.	1.Сквозная диагностика «Какого я цвета?» 2.Танцевальная разминка. 3.Танец с палантином (в парах) 4.Шеринг 5. «Ощущения на кончиках пальцев» (с закрытыми глазами). 7.Завершающий ритуал. 8 .«Какого я цвета?»
9	«Позвольте себе чувствовать»	Формирование осознаннности телесных ощущений и качества движений в связи с испытываемыми сильными чувствами; обучение	1.Сквозная диагностика «Какого я цвета?» 2.Танцевальная разминка 3. Беседа о чувствах 4. «Любовь и ярость» 5.Шеринг

		контролю над эмоциями.	6. Рисуем эти чувства 7.Завершающий ритуал. 8 .«Какого я цвета?»
1	«Такие сходные и различные люди»	Исследовать взаимное принятие друг друга, вхождение в контакт, стимулировать развитие межличностных отношений.	1.Сквозная диагностика «Какого я цвета?» 2.Танцевальная разминка 3. Приветствие на невербальном уровне. 4. Шеринг. 5. « Семья животных» 6.Шеринг. 7.Завершающий ритуал. 8 .«Какого я цвета?»
2	«Загадки мимики и жестов»	Снять мышечные зажимы лица. Научиться концентрировать внимание на партнёре и на его невербальном языке. Развить эмпатические возможности участников тренинга.	1.Сквозная диагностика «Какого я цвета?» 2. «Сломанный телевизор» 3.Танцевальная разминка (в латиноамериканском стиле) 4. «Супермаркет» 5.Шеринг 6.Мимическая гимнастика. 7.Завершающий ритуал. 8.«Какого я цвета?»
3	«Загадки мимики и жестов»	Научиться концентрировать внимание на партнёре и на его невербальном языке. Развить эмпатические возможности участников тренинга.	1.Сквозная диагностика «Какого я цвета?» 2. Покажи своё настроение. 3. Танцевальная разминка. 4. «Костёр» 5.Шеринг. 6.Завершающий ритуал. 7 .«Какого я цвета?»
4	«Я глазами окружающих»	Возможность получения индивидуальной и групповой оценки его личности, а также возможность обратной связи. Коррекция привычного отношения к себе.	1.Сквозная диагностика «Какого я цвета?» 2.Танцевальная разминка 3. «Замкнутый круг» 4. Шеринг 5. «Я в виде цветка» (рисунок и танец) 6.Шеринг. 7.Завершающий ритуал. 8 .«Какого я цвета?»
5	«Я глазами окружающих»	Возможность получения индивидуальной и групповой оценки его	1.Сквозная диагностика «Какого я цвета?» 2.Танцевальная разминка

		личности, а также возможность обратной связи. Коррекция привычного отношения к себе.	3. «Сплетники» 4. Шеринг 5. «Прикосновения» 6.Шеринг. 7.Завершающий ритуал. 8 .«Какого я цвета?»
6	«Мои границы»	Работа с ограничениями. Возможность осознания собственных привычных паттернов взаимодействия с чужой агрессией и моделирование новых конструктивных вариантов поведения.	1.Сквозная диагностика «Какого я цвета?» 2.Танцевальная разминка. 3. «Мой дом» 4. Шеринг. 5. Завершающий ритуал. 6. «Какого я цвета?»
7	«Мои границы»	Возможность осознания собственных привычных паттернов взаимодействия с чужой агрессией и моделирование новых конструктивных вариантов поведения.	1.Сквозная диагностика «Какого я цвета?» 2.Танцевальная разминка 3. «Замкнутый круг» 4. Шеринг 5. Завершающий ритуал. 6. «Какого я цвета?»
8	«Конфликт на сцену»	Тренировка конструктивного поведения в конфликте. Выявление и коррекция разрушительных личностных установок и стереотипных способов реагирования.	1.Сквозная диагностика «Какого я цвета?» 2.Танцевальная разминка (аргентинское танго, посадобль) 3. «Невербальный спор» 4. Шеринг. 5. «Водоросль» 6. Шеринг. 7.Завершающий ритуал. 8 .«Какого я цвета?» Д.з.: Принести свою музыку для импровизации.
9	«Самопрезентация»	Возможность самовыражения. Обретение уверенности в себе.	1.Сквозная диагностика «Какого я цвета?» 2.Танцевальная разминка 3.Индивидуальные импровизации. 4. Шеринг 5. Завершающий ритуал. 6. «Какого я цвета?»
1	«Доверие к миру»	Осознать причины собственной ригидности, а также изучить потребность в	1.Сквозная диагностика «Какого я цвета?» 2.Танцевальная разминка.

		контакте и любви. Преодоление «страха жизненных падений» через игру, движение.	3.Приветствие на невербальном уровне с закрытыми глазами. 4.Шеринг. 5.Падения. 6.Шеринг 7. Завершающий ритуал («Невесомость») 8 .«Какого я цвета?»
2	«Доверие к миру»	Осознать причины собственной ригидности, а также изучить потребность в контакте и любви.	1.Сквозная диагностика «Какого я цвета?» 2.Танцевальная разминка. 3. «Прикосновения» 4. Шеринг 5. «Слепой и поводырь» в танцевальном движении. 6.Шеринг. 7. Завершающий ритуал («Душ») 8 .«Какого я цвета?»
3	«Мир – зеркало»	Развитие навыка осознавания тела в движении; установление связи материала тренинга с жизнью; поиск ресурсных состояний.	1.Сквозная диагностика «Какого я цвета?» 2.Танцевальная разминка 3. «Потанцуй со мной» 4. Взаимодействие группами 5. Шеринг 6. Завершающий ритуал 7 .«Какого я цвета?»
4	«Мир – зеркало»	Развитие навыка осознавания тела в движении; установление связи материала тренинга с жизнью; поиск ресурсных состояний	1.Сквозная диагностика «Какого я цвета?» 2.Танцевальная разминка 3. «Ковбои» 4. «Карусель» 5. «Три яруса» в диаде 6. Шеринг 7. Завершающий ритуал 8 .«Какого я цвета?»
5	«Умение балансировать»	Обретение центра, возможность осознания телесного и эмоционального состояния. Обретение устойчивости.	1.Сквозная диагностика «Какого я цвета?» 2.Танцевальная разминка 3. Импульсы. 4.Баланс и контрбаланс 5. Шеринг 6. Завершающий ритуал 7 .«Какого я цвета?» Д.з. принести музыку и предмет для импровизации.

6	«Страна фантазий»	Развить групповую поддержку и взаимодействие, расширить танцевально-экспрессивный репертуар.	.Сквозная диагностика «Какого я цвета?» 2.Танцевальная разминка 3.Импровизация с предметами. 4.Шеринг 5. Завершающий ритуал 6 .«Какого я цвета?»
7	«Страна фантазий»	Развить групповую поддержку и взаимодействие, расширить танцевально-экспрессивный репертуар.	.Сквозная диагностика «Какого я цвета?» 2.Танцевальная разминка (Сиртаки) 3. «Пигмалеон и галатея» 4.Групповая скульптура 5. шеринг. 6. Завершающий ритуал 7 .«Какого я цвета?»
8	«Звёздная карта жизни»	Обретение ресурсного состояния.	1.Сквозная диагностика «Какого я цвета?» 2.Танцевальная разминка 3. Рисуем «звёздную карту жизни. 4. Танец птицы. 5. Шеринг. 6. Завершающий ритуал 7 .«Какого я цвета?»
9	Подведение итогов, диагностика	Оценка результатов работы.	1.Сквозная диагностика «Какого я цвета?» 2.Танцевальная разминка 3. Рисунок группы 4.Диагностический блок. 5. Завершающий ритуал 6 .«Какого я цвета?»

2.3 Характеристика целесообразной методики построения рабочей программы.

Реализация программы будет эффективной при систематическом посещении занятий.

Состав группы не более 15 человек, участники формируются по возрасту (7-8лет,9-10лет, 11-13лет.), в соответствии с возрастной категорией подбирается музыкальное сопровождение и реквизит.

Структура занятия.

Каждое тренинговое занятие предполагает:

1. Сквозную диагностику «Какого я цвета?»
2. Танцевальную разминку (5-7мин.), в различных стилях танца.
3. Основную часть (соответствующая УТП)
4. Упражнение на дыхание, баланс, релаксацию.
5. Завершающую диагностику «Какого я цвета?»

2.4. Формы и методы работы.

В ходе реализации программы используются разнообразные формы деятельности: дискуссия, работа в диадах и триадах, совместная групповая работа, психологическая игра, арт-терапевтические техники, проективные методы диагностики межличностных отношений, шеринг.

3.Параметры результативности и диагностика.

Способы проверки ожидаемых результатов:

1. Методика «Какого я цвета» (Оганесян Н.Ю.)
2. Методика Дембо-Рубинштейн
3. Методика «Телесный анализ» (Оганесян Н.Ю.)
4.Тест Торренса
4. Проба Ромберга
6. Анкета обратной связи (для участников, родителей и педагогов)

Ожидаемый результат:

-формирование позитивного образа «Я»;
-повышение уровня уверенности в себе;
-формирование конструктивного поведения в конфликтных ситуациях;
-снижение эмоционального напряжения.
-развитие креативности.

4. Организационно-педагогические условия проведения.

4.1. Временные и материальные ресурсы

- Программа реализуется с 1 сентября по 31 мая;
- Продолжительность одного занятия – 45 мин.

Групповая работа должна проводиться в просторном, хорошо проветренном помещении. Для реализации программы необходимо следующее оснащение: стулья, бумага формата А4, цветные карандаши, фломастеры, повязки на глаза, фитнес коврики. реквизит (платки, шляпы, ленты, летящая ткань, мяч, обруч и т.д.), музыкальный носитель (компьютер, музыкальный центр…).

4.2. Требования к квалификации педагогов, реализующих данную программу.

Программа проводится педагогом-психологом, имеющим образование в ТДТ (танцевально-двигательной терапии). Желателен опыт тренинговой работы, знание возрастных особенностей, владение навыками эмпатии, а также различными танцевальными направлениями и стилями.

Литература

1. Бревде Г.М. Индивидуация, трансформация сознания и функции бессознательного [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: http://www.terton.ru/biblioteka.html.
2. Бревде Г.М. Расширение личностного потенциала: теория, гипотезы, эксперимент [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: http://www.terton.ru/biblioteka
3. Батаршев А.В. Диагностика. Способности к общению. – М.,200 4. Берёзкина-Орлова В. Телесная психотерапия. Бодинамика. – М., 2009.
5. Грабе М. Сидром выгорания. Болезнь нашего времени. – Спт.,2008.
6. Грачёва М. Тело-зеркало нашей жизни. Телесно ориентированный тренинг. – СПб., 2007.
7. Григорьева Т.Г. Основы конструктивного общения. Практикум. – М.,1997.
8. Грёнлюнд Э., Оганесян Н. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика. – Спт.,2011.
9. Исхаков Э.Р. Применение элементов тренингов личностного роста в образовательном процессе в системе МВД: вопросы теории и практики // В сборнике: Современные образовательные технологии в подготовке специалистов правоохранительных органов: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Руза, 2015. С. 69-71.
10. Каменюкин А., Ковпак Д. Антистресс – тренинг. – СПб., 2004.
11. Карельский Г.Б. Личность и ее трансформация в ИИПТ (интенсивных интегративных психотехнологиях) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL:http://www.terton.ru/biblioteka.html.
12. Козлов В.В. Интегративная психология: пути духовного поиска, или освещение повседневности – М.: Психотерапия, 2007.
13. Козлов В.В. Работа с кризисной личностью: метод. пособие – М.: Издательство института психотерапии,2003.
14. Козлов В.В., Гиршон А.Е., Веремеенко Н.И. Интергративная танцевально-двигательная терапия. – СПб., 2010.
15. Козлов В. Психология дыхания, музыки и движения. – М., 2013.
16. Кречмер Ф. Строение тела и характер. – М.,1995.
17. Крысько В.Г. Социальная психология. – М., 2007.
18. Коццолино М. Невербальная коммуникация. Теории,функции,язык и знак. – Х., 2009.

19. Коноплёва Н.А., Гаранина Е.Ю. Творческая личность в современном обществе. – Владивосток: Дальнаука,2007
20. Лабковская Г.С. Интенсивные интегративные психотехнологии, трансперсональная психология и духовное целительство [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: http://www.terton.ru/biblioteka.html.
21. Лоуен А. Психология тела. – М.,1997.
22. Лоуэн А. Радость. – М.,1999.
23. Леви В. Ближе к телу. – М., 2006.
24. Мальцева Т.В. Внутриличностные конфликты и пути их преодоления: Учебное пособие. – Руза: МОФ МосУ МВД РФ, 2012.
25. Мальцева Т.В. Использование практик трансперсональной психологии в образовательной среде ведомственного вуза // Вестник Московского университета МВД России. 2014. № 10. С. 140-144.
26. Никитин В.Н. Энциклопедия тела. – М.,2000.
27. Никитин В.Н. Иероглифы души и тела. – М.,1994.
28. Петрушин В.И. Музыкальная терапия. – М.,2000.
29. Раздоркина Л. Танцуйте на здоровье! Танцевально-игровые тренинги. – РнД., 2007.
30. Рудестам К. Групповая психотерапия. – М.,1993.
31. Руковоство по телесно-ориентировочной психотерапии. – С-Пб.,2000.
32. Тимошенко Г.,Леоненко Е. Работа с телом в психотерапии. Практическое руководство. – М., 2010.
33. Фельденкрайз М. Осознавание через движение. – М.,1994.
34. Ходоров Д. Танцевальная терапия и глубинная психология. Движущее воображение. –
35. Юнг К.Г. Структура психики и процесс индивидуации. – М.: «Наука», 1996.

Приложение 1

Способы проверки ожидаемых результатов.
Непроизвольный невербальный рисуночный тест « Какого я цвета?» (Н.Ю. Оганесян)

Этот тест является сквозной методикой, которая помогает оценить эмоциональное состояние участников до и после сессий. Танцевальный терапевт просит подумать и нарисовать «Какого я цвета?» различными цветами или одним цветом, как приятнее клиенту.

Инструкция: Подумайте и нарисуйте цветными карандашами в определённом прямоугольнике (соответствующем данному числу) своё настроение. Можно использовать как один, так и множество цветов. Это могут быть какие угодно образы, ассоциации, всё что приходит в голову.

Оценивается ряд параметров:

1) выбирает один цвет;
2) выбирает несколько цветов;
3) выбирает гамму цвета;
4) рисует предметы;
5) рисует разорванные цвета;
6) объединяет цвета;
7) рисует в центре;
8) рисует по углам с пустой серединой.

Критерии оценки такие же, как в психологических рисуночных тестах.

Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан.

Данная методика основана на непосредственном оценивании (шкалировании) школьниками ряда личных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т. д. Обследуемым предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, т. е. уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их. Каждому испытуемому предлагается бланк методики, содержащий инструкцию и задание.

Проведение исследования

Инструкция. “Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя — наивысшее. Вам предлагаются семь таких линий. Они обозначают:

здоровье;
ум, способности;
характер;

авторитет у сверстников;

умение многое делать своими руками, умелые руки;

внешность;

уверенность в себе.

На каждой линии чертой (-) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого крестиком (х) отметьте, при каком уровне развития этих качеств, сторон вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя”.

Испытуемому выдается бланк, на котором изображено семь линий, высота каждой — 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и середины шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отмечаются заметными чертами, середина — едва заметной точкой.

Методика может проводиться как фронтально — с целым классом (или группой), так и индивидуально. При фронтальной работе необходимо проверить, как каждый ученик заполнил первую шкалу. Надо убедиться, правильно ли применяются предложенные значки, ответить на вопросы. После этого испытуемый работает самостоятельно. Время, отводимое на заполнение шкалы вместе с чтением инструкции, 10—12 мин.

Обработка и интерпретация результатов

Обработка проводится по шести шкалам (первая, тренировочная — «здоровье» — не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах. Как уже отмечалось ранее, длина каждой шкалы 100мм, в соответствии с этим ответы школьников получают количественную характеристику (например, 54мм = 54 баллам).

По каждой из шести шкал определить:

уровень притязаний — расстояние в мм от нижней точки шкалы («0») до знака «х»;

высоту самооценки — от «о» до знака «—»;

значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой — расстояние от знака «х» до знака «-», если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.

Рассчитать среднюю величину каждого показателя уровня притязаний и самооценки по всем шести шкалам.

Уровень притязаний

Норму, реалистический уровень притязаний, характеризует результат от 60 до 89 баллов. Оптимальный — сравнительно высокий уровень — от 75 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития. Результат от 90 до 100 баллов обычно удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение детей к собственным возможностям. Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он — индикатор неблагоприятного развития личности.

Высота самооценки

Количество баллов от 45 до 74 («средняя» и «высокая» самооценка) удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку.

Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности — «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих. Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти ученики составляют «группу риска», их, как правило, мало. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и тому подобного позволяет не прилагать никаких усилий.

В табл. даны количественные характеристики уровня притязаний и самооценки, полученные для учащихся 7-10 классов городских школ (около 900 чел.).

Таблица. Количественные характеристики уровня притязаний и самооценки учащихся 7-10 классов городских школ.

Параметр	Количественная характеристика (балл)			
	низкий	средний	высокий	Очень высокий
Уровень притязаний	Менее 60	60-74	75-89	90-100
Уровень самооценки	Менее 45	45-59	60-74	75-100

Психофизиологический метод исследования (Проба Ромберга)

Инструкция: Встаньте ровно, подтяните мышцы, вытяните руки перед собой, правую ногу согните и поднимите к левому колену - ваша задача простоять как можно дольше в этом положении сохраняя равновесие с закрытыми глазами.

Проба Ромберга выявляет нарушение равновесия в положении стоя. Поддержание нормальной координации движений происходит за счёт совместной деятельности нескольких отделов ЦНС. К ним относятся мозжечок, вестибулярный аппарат, проводники глубоко-мышечной чувствительности, кора лобной и височной областей. Центральным органом координации движений является мозжечок. Проба Ромберга проводится в трёх режимах при постепенном уменьшении площади опоры. Во всех случаях руки у обследуемого вытянуты вперёд, пальцы разведены, глаза

закрыты. «Очень хорошо», если в каждой позе человек сохраняет равновесие в течение 15 секунд и при этом не наблюдается пошатывания тела или тремор рук и век. При треморе выставляется оценка «удовлетворительно». Менее 10 секунд «неудовлетворительно»

Тест креативности Торренса.
Диагностика творческого мышления.

Существует огромное количество различных методов психодиагностики творческих способностей человека. Наиболее популярный из них - тест Торренса. Креативность по Торренсу (от лат. creatio - созидание) - это чувствительность к задачам, дефициту и пробелам знаний, стремление к объединению разноплановой информации; креативность выявляет связанные с дисгармонией элементов проблемы, ищет их решения, выдвигает предположения и гипотезы о возможности решений; проверяет и опровергает эти гипотезы, видоизменяет их, перепроверяет их, окончательно обосновывает результат. Э. Торренс разработал 12 тестов, сгруппированных в вербальную, изобразительную и звуковую батарею. Невербальная часть данного теста, известная как «Фигурная форма теста творческого мышления Торренса» (Figural forms), была адаптирована в НИИ общей и педагогической психологии АПН в 1990 году. Другая часть теста - «Завершение картинок» (Complete Figures) была адаптирована в 1993-1994 годах в лаборатории диагностики способностей и ПВК Института психологии Российской академии наук. Предлагаемый вашему вниманию фигурный тест Е. Торренса предназначен для взрослых, школьников и детей от 5 лет. Этот тест состоит из трех заданий. Ответы на все задания даются в виде рисунков и подписей к ним. Время выполнения задания не ограничено, так как креативный процесс предполагает свободную организацию временного компонента творческой деятельности. Художественный уровень исполнения в рисунках не учитывается.

Методика «Телесный анализ» (Н.Ю. Оганесян)

Эта методика представляет собой оценку динамики двигательной активности, пространственной ориентации и невербальных кинестетических коммуникаций в процессе ТДТ и тоже является сквозной. Для оценки перечисленных выше параметров используются видеоматериалы тренинговых занятий. Видеосъёмка проводится с разрешения участников. Бланки групповой и индивидуальной динамики участников, заполняются в начале ТДТ и в конце.

Характеристики методики.

Анализ групповой динамики в процессе ТДТ включает 6 параметров, состоящих из 25 признаков:

1. контактность в импровизации – контактная, бесконтактная.
2. коммуникативность в группе – дистанцирование, обоюдный контакт, преувеличенный контакт, нападение.

3. оценка поведения в группе – двигается как все, медленнее или быстрее, свободно контактирует, менее контактен, не идёт на контакт.

4. моторно – коммуникативное состояние группы – в группе установились дружеские отношения, в группе не сформировались дружеские отношения, устанавливался или нет единый ритм движений, отражались ли эмоции отдельных участников в группе.

5. отношение к танцу – сложности с имитацией и проучиванием простых танцевальных движений, нет сложностей, пассивен и равнодушен к креативным движениям и танцевальным импровизациям, активен, придумывает сам и подхватывает других.

Все признаки имеют градацию от 0 до 5 баллов, что позволяет использовать математическую обработку материалов исследования.

Конспекты занятий.

Занятие 1.
«Приятно познакомиться».

Все садятся на стулья в круг.
Добрый день, дорогие друзья! Я рада видеть вас! И для начала, я думаю, нам необходимо познакомиться.
А знакомиться мы будем необычно.

1. «Снежный ком»

Цель: знакомство, тренировка памяти телесной и обычной, развитие внимания к участникам.
Начинает, например, участник сидящий справа от ведущего. Назвать своё имя, что я люблю, что я не люблю и показать какое-нибудь движение. Следующий повторяет за предыдущим и говорит о себе и так по кругу, последний ведущий.
2. Теперь мы с вами познакомились, и я попрошу вас нарисовать ваше настроение, состояние вот на этом листе (диагностика «Какого я цвета?»).
Обратно в круг. Поменяйтесь местами те:
кто часто танцует;
кто любит движение;
кто любит слушать музыку.
Узнаём, знают ли дети о ТДТ и что это в их представлении? Делимся по кругу ожиданиями от программы. Рассказываю о единстве тела и психики.
Показываю наглядно: «Проба Ромберга» (см. в приложении). Фиксирую результат.
3. Выработка правил:
-уважение друг к другу;
-не опаздываем (наказание придумывает группа)
-не перебиваем др. др. (наказание: 5 приседаний или прыжков, если не прекращает-выходит из 1 игры, упражнения);
-не обзываемся (наказание: 5 ласковых слов тому, кого обидел);
-говорим только от себя и о своих чувствах.
4. А теперь я предлагаю всем подвигаться. Разминка под динамичную музыку, ведущий показывает любые танцевальные движения (не сложные), все повторяют.
Дальше каждый, начиная с ведущего, показывает 1 движение и все синхронно повторяют несколько раз по кругу.
5.Упражнение на ритм. Цель: ощутить общую энергию, умение присоединяться к людям.
6. Сначала задаёт ритм ведущий, все подхватывают, пока не будет звучать, как единый. Далее каждый придумывает свой ритм и также передаёт всем.
Диагностика Дембо-Рубинштейн.

Завершающий ритуал. Каждый делится своими ощущениями после занятия и благодарит группу.
Диагностика: «Какого я цвета?»

Занятие 2.

«Магия имени».

1.Диагностика «Какого я цвета?»
У каждого из нас есть имя, которое нам дали родители. И сегодня мы постараемся исследовать своё имя, может быть, оно зазвучит для вас по-новому. А для начала предлагаю немножко размяться!
2.Танцевальная разминка в стиле афро-джаз. Цель: разбудить энергию, снять напряжение.
Под ритмы африканской музыки ведущий показывает движения афро-танца, дети повторяют, при этом ведущий взаимодействует с каждым.
3.Я предлагаю каждому пропеть своё имя, по очереди все повторяют.
А теперь ваша задача придумать качества характера на каждую букву своего имени. На это задание отводится 10 мин.
Зачитывают, обсуждаем.
4.Моё имя в движении. Цель: найти ресурсное состояние, диагностика.
Напишите, как вас называли:
маленькими;
в д. саду;
в мл. классах;
родители;
друзья;
одноклассники;
учителя.
Делимся на пары и по очереди (один двигается второй наблюдает) , протанцовываем каждое из написанных имён.
5.Шеринг.
А как бы вы хотели, чтобы ваше имя звучало, когда вы будете взрослыми.
Каждый двигается исходя из этого имени. Шеринг.
А теперь объединитесь в группы по именам, напишите что у вас общего и придумайте общий танец. 15 мин.
Завершающий ритуал. (см. приложение)
Диагностика «Какого я цвета?»

Занятие 3.

«Кто я?»

Цель: Самоисследование через движение, развитие навыка осознания тела.

1. Диагностика «Какого я цвета?»
По кругу делимся своим настроением и важными событиями произошедшими за неделю.

2.Танцевальная разминка в стиле кантри. Под музыку в стиле кантри ведущий показывает движения и взаимодействует с детьми.
3. «Марионетки» Цель: снятие напряжения, освоение роли ведущего-ведомого.
В парах один медленно, не касаясь, показывает движения, а второй улавливает посыл и повторяет.
4. Шеринг
5. «В мире животных» Цель: самоисследование через движение.
Каждый задумывает животное, которое ему нравится, никому не говорит.
Под музыку все двигаются исходя из образа, не издавая звуков, могут вступать во взаимодействие друг с другом. Ведущий может вступить в общий танец, с целью коррекции.
6.Шеринг (угадываем образ, похож-не похож, что чувствовали)
7. Рисуем своё животное.
8.Завершающий ритуал.

Диагностика «Какого я цвета?»

Занятие 4.

«Моя душа»

Цель: Самоисследование через движение, развитие навыка осознания тела

1. Диагностика «Какого я цвета?»
2. Танцевальная разминка частей тела. Цель: приготовить тело к работе, понять где зажимы, проработать их.
Под музыку ведущий показывает широкий спектр движений на каждую часть тела. Начинаем с головы, (по 2мин. на каждую часть) шея, плечи, кисти рук, руки полностью, грудь, живот, спина, копчик, стопы, колени, ноги и в завершении, всем телом. Когда работаем автономно, другие части тела не движутся!
3.Рисунок «Моя душа»
Ребята, а как вы думаете: « Что такое душа?» По кругу отвечают.
У каждого из нас есть телесное воплощение, а есть что-то, что нельзя потрогать руками, то, что определяет нашу суть. Попробуйте выразить на бумаге какая у вас душа.
Рисуют автономно (10-15 мин.) все рисунки на пол. А теперь каждый берёт понравившийся рисунок, кроме своего, внимательно изучает и высказывает предположения: что же это за человек, какой он и кто бы это мог быть.

4.«Полёт души» Объединяются в пары и в движении показывают свой рисунок.
5.Шеринг.
6.Возвращаемся к рисунку, и если появилось желание, дорисовываем.
7.Завершающий ритуал.

Диагностика «Какого я цвета?»

Занятие 5.
«Мои сильные стороны»

Цель: Развить навыки рефлексии и самооценки собственных личностных качеств, формирование уверенности в себе. Осознание участниками своих качеств, на которые они могут положиться в жизни; формирование способности опираться на сильные стороны своей личности.

1.Сквозная диагностика «Какого я цвета?»

В кругу делимся кто с каким настроением пришёл. Каждый говорит о себе «Я горжусь собой потому что….»

2.Танцевальная разминка, «джангл» (тряска под барабаны)

Цель: снять напряжение, усилить энергетический поток. Ведущий показывает как нужно двигаться в расслабленном состоянии, применяя технику джангл.

3.«Автопортрет» Рисуем: «Какой я, когда горжусь собой». Каждый показывает телесно. Ведущий предупреждает, что он может в любой момент присоединиться к взаимодействию. Внимательно наблюдает за телесными проявлениями и если надо скорректировать присоединяется.

4. Шеринг.

5. После шеринга, если возникнет желание что-то добавить в рисунке. Можно это сделать.

6. «Солнышко моих достоинств» На листе А4 участники рисуют солнышко. В центре пишут своё имя, а на лучиках свои достоинства. Дальше каждый выбирает цветной карандаш (у всех разного цвета), рисунки передаём по кругу, каждый добавляет лучики и пишет что считает достоинством хозяина рисунка.

7.Шеринг.

8. Завершающий ритуал.

«Какого я цвета?»

Занятие 6.

«Что я хочу в себе изменить»

Цель: осознание внутреннего образа своего «Я» и принятие его с сильными и слабыми сторонами.

Контакт с весом собственного тела и «основой внутри»

1.Сквозная диагностика «Какого я цвета?»

По кругу делимся настроением и событиями, каждый говорит: « Я хочу в себе изменить…». Ведущий рассказывает о балансе, что исключительно положительных людей не бывает, о ценности того, что все мы разные. Желательно побудить участников к умозаключениям.

2.Танцевальная разминка. 10 мин. Под любую музыку (также дети могут приносить те музыкальные композиции, которые им нравятся) Ведущий показывает различные упражнения на координацию и баланс.

3. « Перекаты на полу». Цель: обретение заземления, контакт с собственным весом, формирование чувства равновесия, обеспечивает обретение большей уверенности в себе.

Для того чтобы мы в сложных ситуациях сохраняли ровное состояние, важно уметь балансировать. Под музыку ребята друг за другом «как брёвнышко» катятся через весь зал туда и обратно. Как только встают, ведущий даёт любую балансирующую позу, которую они должны удержать мин. 30 секунд.

Шеринг

4. «Тень» Цель: осознать привычные паттерны движений, связать с качествами характера, усиление эмпатии.

Группа делится на пары, лучше случайный выбор (н-р: при помощи карандашей одного цвета). Один двигается под музыку как угодно, задача второго быть его тенью, телесно, мимически; музыка останавливается и они меняются, остальные наблюдают.

5.Шеринг

6. Завершающий ритуал.

7. .«Какого я цвета?»

Занятие 7.

«Я в своей стихии»

Цель: Исследование различных качеств движения и их связи с личностными качествами, темпераментом и повседневным опытом.

1.Сквозная диагностика «Какого я цвета?»

В кругу делимся кто с каким настроением пришёл, говорим о любимом времени года. Ведущий проводит связь времён года со стихиями по гороскопу и темпераментом.

2.Танцевальная разминка под классическую музыку, можно «Времена года».

Цель: разогреть мышцы, коррекция привычных паттернов.

Можно: 5 мин. движения даёт ведущий, дальше каждый по одному своему движению, все повторяют. (если группа готова)

3«Пять ритмов» Габриэлы Рот

Цель: исследование различных качеств движения и их связи с личностными качествами и повседневным опытом.

Музыка: специальная, из альбомов Г.Рот.

По-очерёдно, под музыку участники двигаются в заданном ритме движений, желательно с закрытыми глазами. Ведущий задаёт ритм.

- Текучесть – мягкие, плавные, округлые, непрерывные движения; движения «женской» энергии (инь).
- Прерывистость – сильные, чёткие, энергичные и ритмичные движения, направленные вовне; «мужские» движения (ян).
- Хаос – хаотические, постоянно меняющиеся движения, «бурлящая лава».
- Лиричность – тонкие, изящные лёгкие движения, «полёт бабочки» или «падающий лист».
- Неподвижность – постепенное замедление, наблюдение за первичными импульсами движения «пульсирующая статуя»

4.Шеринг

5. Завершающий ритуал.

6.«Какого я цвета?»

Занятие 8.

«Я уникальный»

Цель: исследование связи между телесным строением и типом нервной системы, с целью формирования принятия физиологических свойств и влияния на особенности поведенческих реакций.

1.Сквозная диагностика «Какого я цвета?»

В кругу делимся, кто с каким настроением пришёл, каждый говорит, в чём его особенность. Ведущий проводит связь между тем, что несмотря на то, что между людьми много общего - нет двух одинаковых людей.

2.Танцевальная разминка (под любую музыку, зависит от состава группы) Ведущий начинает, выходит в центр круга показывает 3 движения, все повторяют потом мигает любому участнику, он выходит и показывает свои движения и т.д.

3.Театр импровизаций «В чужом костюме»

Цель: определение возможностей и ограничений своего типа тела.

В западной психологии существует типология характеров, берущая истоки в древних восточных медицинских трактатах. Психологи перенесли эту идею на свойства психики человека и предложили такую классификацию характеров: костный тип, мышечный тип, эндокринный тип и жидкостный тип.

Сейчас я приглашаю вас поупражняться, перевоплощаясь в людей этих типов.

Побудьте человеком «*костного типа*». Вероятно, он жесток, прямолинеен, «задевает углы». Скорее всего, он упрям, инертен - ему явно не хватает гибкости, пластичности – в прямом и переносном смысле. При этом он целеустремлён, динамичен и смел. А теперь наденьте на себя, как костюм, этот образ. Как вам?

Теперь начинайте двигаться. Поиграйте:

- Утром собираетесь на работу, торопясь…
- Идёте по улице…
- Спешите сесть в автобус…
- На вашем пути люди….

- Вы в роли начальника, решаете серьёзный вопрос, вы возражаете ему…
- Вы в роли просителя и вам нужно добиться своего…

Выразите эмоцию «костного» человека телом…движением, позой, жестами…

Обсуждение в парах.

А теперь представим себе человека *мышечного* типа. Он силён, устойчив, надёжен. Может на себя взвалить тяжесть ситуации – и своей и чужой.

Препятствие преодолевает через напряжение. Он труден на подъём, но если уж начал что-то делать, то ему трудно остановиться. Для него характерны прямолинейность, склонность «давить» на другого… Примерьте на себя этот образ

Вот вы идёте через толпу… а вот вы в музее, где зал заставлен хрупкими фарфоровыми вазами…

А теперь вы радуетесь удачной покупке и несёте тяжёлую коробку домой….

А теперь проходите по канату через пропасть…

Хотите нежно погладить бабочку…

Вот вы идёте и хотите понравиться человеку, сидящему на скамейке…

Пофантазируйте, придумайте свои ситуации. Проживите их телом.

Обсуждение в парах.

Следующий тип - *нервный.* Скорее всего, человек нервного типа импульсивен, быстр, лёгок, но резок в движениях. Быстро возбуждается. Загорается идеей, но также легко всё бросает и хватается за другое дело. Ему тяжелы чрезмерные нагрузки. Он тороплив.

Покажите его характерные проявления:

- Вот он торопится…
- Что-то объясняет…. Слушает…
- Нанизывает на нитку бусы…
- Убирает в комнате…
- А теперь он в очереди…
- Ждёт телефонного звонка…
- Прогуливается по лесу…

Обсуждение в парах.

Попробуем представить себе человека «*эндокринного»* типа: он чрезмерно чувствителен, легко возбуждается. У него бывают сильные перепады настроения. Ему трудно «переключиться». Его эмоции «переливаются через край». Он весь в своих переживаниях и плохо замечает реакцию других людей. В движениях размашист, силён, мягок. Он «объёмен» во всех проявлениях себя.

Просто походите в этом образе. Жестом пригласите потанцевать с вами…

А теперь вы снова один. А вот вы пытаетесь залезть в переполненный автобус, а кто-то пытается войти перед вами…

А теперь вы ожидаете своего партнёра, а он опаздывает на встречу…

Обсуждение в парах.

«Жидкостный тип». Такой человек пластичен до текучести. Он растекается, если нет внешних рамок. И легко вписывается в них, если они есть. Кажется, что у него нет цели. Но если есть внешний стимул, он выдерживает своё направление, мягко обходя препятствия. Человек этого типа приятен в общении, податлив. Но тут же «утекает сквозь пальцы». Может превратиться в «стоячее болото», если нет активных контактов с внешней средой. В его случае внешняя среда является стимулом к движению.

Войдите в образ. Эту часть упражнения лучше выполнять лёжа на полу. Начните перетекать. Двигайтесь, обходите препятствия. Побудьте в этом состоянии хотя бы 10 мин.

Обсуждение.

В завершении театра импровизаций важно обобщить полученный опыт.

4. Шеринг.

5. Завершающий ритуал.

6 .«Какого я цвета?»

Занятие 9.

«Я уникальный»

Цель: исследование связи между телесным строением и типом нервной системы, с целью формирования принятия физиологических свойств и влияния на особенности поведенческих реакций.

1.Сквозная диагностика: «Какого я цвета?»

В кругу делимся, кто с каким настроением пришёл.

2.Танцевальная разминка под музыку Ж.М. Жаре.

3. Ведущий строит диалог о походках. О чём может рассказать нам походка человека? В мешочке предлагает взять каждому скрученные бумажки, на кот. написано:

-получил пятёрку;

-получил двойку;

-идёшь на встречу к другу;

-утро, идёшь в школу;

-опаздываешь на важную встречу;

-гуляешь с семьёй….и т.д.

Каждый показывает походку которую вытянул. Обсуждаем.

Делимся на две группы: одна под нейтральную музыку ходит по залу своей обычной походкой, другая наблюдает. Далее меняются.

Шеринг.

Ведущий показывает лёгкую, уверенную походку. Отрабатывают.

Д.з.: тренировать уверенную походку. Понаблюдать за родными, записать особенности их походки.

4. «Шапка-невидимка»

Цель: исследовать возможность ориентации в пространстве, развить танцевально-экспрессивный репертуар, стимулировать творческое самовыражение.

Музыка: спокойная инструментальная (н-р, П.Мориа), темп медленный умеренный.

Все становятся в круг. Один из участников выходит в центр, надевает «шапку невидимку», закрывает глаза и импровизирует в пространстве. Остальные наблюдают. Во время паузы солист открывает глаза и тому, с кем первым встретился взглядом, передаёт «шапку-невидимку», меняясь с ним местами. Следующий участник повторяет всё сначала. Игра продолжается, пока все не побывают в кругу.

5. Завершающий ритуал.

6 .«Какого я цвета?»

2 блок.

Занятие 1.

«Я – глазами окружающих»

1.Сквозная диагностика: «Какого я цвета?»

В кругу делимся, кто с каким настроением пришёл. Обсуждаем д.з.

Цель: Стимулирование осознания своих индивидуальных черт особенностей и сопоставление их с окружающими.

1.Сквозная диагностика: «Какого я цвета?»

В кругу делимся, кто с каким настроением пришёл. Говорим по кругу соседу справа: «Мне нравится в тебе….»

2.Танцевальная разминка (в любом стиле).

3. «Энергичная парочка»

Цель: стимулировать общение в парах, развить способность взаимопонимания, развить танцевально-экспрессивный репертуар.

Музыка: разные стили и жанры с чередованием быстрого и медленного темпа.

Пара импровизирует, находясь в разном сцеплении:

-держась правыми руками;

-взявшись под руку;

-положив руки друг другу на плечи (на талию);

-взявшись двумя руками – лицом друг к другу (спиной друг к другу).

4.Шеринг.

5. Рисуем триптих: «Я - какой есть», «Я - глазами окружающих»,

«Я - каким хочу быть».

Шеринг.

6. Завершающий ритуал.

7 .«Какого я цвета?»

Занятие 2.

«Тайны мира эмоций»

Цель: Отработка навыка определения эмоционального состояния своего и окружающих. Формирования навыка определения связи телесных и эмоциональных состояний.

1.Сквозная диагностика «Какого я цвета?»

2. В кругу делимся, кто с каким настроением пришёл. Передай эмоцию (мимически и телесно). Диалог об эмоциях, разновидности .

3.Танцевальная разминка (в любом стиле)

4. Рисунок « Где живут эмоции в теле». См. приложение

5. Все встают спиной в круг (большой) и с закрытыми глазами под спокойную музыку двигают исключительно той частью тела, которую называет ведущий. Упражнение длится не меньше 15 мин., иначе зажимы обнаружить сложно, ведущий внимательно наблюдает (возможна видеозапись, с целью анализа). Важно продвигать всеми частями тела от периферии к центру.

6.Шеринг

7. Любой групповой танец (каждый добавляет своё движение)

8. Завершающий ритуал.

9 .«Какого я цвета?»

Д.з.: Понаблюдать за близкими как они выражают свои эмоции.

Занятие 3.

«Положительные эмоции»

Цель: создание свободной доброжелательной атмосферы. Развитие способности влиять на эмоциональное состояние через пластическую работу с телом. Наглядно показать, что « тело и психика едины».

1.Сквозная диагностика «Какого я цвета?»

В кругу делимся, кто с каким настроением пришёл. Обсуждаем д.з.

2. Танцевальная разминка (исходя из состава группы, в том стиле, который им больше нравится).

3. «Разрешите пригласить» Цель: исследовать взаимное принятие друг друга и вхождение в контакт, дать возможность экспериментировать с движением, создать положительный эмоциональный фон.

Все становятся в круг. Ведущий приглашает любого участника и танцует с ним в паре, показывая движения, которые «отзеркаливает» партнёр. По сигналу «музыкальная пауза» пара разделяется и приглашает новых участников. Теперь на площадке две пары, и так, пока все не включатся в танцевальный процесс. При этом каждый приглашённый «отзеркаливает» движения того, кто его пригласил.

4.Шеринг

5. «Улыбающееся солнышко» Цель: снятие напряжения, ресурс.

Музыка: различная по ритму и темпу.

Выполнение групповое.

Инструкция: «Начните двигаться по залу, осознавая своё тело, сконцентрируйтесь на ступнях. Двигайтесь то быстрее, то медленнее. Представьте, что у вас на пятках появилось солнышко, покажите его всем, подарите его улыбку миру… А теперь солнышко переместилось на ваши локти… Активнее показывайте его улыбку. А теперь солнышко на вашем

носу. Осветите всё пространство им.» И так далее 20-25 мин. А теперь представьте, что солнышко поселилось у вас в сердце, двигайтесь, как хочет ваше сердце. (10 -15 мин.)

6.Шеринг

7. Завершающий ритуал.

8 .«Какого я цвета?»

Д.з.: Вспомнить самый счастливый день. Принести музыку, которая соответствует этому состоянию.

Занятие 3.

«Положительные эмоции»

Цель: создание свободной доброжелательной атмосферы. Развитие способности влиять на эмоциональное состояние через пластическую работу с телом. Наглядно показать, что « тело и психика едины».

1.Сквозная диагностика «Какого я цвета?»

В кругу делимся, кто с каким настроением пришёл. Обсуждаем д.з.

2.Танцевальная разминка (в стиле контемпорари).

3.Нарисовать рисунок «Самый счастливый день в моей жизни».

4.Шеринг

5. Каждый под свою музыку показывает в движении это состояние.

6.Шеринг.

7. Завершающий ритуал.

8 .«Какого я цвета?»

Занятие 4.

«Негативные эмоции»

Цель: возможность отреагировать негативные эмоции и сбросить накопившееся напряжение. Развитие способности анализировать и управлять негативными эмоциями.

1.Сквозная диагностика «Какого я цвета?»

В кругу делимся, кто с каким настроением пришёл. Диалог о негативных эмоциях.

2. Показываем мимически и телесно негативные эмоции.

3. Танцевальная разминка в стиле танго.

4. Каждый на бумаге вспоминает и пишет ситуации, в которых часто возникает гнев.

5. Делимся на пары, выбираем того, кто приятен и проигрываем эти ситуации, по очереди. Обсуждение сначала в парах.

6. Шеринг

7. Дыхательное упражнение «Насос».

Цель: обучение расслаблению (балансу напряжения/ расслабления); парное взаимодействие.

Музыка: нейтральная или без музыки

Исполнение: в парах. Участники разбиваются на пары. Один – надувная кукла, из которой выпущен воздух, - лежит совершенно расслаблено на полу. Другой «накачивает» куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняясь вперёд, произносит звук «с» на выдохе. Кукла постепенно наполняется воздухом, её части распрямляются, выравниваются. Наконец кукла надута. Дальнейшее её накачивание воздухом опасно – кукла напрягается, деревенеет, может лопнуть. Накачивание необходимо вовремя закончить. Это время окончания надувания участник с «насосом» определяет по телу куклы. После этого куклу «сдувают», вынимая из неё насос. Потом участники меняются.

8. Завершающий ритуал.

9 .«Какого я цвета?»

Д.з.: «Самый грустный день в моей жизни».

Занятие 5.

«Негативные эмоции»

Цель: возможность отреагировать негативные эмоции и сбросить накопившееся напряжение. Развитие способности анализировать и управлять негативными эмоциями.

1.Сквозная диагностика «Какого я цвета?»

В кругу делимся, кто с каким настроением пришёл. Обсуждение дом. задания.

2.Танцевальная разминка (танго или пасадобль)

3. Рисуем «Самый грустный день в моей жизни». Делимся на пары (по желанию). Один - телесно показывает состояние в связанное с этим днём, с закрытыми глазами. Другой - внимательно наблюдает, присоединяется. По окончании делится возникшими эмоциями и чувствами. Меняются.

Если возникло желание что-то изменить, добавить в рисунке - добавляем.

4. Шеринг

5. «Кривое зеркало». Делимся на 2 группы. Вытягиваем из мешочка бумажки с негативными эмоциями. Задача в паре один показывает негативную эмоцию, другой «амортизирует», старается отражать движения прямо-противоположные заданной эмоции. Обязательно начинает ведущий «отражать».

6. Шеринг

7.Завершающий ритуал.

8 .«Какого я цвета?»

Занятие 7.

«Кинестетическая эмпатия»

Цель: Расширение возможностей установления контакта; формирование способности присоединяться к чувствам другого человека; осознание и принятие своего тела, своих чувств и отношений.

1.Сквозная диагностика «Какого я цвета?»

В кругу делимся, кто с каким настроением пришёл. Диалог об эмпатии.

2.Танцевальная разминка (греческий «Сиртаки»)

3. «Сиамские близнецы» Цель: формировать умение чувствовать партнёра.

Делимся на пары, случайный выбор. Связываем резинкой правую и левую руку и ногу партнёров. Под разноплановую музыку мин. 5-10 двигаемся.

4.Шеринг.

5. «Разговор по душам»

Цель: развитие эмпатии.

Музыка: фоновая или отсутствует.

«Выберите себе партнёра. Определите, кто будет говорить, а кто слушать. Те, кто будет говорить, подумайте о чём вы хотите рассказать. Когда вы будете готовы, начните двигаться и рассказывать, но не словами, а танцем. Второй партнёр должен внимательно наблюдать и задавать вопросы, но тоже только с помощью движений. Вполне возможно, что у вас разовьётся захватывающая беседа, а может наоборот, вы не поймёте друг друга. Начинайте разговор».

6. Шеринг

7.Завершающий ритуал.

8 .«Какого я цвета?

Занятие 8.

«Кинестетическая эмпатия»

Цель: Расширение возможностей установления контакта; формирование способности присоединяться к чувствам другого человека; осознание и принятие своего тела, своих чувств и отношений; развитие двигательного репертуара.

1.Сквозная диагностика «Какого я цвета?»

В кругу делимся, кто с каким настроением пришёл.

2.Танцевальная разминка (греческий «Сиртаки»)

3.Танец с палантином (в парах)

Цель: формировать умение чувствовать партнёра, ощутить роль ведущего и ведомого.

Разбиваемся на пары. Под нейтральную музыку строим «диалог» при помощи палантина.

4.Шеринг

5. «Ощущение на кончиках пальцев»

Цель: развитие эмпатии.

Музыка: Очень нежная.

Участники разбиваются на пары, по симпатии. Под музыку, касаясь друг друга только кончиками пальцев, двигаются внимательно «прислушиваясь» друг к другу.

6.Шеринг.

7. Завершающий ритуал. (см. приложение)

8 .«Какого я цвета?»

Занятие 9.

«Позвольте себе чувствовать»

Цель: Формирование осознаннности телесных ощущений и качества движений в связи с испытываемыми сильными чувствами; обучение контролю над эмоциями.

1.Сквозная диагностика «Какого я цвета?»

2. В кругу делимся, кто с каким настроением пришёл. Диалог о чувствах.

3.Танцевальная разминка (Вальсовые движения)

4. «Любовь и ярость» Цель: осознание телесных ощущений и качества движений в связи с испытываемыми сильными чувствами; обучение контролю над эмоциями.

Музыка: Нежная и темпераментная.

Разбиться на пары. Один наблюдатель.

« Вспомните человека, которого вы очень любите. Полностью сконцентрируйтесь на этом чувстве. Найдите место в своём теле , где живёт это чувство. Какое оно? Может быть, у него есть цвет?.. А может, есть образ? Начните двигаться и танцевать из этого чувства. Будьте искренними в проявлении своих эмоций, возникающих у вас всвязи с чувством любви.»

Танцующие слушают рассказ наблюдателя о том, что он видел и чувствовал. Делятся своими переживаниями.

Обсуждение .

«А теперь представьте себе человека, который выводит вас из себя. Вспомните обстановку, слова, жесты этого человека. Сконцентрируйтесь на чувстве злости, которое у вас возникает. Определите место в теле, где она живёт. Какая она? Цвет? Образ? Начните танцевать.

Танцующие слушают рассказ наблюдателя о том, что он видел и чувствовал. Делятся своими переживаниями.

5.Обсуждение .

6. « А теперь попробуйте нарисовать образ…, состояние…любви и ярости»

(10-15мин.)

7.Завершающий ритуал.

8 .«Какого я цвета?»

Блок 3.

Занятие 1.

«Такие сходные и различные люди»

Цель: Исследовать взаимное принятие друг друга, вхождение в контакт, стимулировать развитие межличностных отношений.

1.Сквозная диагностика «Какого я цвета?»

В кругу делимся, кто с каким настроением пришёл.

2.Танцевальная разминка (микс различных направлений)

3. Приветствие на невербальном уровне. 10-15 мин.

Цель: Развитие внимательности к телесным сигналам, установление эмпатических отношений.

Участники занимают всё пространство и под музыку передвигаются по залу, при желании устанавливая контакт глазами.

Когда музыка останавливается, вытягивают вперёд правую руку, закрывают глаза и продолжают двигаться под музыку, при этом, если встречаются с кем – либо, то только при помощи ладони стараются понять, с кем произошла встреча.

Далее, руки опущены, передвигаются спиной вперёд с закрытыми глазами.

4.Шеринг

5. « Семья животных»

Цель: развитие чувства эмпатии, осознание того, что все разные, прожить отрезок времени в несвойственном твоей натуре образе.

Музыка: фоновая или отсутствует на выбор участников.

Участники разбиваются на 2 группы. Каждая тянет из мешочка фигурки животных (можно из киндер – сюрпризов, маленькие), не показывают никому. Задача каждой группе придумать и прожить в движении один эпизод из жизни семьи, исходя из своего образа животного (молча). Например: утро, все собираются на учёбу, работу… вечер, семейный ужин…., прогулка…., выходной день…., обсуждение важного вопроса…и т.д.

10-15 мин. на подготовку. Долее одна группа показывает, вторая наблюдает, строит предположения кто есть кто и чем они занимаются.

Шеринг.

Группы меняются.

6.Шеринг.

7.Завершающий ритуал.

8 .«Какого я цвета?»

Занятие 2.

«Загадки мимики и жестов»

Цель: Снять мышечные зажимы лица.

Научиться концентрировать внимание на партнёре и на его невербальном языке. Развить эмпатические возможности участников тренинга.

1.Сквозная диагностика «Какого я цвета?»

В кругу делимся, кто с каким настроением пришёл. Диалог о том, как мы можем «читать» по лицам, жестам. О важности визуального восприятия.

2.Игра «сломанный телевизор»

Цель: развить невербальные возможности, концентрация на партнёре, умение донести информацию и умение «прочитать».

Участники сидят по кругу, ведущий тихо на ушко говорит любую фразу соседу справа или слева. Сосед показывает то, что услышал следующему по кругу, он в свою очередь шёпотом говорит следующему то, что понял из показа и т. д. Последний озвучивает фразу, которая до него дошла, сравниваем с первоначальной.

3.Танцевальная разминка (В латиноамериканском стиле)

4. «Супермаркет»

Цель: развить невербальные возможности, концентрация на партнёре, умение донести информацию и умение «прочитать».

Участники делятся на группы. Одна группа успела зайти в супермаркет, а вторая осталась за толстым стеклом магазина, звуконепроницаемым. Но им обязательно надо совершить покупки. Придумывают список необходимых покупок, записывают по порядку. Далее без слов, каждый по две, показывает тем, кто в супермаркете. Первые внимательно смотрят, без слов, при помощи жестов можно уточнять и записывают каждый как понял.

В конце сверяют список, обсуждение.

Далее меняются.

5.Мимическая гимнастика. В. Грачёва Тело – зеркало нашей жизни. – СПб, 2011г., стр.129.

6.Завершающий ритуал.

7 .«Какого я цвета?»

Занятие 3.

«Загадки мимики и жестов»

Цель: научиться концентрировать внимание на партнёре и на его невербальном языке. Развить эмпатические возможности участников тренинга.

1.Сквозная диагностика: «Какого я цвета?»

В кругу делимся, кто с каким настроением пришёл. Передаём своё настроение мимически. «Язык жестов и поз, то есть язык тела, говорит громче, чем твои слова».

2.Танцевальная разминка. Начинает ведущий под современную музыку взглядом приглашает в центр одного участника, они импровизируют, потом разворачиваются в круг и каждый взглядом приглашает себе партнёра, импровизируют две пары и т.д. пока не выйдут все.

3. «Костёр»20мин.

Цель: стимулировать общение в парах, развить способность взаимопонимания и вхождения в контакт с партнёром по танцу. Расширить танцевально – экспрессивный репертуар.

Группа образует круг, все садятся на пол. Двое участников, у каждого из которых в руках находится красный платок, входят в центр и, импровизируюя в дуэтном танце, вступая по желанию во взаимодействие, изображают пламя костра. По сигналу ведущего «языки пламени» (платки) передаются следующим участникам, и теперь они «поддерживают» костёр, стараясь проявить фантазию и сделать свой «танец огня» не похожим на предыдущий.

4.Шеринг.

5.Завершающий ритуал.

7 .«Какого я цвета?»

Занятие 4.

«Я глазами окружающих»

Цель: Возможность получения индивидуальной и групповой оценки его личности, а также возможность обратной связи. Коррекция привычного отношения к себе.

1.Сквозная диагностика: «Какого я цвета?»

В кругу делимся, кто с каким настроением пришёл. Рассказываем: «Когда я тебя увидел….»

2.Танцевальная разминка (под русскую народную музыку)

3. «Замкнутый круг»

Цель: Осознать свои паттерны поведения в неожиданных ситуациях.

Участники группы встают в круг и берутся за руки, в центре один человек танцует под музыку, группа движется по кругу лицом к танцующему, потом продолжает движение спиной к танцующему, сужает круг, поднимает руки вверх, оказывает давление сверху, опуская, таким образом, танцующего вниз, потом опять расширяется круг и так, несколько раз. Каждый из участников должен побывать танцующим в кругу.

4.Шеринг.

5. Рисунок «Я в виде цветка» рисуем, под музыку двигаемся исходя из образа, после танца, если есть желание в рисунке что-то изменить меняем.

Подписав рисунок, пускаем по кругу, каждый пишет, с каким цветком у него ассоциируется этот человек.

6.Шеринг

7.Завершающий ритуал.

8 .«Какого я цвета?»

Занятие 5.

«Я глазами окружающих»

Цель: Возможность получения индивидуальной и групповой оценки его личности, а также возможность обратной связи. Коррекция привычного отношения к себе.

1.Сквозная диагностика «Какого я цвета?»

В кругу делимся, кто с каким настроением пришёл. Рассказываем о себе от лица одноклассников.

2.Танцевальная разминка в народном стиле.

3. «Сплетники»

Цель: узнать мнение о себе группы, формировать умение слышать и принимать мнение окружающих, корректно называть негативные качества.

Один человек выходит за дверь, либо наушники с музыкой, остальные по очереди каждый характеризует отсутствующего, ведущий учит не обидно формулировать характеристики, н-р: задира-импульсивный, смешной – весёлый, с юмором, зануда - придирчивый….. Когда участник возвращается в круг, ведущий читает его характеристики и спрашивает: «Как ты думаешь кто о тебе мог так сказать?» Когда все характеристики прочитаны. Вопросы:

Кто наиболее точно тебя охарактеризовал?

Есть ли важные качества, которые не назвали?

С какими характеристиками ты совсем не согласен?...

И так с каждым участником.

4.«Прикосновения»

Цель: Почувствовать на уровне тела, свои ощущения от прикосновения других людей, наладить телесный контакт с группой.

Каждый из участников, по очереди, встаёт с закрытыми глазами, медленно покачиваясь под спокойную музыку, остальные аккуратно, сначала не прикасаясь, подставляют свои ладони, каждый решает сам, когда и как начать ощутимые прикосновения. Так же аккуратно и медленно отдаляем свои ладони.

6.Шеринг.

7.Завершающий ритуал.

8 .«Какого я цвета?»

Занятие 6.

«Мои границы»

Цель: работа с ограничениями. Возможность осознания собственных привычных паттернов взаимодействия с чужой агрессией и моделирование новых конструктивных вариантов поведения.

1.Сквозная диагностика: «Какого я цвета?»

В кругу делимся, кто с каким настроением пришёл. Диалог о границах.

2.Танцевальная разминка (рок-н-ролл)

3. «Мой дом».

Цель: осознание своих границ, умение их отстаивать, моделирование новых паттернов.

Ведущий кладёт в центр круга полоски бумаги (10см. на 4см.), со словами: «Сейчас каждый из вас займёт удобное место в пространстве и из данных полосочек бумаги построит себе дом, так чтобы вам в нём было комфортно. По моему сигналу подойдите в центр и возьмите себе столько, сколько вам нужно». Ведущий специально не делит полоски на всех, даёт возможность участникам распределить самим, если кому-то не хватило. Вед. говорит: «Это всё что есть, попробуйте договориться с теми, у кого много».

10 мин. строят. Смотрим и обсуждаем результат. У кого много углов… Кто сколько пространства занял… Насколько дом открыт для друзей (двери, неплотно сложенные бумаги)… и т. д. Обсуждаем к кому хотелось бы зайти в гости. Дальше звучит бодрая музыка и «хозяевам» дома предлагается прогуляться, пока звучит музыка, когда она остановится вернуться обратно. Ведущий наблюдает: заходят ли участники в дом без приглашения, рушат границы дома или нет, далеко ли отходят от своего?

Обсуждение.

Далее опять предлагается под музыку выйти на прогулку, а когда музыка стихнет остаться там, где захочется. Обсуждение.

Далее тоже, только занять чужой дом. Обсуждение.

Далее предлагаете объединиться с кем хочется и построить общий дом.

Обсуждение что общего между хозяевами, комфортно ли вместе.

Общее итоговое обсуждение.

5. Завершающий ритуал.

6. «Какого я цвета?»

Занятие 7.

«Мои границы»

Цель: работа с ограничениями. Возможность осознания собственных привычных паттернов взаимодействия с чужой агрессией и моделирование новых конструктивных вариантов поведения.

1.Сквозная диагностика «Какого я цвета?»

В кругу делимся, кто с каким настроением пришёл. Диалог о том , как сказать «нет».

2.Танцевальная разминка (рок-н-ролл)

3. «Замкнутый круг»

Цель: осознание своих ограничений, моделирование новых паттернов.

Ведущий составляет из стульев небольшой круг. Каждый по очереди заходит в этот круг и двигается пока звучит музыка.

Инструкция: «Ваша задача танцевать в кругу из стульев, пока звучит музыка. Я оставляю за собой право к любому подключиться, когда захочу». Больше ведущий ничего не уточняет.

Участники по одному танцуют в кругу, ведущий наблюдает:

Меняет ли он границы…

Выходит за них… раздвигает… взаимодействует…где остался по окончании музыки….как двигается… свободно… скованно…. размашисто….пластично…

Ведущий где сочтёт нужным, может вмешаться.

4.Шеринг проводится, когда все участники побывают в кругу.

5. Завершающий ритуал.

6. «Какого я цвета?»

Занятие 8.

«Конфликт на сцену»

Цель: Тренировка конструктивного поведения в конфликте. Выявление и коррекция разрушительных личностных установок и стереотипных способов реагирования.

1.Сквозная диагностика «Какого я цвета?»

В кругу делимся, кто с каким настроением пришёл. Диалог о конфликте. Хорошо это или плохо, надо избегать или нет. Часто ли приходится конфликтовать и как выходят из него.

2. Разминка в стиле афро - джаз 20-30мин.

1-й этап. Ведущий показывает базовые движения африканских танцев, участники повторяют.

2-й этап. Каждый по очереди солирует в кругу с копьём или бубном. Группа продолжает двигаться на месте.

3-й этап. Заканчиваем разминку «тряской - расстяжкой»

2. «Невербальный спор»

Цель: Диагностика поведения в конфликте, осознание чувств и стратегий поведения.

Тренер показывает базовые движения фламенко, группа делится по-парно (случайный выбор), задача каждой пары «спорить в танце» каждому доказать свою правоту с помощью танцевальных движений под 1 музыкальную композицию. Когда пара «спорит» остальные сидя полукругом наблюдают. Когда «спор» состоится у каждой пары, проводится шеринг.

При желании или необходимости можно пары поменять, чтобы отследить меняется тактика или нет.

4.Шеринг.

5. «Водоросль»

Цель: Отработка навыка сохранения нейтральной позиции в конфликте, осознание своих чувств.
Выбирается самый активный участник группы, если такого нет, то эту роль берёт на себя ведущий, перед ним ставится задача: под активную музыку навязчивыми движениями спровоцировать человека.
Каждый участник по очереди выходит в пару к «провокатору», его задача – сохранять нейтралитет, не вестись на провокации.

6.Шеринг.
7.Завершающий ритуал.

8 .«Какого я цвета?»

Д.з.: Принести свою музыку для импровизации.

Занятие 9.

«Самопрезентация»

Цель: возможность самовыражения. Обретение уверенности в себе.

1.Сквозная диагностика «Какого я цвета?»

В кругу делимся, кто с каким настроением пришёл. Диалог о том, что сначала нас воспринимают визуально.

2.Разминка в стиле восточных танцев разогрев, снятие напряжения.

3.Индивидуальные импровизации. Каждый под любимую музыку танцует свою импровизацию, по очереди, остальные аплодируют.

4. Шеринг

5. Завершающий ритуал.

6. «Какого я цвета?»

Блок 4.

Занятие 1.

«Доверие к миру»

Цель: Осознать причины собственной ригидности, а также изучить потребность в контакте и любви. Преодоление «страха жизненных падений» через игру, движение.

1.Сквозная диагностика «Какого я цвета?»

В кругу делимся, кто с каким настроением пришёл. Диалог про доверие.

2.Танцевальная разминка. «Змейка» 10мин.

Цель: Возможность экспериментировать с движением, ощутить себя в роли ведущего и ведомого.

Звучит ламбада. Участники строятся колонной и двигаются змейкой, стоящий во главе колонны показывает при этом движения ламбады, остальные повторяют. Движение продолжается до тех пор, пока каждый не побывает во главе колонны. Движения желательно не повторять, каждый придумывает свои. Если возникают затруднения ведущий приходит на помощь.

3. «Неожиданность»

Цель: работа с ограничениями, преодоление страха.

Инструкция: «Начинайте двигаться под музыку, танцуйте как вам хочется, не ограничивая себя. Глаза должны быть закрыты на протяжении всего процесса. Продолжайте двигаться в любом случае, что бы ни происходило…»

Комментарий: группа начинает двигаться, а ведущий, постепенно разбрасывает на пол мячи, шары, другие безопасные предметы; накидывать на руки, шею, плечи платки или другую одежду.

4.Шеринг.

5. «Падения»

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

Участники распределяются по залу и, приближаясь друг к другу, дотрагиваются кончиком пальца, обозначая «выстрел». Ощутив прикосновение, участник начинает падать, как «подстреленный». Через несколько секунд он может «ожить» и вновь присоединиться к игре.

Через несколько минут озвучивается дополнительная инструкция: вам выдали другое оружие, большего калибра, теперь вы можете стрелять друг в друга на расстоянии.

Грамотно проведённая работа с падениями повышает энергию группы, ведь страх – это всего лишь источник силы.

6.Шеринг

7. Завершающий ритуал («Невесомость») Один участник ложится на коврик, закрывает глаза, расслабляется. Все остальные (5 человек) аккуратно и одновременно берут по одной руке, ноге, ведущий голову и под «космическую» музыку (Спэйс, Ж.М. Жаре) медленно перемещают в воздухе. По сигналу ведущего одновременно, медленно опускают.

8 .«Какого я цвета?»

Занятие 2.

«Доверие к миру»

Цель: осознать причины собственной ригидности, а также изучить потребность в контакте и любви.

1.Сквозная диагностика «Какого я цвета?»

В кругу делимся, кто с каким настроением пришёл. Сидя на стуле ведущий задаёт упражнения с мячом, каждый участник по кругу повторяет за ведущим. Далее каждый участник сам предлагает свои движения, все повторяют.
2.Танцевальная разминка в стиле хип-хоп.

3«Слепой и поводырь» в танцевальном движении.

Цель: работа со страхами и оганичениями, формирование доверия.

Участники разбиваются на пары, у одного завязаны глаза, двигаться под музыку. Слаженно. Музыка микс различных направлений и темпов.

4 .Шеринг.

7. Завершающий ритуал («Душ») Один участник встаёт закрывает глаза, а все остальные лёгкими касаниями подушечек пальцев создают ощущение душа , «пробежав» от макушки до стоп 3 раза.

8 .«Какого я цвета?»

Занятие 3.

«Мир – зеркало»

Цель: развитие навыка осознавания тела в движении; установление связи материала тренинга с жизнью; поиск ресурсных состояний.

1.Сквозная диагностика «Какого я цвета?»

В кругу делимся, кто с каким настроением пришёл.

2.Танцевальная разминка

3. «Потанцуй со мной»

Цель: Исследовать взаимное принятие друг друга и вхождение в контакт, развить танцевально-экспрессивный репертуар.

Группа делится на 2 круга: внутренний и внешний, под музыку попарно танцуют задавая движения поочерёдно то внешний, то внутренний круг, когда музыка останавливается передвигаются по кругу меняясь партнёрами. Танцуют до тех пор, пока не протанцуют с каждым. Музыкальное сопровождение состоит из разных композиций.

4.Шеринг

5. Взаимодействие в группе.

Цель: осознание стереотипов поведения.

Участники делятся на 2 -3 группы. И спонтанно, под музыку начинают взаимодействие (1 группа выполняет, две – наблюдают) до остановки музыки.

И так по очереди.

6.Шеринг.

7. Завершающий ритуал

8 .«Какого я цвета?»

Занятие 4.

«Мир – зеркало»

Цель: развитие навыка осознавания тела в движении; установление связи материала тренинга с жизнью; поиск ресурсных состояний.

1.Сквозная диагностика «Какого я цвета?»

В кругу делимся, кто с каким настроением пришёл.

2.Танцевальная разминка (вальс)

3. «Ковбои»

Цель: Осознать свои экспрессивные возможности, высвобождение чувств.

Группа образует круг, в центре которого – стул («конь»). Каждый участник под музыку, по очереди импровизирует на стуле, изображая всадника – наездника (включая в диапазон движений различные трюки: езда стоя, полулёжа, на боку, спиной и т. д.)

4.«Три яруса» Земля-Небо-Человек.

Цель: интеграция кинесферы на телесном, эмоциональном и образном уровнях; глубинный трансформационный опыт.

В танце все партнёры равны и только танец человека соединяет Землю и Небо. Задача участников под соответствующую музыку двигаться на всех уровнях.

6. Шеринг

7. Завершающий ритуал

8 .«Какого я цвета?»

Занятие 5.

«Умение балансировать»

Цель: Обретение центра, возможность осознания телесного и эмоционального состояния. Обретение устойчивости.

1.Сквозная диагностика «Какого я цвета?»

В кругу делимся, кто с каким настроением пришёл. Диалог об умении балансировать в жизни в прямом и переносном смысле.

2.Танцевальная разминка под классическую музыку.

3. Импульсы

Цель: развитие адекватной чувствительности к внешним импульсам.

Музыка: «кукольная» с чётким ритмом

Танцоры делятся на пары.

Активный танцор – скульптор: придаёт частям тела новые положения. Даёт импульс движению, разной интенсивности случайной последовательности.

Пассивный танцор – не сопротивляется и не добавляет своих движений, двигается следуя, только заданному импульсу. Остановка перед каждым следующим импульсом, улавливает интенсивность импульса.

Далее ответ на заданный импульс преувеличивается, создавая более растянутую фразу. Активный танцор не только инициирует движения, но и должен превратить их в собственный танец.

4.Шеринг

Партнёры меняются.

5.Баланс и контрбаланс.

Цель: баланс, равновесие – одна из метафор движения, имеющая прямые жизненные коннотации.

Встать в парах, опираясь спинами друг на друга. Партнёры начинают работать, сидя на полу, упираясь в спину партнёра, а ногами в пол.

Шеринг.

След. этап наоборот: партнёры встают друг напротив друга, берутся за руки и откидываются назад, находя равновесие.

«Попробуй сесть, а затем встать, не используя силу рук, с прямыми руками. Повторите то же самое, держась за одну руку. Следите за положением и перемещением центра тяжести вашего тела.

Затем оставьте только одну ногу на полу и медленно исследуйте образовавшиеся возможности движения, всё время находя новый баланс, руки остаются прямыми».

6.Шеринг

7. Завершающий ритуал

8 .«Какого я цвета?»

Д.з. принести музыку и предмет для импровизации.

Занятие 6.

«Страна фантазий»

Цель: Развить групповую поддержку и взаимодействие, расширить танцевально-экспрессивный репертуар.

1.Сквозная диагностика «Какого я цвета?»

В кругу делимся, кто с каким настроением пришёл.

2.Танцевальная разминка в стиле джаз-модерн.

3.Импровизация с предметами под свою музыку.

Цель: стимулировать самовыражение.

Каждый индивидуально, потом объединяемся в тройки, выбираем один предмет на троих и импровизируем втроём.

6.Шеринг

7. Завершающий ритуал

8 .«Какого я цвета?»

Занятие 7.

«Страна фантазий»

Цель: Развить групповую поддержку и взаимодействие, расширить танцевально-экспрессивный репертуар.

1.Сквозная диагностика «Какого я цвета?»

В кругу делимся, кто с каким настроением пришёл.

2.Танцевальная разминка в стиле джаз-модерн.

3. «Пигмалеон и Галатея»

Цель: осознание позы как источника движений; раскрытие внутренней позы в движении.

Участники делятся на пары. По очереди партнёры «лепят» друг из друга «скульптуры», по окончанию хлопок – партнёр - «скульптура» оживает, создавая танец из тех тем и жестов, которые были в позе.

Затем меняются ролями.

4.Шеринг.

5.Групповая скульптура

Цель: групповое взаимодействие; отреагирование внутригрупповых отношений; объединение группы.

Каждый участник – одновременно и скульптор, и глина. Он находит своё место в соответствии с общей атмосферой и содержанием композиции. Вся работа происходит в полном молчании. В центр выходит любой участник и принимает какую-нибудь позу. Затем пристраивается второй, третий….

Потом скульптура оживает в свободном движении и возвращается в центр, места могут меняться.

5. Шеринг.

6. Завершающий ритуал

7 .«Какого я цвета?»

Занятие 8.

«Звёздная карта жизни»

Цель: обретение ресурсного состояния.

1.Сквозная диагностика «Какого я цвета?»

В кругу делимся, кто с каким настроением пришёл. Диалог о том, что наши мысли материальны.

2.Танцевальная разминка стиль выбрать исходя из состава группы.

3. Рисуем «звёздную» карту жизни.

Проецируем важные события будущей жизни.

4.Шеринг

5. Танец птицы.

Цель: обретение ресурсного состояния

Участники равномерно распределяются в пространстве зала.

« А сейчас почувствуйте своё тело как тело птицы. Очень медленно поднимите руки и почувствуйте крылья, посмотрите на мир глазами вашей птицы….Вы уже готовы к полёту. Почувствуйте напряжение в теле, позвольте ему перейти в движение. Позвольте себе быть птицей и осуществить полёт.

6. Шеринг.

6. Завершающий ритуал

7 .«Какого я цвета?»

Занятие 9.

«Звёздная карта жизни»

Цель: оценка результатов работы.

1.Сквозная диагностика «Какого я цвета?»

В кругу делимся, кто с каким настроением пришёл. Какие изменения произошли за время работы группы.

2.Танцевальная разминка можно по заявке участников, в понравившемся им стиле.

3. Рисунок группы. На большом ватмане, коллективно рисуют образ группы.

4.Диагностический блок.

5. Завершающий ритуал

6 .«Какого я цвета?»

Анкеты обратной связи.

Завершающие ритуалы стр.169, 255, (14)