

Танцевально-песенные упражнения

“Голос нашего “Мы”. Ведущий: “Попробуем сейчас за несколько минут создать сплоченную общность нашей группы. Будем делать это постепенно, в несколько этапов. Первый этап: все встаем и располагаемся в один большой круг (если большое количество участников, то можно – круг в круге). Расположение кругом уже само по себе оказывает сплачивающее действие на нашу группу – все стоят плечом к плечу (располагает к объединению), хорошо нападать на кого-то в центре, в данном случае – на меня. Теперь поменяйтесь местами в кругу так, чтобы все стояли “через” – мальчик-девочка. Следующий шаг – сокращает дистанцию между нами до минимума. Встаньте как можно ближе друг к другу и попробуйте организовать взаимную дружескую поддержку – возьмитесь за руки, за плечи, за талию – кому как удобно.

Идем дальше – попробуем ощутить нашу общность. Давайте покачаемся немного, совместно подвигаемся... Что еще можно сделать нашим кругом? Я предлагаю попеть немного. Одно условие – чтобы слова знали все. Какие мы знаем песни? (Группа выбирает песню.) Итак, начали!”

Анализ: Как сейчас себя чувствуем? Стало ли вам “теплее”? Почувствовали ли мы хоть немного нашу общность? Что изменилось до того, как мы встали в круг и после проведения этого упражнения? Что чувствуем теперь?

“Эксперименты с песней”.

а) Ведущий: “Споем хором. По первому хлопку начинаем петь, по второму – замолкаем, по следующему – снова поем. Постарайтесь не сбиться и после молчания продолжить пение одновременно.”

Анализ: способность держать общий ритм своим внутренним слухом.

б) Ведущий: “По хлопку каждый начинает мысленно петь свою песню. По двум хлопкам – вслух. Будьте внимательны – не сбивайтесь.”

Анализ: способность держать свой внутренний мир, противодействие общему ритму.

“Танец руками”. Участники в парах стоят друг против друга, опершись ладонями рук. Они пытаются общаться, таким образом, поддаваясь давлению и движению другого, вместе передвигаясь по помещению. Глаза могут быть как закрытыми, так и открытыми.

Упражнения на развитие несловесных “языков” общения

Дополнительный резерв успешного контакта заключается в более полном использовании всех средств общения. Наряду со словесными, выделяют невербальные “языки” общения. Сюда входят тактильные контакты (прикосновения), визуальные (контакт глаз), мимические и пантомимические, сопереживание (молчание). Культура общения предполагает знание этих “языков”, умение их применять в зависимости от ситуаций, понимание психологических закономерностей в использовании того или иного канала взаимодействия, навыки возможных способов переключения на другой уровень контакта. Например, тактильный контакт способствует развитию межличностной близости, влияет на оценку партнера, превращая ее в более положительную.

“Встречи”. При ходьбе участники встречаются и касаются друг друга, бессловесно знакомятся или приветствуют друг друга.

“Рукопожатие”. Участники становятся в круг. В центре – водящий с закрытыми (завязанными) глазами. Все вытягивают руки. Водящий должен поздороваться за руку и определить, кто перед ним – мужчина или женщина. В зависимости от этого произнести: “Здравствуй, Оля!”, “Здравствуй, Миша!” Если он угадал, то водит тот, кого он узнал.

“Жесты”. Все разбиваются на пары. Каждый из пары получает записку с простым заданием, например, “написать письмо”, “переставить стулья в зале” и т.д. Эти задания получивший записку должен передать напарнику жестами и мимикой. Второй должен выполнить понятое им перед всеми. Сравнивают написанное в задании с выполнением.

“Познай свое тело”. Участники рассаживаются там, где им удобно. Предлагается закрыть глаза. Ведущий: “Вы одни. Потрогайте свою руку: запястье, ладонь, пальцы, ногти. Познакомьтесь с ней...”

Анализ: Что почувствовали? Знаем ли мы свою руку? Если – нет, то насколько мы знаем себя?

“Почувствовать другого” (вводное упражнение). Каждому в группе предлагается почувствовать тех, кто сидит с ним рядом. Не говорить, чувствовать. Начинается смех, шутки. Ведущий: “У нас не получается! Что надо сделать, чтобы получилось? Нужно убрать препятствия, мешающие нам разговаривать на этом языке общения. Сначала надо снять все физические “зажимы” – надо расслабиться, расслабить лицевые мышцы, глубоко вдохнуть. Затем убрать лишние информативные каналы – отключить речь, закрыть глаза, сосредоточиться только на том, чтобы почувствовать другого.”

“Прикосновение”. Группа делится на пары. Один из участников закрывает глаза, а другой – постукивает, щипает, массирует его,

дотрагивается до него, а затем они меняются местами. По окончании они делятся переживаниями.

“Баюшки-баю”. Все участники образуют полукруг. Один из них встает спиной к остальным в центр полукруга. Все протягивают перед собой руки, на которые выбранный участник опирается. Под музыкальное сопровождение участники передают через прикосновение свое тепло, дружеское отношение к нему.

Ведущий: “Настройтесь на этого человека. Представьте, что это для вас сейчас самый дорогой и близкий человек.”

Каждый по очереди или по желанию проходит эту процедуру, получая уверенность в поддержке товарищей.

Вариант: группа образует круг стоящих людей, в центре которого становится один из участников. Он расслабляется и падает в какую-то сторону. Участники группы поддерживают его, и его тело совершает какое-то колебательное движение внутри группы.

“Тепловое кольцо”. Группа садится кругом, взявшись за руки. Ведущий: “Закройте глаза, вытяните руки к центру, как цветок. Сильно напрячь, вытянуть руки. Подержать их немного. Затем медленно опустите руки, не разжимая их. Откиньтесь на стуле, расслабьтесь, опустите плечи... Постарайтесь ощутить тепло своего соседа слева через ладонь и, умножив его, вложив свой запас, передать через свою правую руку дальше. Передаем наше тепло по кругу, с каждым разом все увеличивая его. Мы все чувствуем единое кольцо.”

“Кто погладил?” Группа делится пополам. Одна половина поворачивается спиной к другой. Участники второй половины должны подойти к другой и, через прикосновения, выразить свою доброжелательность любому участнику из первой половины. Затем они отходят назад, стоящие спиной поворачиваются к ним лицом.

Анализ: Кто, как и что почувствовал? Кто кого погладил? Затем половины меняются местами. Вторая половина поворачивается спиной.

“Слепое доверие”. Обучаемые делятся на пары. Один становится “слепым”, другой – “поводырем”. “Поводырь” берет “слепого” за руку, и им предлагается погулять 5-10 минут в помещении. Они не должны разговаривать или устраивать бег с препятствиями. “Поводырь” должен проявить максимум изобретательности, чтобы дать своему партнеру самые разнообразные ощущения: опознать предметы на ощупь, побыть немного в одиночестве, услышать разные звуки. По истечении положенного срока партнеры меняются ролями.

Анализ: это упражнение дает возможность пережить собственную беспомощность, доверие и недоверие к “поводырю”, ответственность за безопасность другого. В обсуждении затем выясняется, что целесообразно строить на первых порах взаимоотношения с человеком, создавая его образ не на основе своих представлений, а в соответствии с тем, что предлагает сам партнер, т.е. принять человека в той роли, которую он предлагает.

Упражнения для медитации

Перед проведением медитации необходимо попросить участников сесть удобно (руки свободно лежат на коленях; снять очки, если они есть; как можно лучше расслабиться) и закрыть глаза.

Упражнение на ощущение внутреннего раскрытия. Представьте куст розы: корни, стебли, листья, а на самом верху – бутон. Бутон закрыт и окружен зелеными чашелистиками. Некоторое время рассматривайте все детали.

А теперь представьте, что чашелистики стали раскрываться, разворачиваться наружу, открывая взору скрытые ранее лепестки – нежные, тонкие, все еще закрытые.

Теперь начинают медленно раскрываться сами лепестки. По мере того, как это происходит, вы осознаете, что в глубинах вашего существа также происходит некий расцвет. Вы чувствуете, как в вас что-то раскрывается и постепенно выходит на свет осознания.

Смотря на розу, вы чувствуете, что она открывается в том же темпе, что и вы. Ее раскрытие – это ваше раскрытие. Вы продолжаете наблюдать, как роза открывается свету и воздуху, являя себя миру во всей красе. Вы вдыхаете аромат и впитываете его своим существом.

Теперь всмотритесь в самый центр, в источник движущих его жизненных сил. Пусть оттуда появится образ. Этот образ будет выражать то прекрасное, значимое, созидательное, что хочет выйти сейчас на свет сознания из глубин вашего существа. Это может быть образ чего угодно. Пусть он возникнет сам собой без вашего участия. Созерцайте какое-то время этот образ, проникаясь его содержанием. Образ может что-то сообщить вам с помощью слов и без них. Будьте готовы принять это сообщение.

“Измерение любви”. Ведущий: “Представьте закрытую дверь. На двери написано слово “Любовь”. Дверь открывается в мир любви, и за ней можно встретить самых разных людей, существ, предметы, воспоминания, ситуации

и состояния сознания. Уделите какое-то время тому, чтобы живо представить эту дверь, ручку двери, надпись на ней.

Теперь откройте эту дверь, и пусть из-за нее появятся первые непроизвольные впечатления. Не загадывайте наперед, что это должно быть. Они могут возникнуть в любой форме – в форме образа, физического ощущения, чувства, звука, запаха и т.д.

Постепенно привыкайте к миру за дверью. Исследуйте его. Что бы вы ни обнаружили, приятное или неприятное, поступайте следующим образом:

а) Воспринимайте это со всей ленью, без каких-либо оценок или толкований; не бегите дальше, но задерживайтесь у каждого возникающего образа. Позвольте ему раскрыть вам себя полностью.

б) Сознайте, что этот образ – лишь одно из великого множества проявлений, имеющих отношение к любви. Скажите: “В мире любви есть и это”. Затем переходите к другому образу. Выйдите и закройте дверь.

После завершения упражнения подумайте о явившихся вам образах.

Вариант: можно видоизменить упражнение, “сменив” надпись на двери: “Сексуальность”, “Брак” и т.д.

“Посмотреть на себя глазами того, кто тебя любит”. Ведущий “Представьте себе, что вы пишете книгу, в которой вы сами действующее лицо. Вам нужно определить кого-то в своей жизни, кто, как вы знаете, любит вас. Важно не то, что вы его любите, важно, что вы знаете, что она (или он) любит вас. Поищите среди людей, которых вы знаете в своей жизни, пока не найдете такого человека.

Вы сидите за столом, на котором стоит пишущая машинка, лежит бумага, карандаш. Напротив вас – окно, или, может быть, стеклянная дверь, ведущая наружу. Там, занятый своим делом, находится тот, кто любит вас. Как раз в этот момент вы подошли в своей книге к описанию этого человека. Вы смотрите на него (нее), с удовольствием перебирая все возможности того, как вы описали бы в словах этого человека, что позволило бы читателю увидеть его (ее) так, как видите вы. Вы описываете для себя особенные жесты, слова, взгляды, особенности поведения, которые делают человека именно таким. Вы слушаете собственное описание, переживаете те чувства, которые приходят и проходят через вас и, при этом, смотрите через стекло.

Когда ваше описание близится к концу, вы мягко меняете позицию и восприятие. Вы “уплываете” со своего места за столом, “выплываете” наружу и входите в человека, который вас любит. Здесь вы прерываете то, чем были заняты, поднимаете глаза, и видите себя сидящим и работающим над книгой. Вы видите себя глазами того, кто вас любит; в первый раз видите то, что видит тот, кто вас любит, когда смотрит на вас. Вы прислушиваетесь и

слышите, как он слышит ваши слова, как он описывает вас. Видя себя глазами того, кто вас любит, вы обнаруживаете качества и свойства, о которых вы не знали, или даже которые считали недостатками. Рассматривая себя сквозь призму мыслей, восприятия, воспоминаний того, кто вас любит, вы находите, что заслуживаете любви, обнаруживаете, что сделали другого человека богаче просто тем, что являетесь сами. Вы видите и слышите, что в вас нравится этому человеку. Удерживая все, что стоит знать, вы медленно возвращаетесь в самого себя, помня, кем и каким вы являетесь для того, кто вас любит.

Упражнения группы “психодрама”

“Монолог”. Ведущий предлагает участнику читать монолог, который выражает его внутреннее состояние, мыслить вслух. Возможно исполнение в стандартной позе, ситуации: на стуле, болтая ногами и т.д., т.е. сидеть свободно и непринужденно. Эффективное средство раскрытия мыслей и чувств.

“Два круга”. Участники образуют два круга. Ведущим ставится проблема. Внутренний круг – участники обсуждения, а внешний – за их спинами – “внутренний голос”. По ходу дискуссии, в паузах этот “внутренний голос” проявляет эмоциональное состояние “своего” участника. Можно к нему обратиться по поводу состояния “его” участника.

“Дубляж”. Дублирование ролей, когда одна роль проигрывается несколькими людьми и таким образом показывается, что репертуар ролей широк. Проигрывание одной роли несколькими людьми важно для того, чтобы освободиться от жесткой концепции поведения, сделать поведение человека более гибким, пластичным. Гибкое поведение помогает строить отношения между людьми.

“Чувства, тело, ум”. Участник выбирает из группы троих, кто будет его “умом”, кто – “чувствами”, кто – “телом”. Затем необходимо построить скульптуру со всеми этими элементами. После того, как распределены роли между партнерами, и они стали “частями” участника, они должны поделиться со скульптором своими ощущениями, насколько всем комфортно и гармонично во взаимодействие с телом, чувством и умом. Упражнение позволяет увидеть разницу в степени осознания своих частей. В дальнейшем это может привести к их гармонизации.

Упражнения для изучения межличностных ролей

“Сосед справа”. Ведущий сообщает условия: “Каждый сейчас будет отвечать за соседа. Я могу задать любой вопрос – “Как ваше здоровье?”, например, или заставить сделать какое-либо движение. Но делать это будет тот, кто справа, ваш сосед”. Получив ответ, ведущий спрашивается у участников, верно ли сказал или сделал его сосед.

“Король и королева”. Участники выбирают из своей группы двух человек на роль короля и королевы. Они рассаживаются на импровизированный трон (желательно с возвышением). Задача остальных участников – подойти и поприветствовать отдельно короля и королеву. Форма приветствия может быть любой. “Монархи” также приветствуют участников.

Анализ: это упражнение на обнаружение “защит” личности. Каждый из участников, исходя из игровой ситуации, должен пережить некоторые унижения – поклон королю; и каждый по-своему должен будет “защищаться” от этой травмирующей ситуации. Анализируется, кто и как избегал этой ситуации подчинения.

“Я – в другом образе”. (Три этапа)

1 этап: каждый выбирает себе роль животного.

2 этап: затем описывает в словах свое животное, например, “Что я за кошка?”.

3 этап: участники по очереди изображают свое животное. Ведущий и участники смотрят на возможные различия между самоописанием (самооценкой) и реальным поведением участника