**Мимические и пантомимические этюды**

**I фаза. Мимические и пантомимические этюды**

Цель – выразительное изображение отдельных эмоциональных состояний, связанных с переживанием телесного и психического довольства и недовольства.

Модели выражения основных эмоций – радость, удивление, интерес, гнев, отвращение, презрение, страх и др.; некоторых эмоционально окрашенных чувств – гордость, застенчивость, уверенность и др. Дети знакомятся с элементами выразительных движений – мимикой, жестом, позой, походкой.

**II фаза.** **Этюды и игры на выражение отдельных качеств характера и эмоций**

Цель – выразительное изображение черт, порождаемых социальной средой (жадность, доброта, честность и др.), их моральная оценка.

Модели поведения персонажей с теми или иными чертами характера. Закрепление и расширение уже полученных ранее сведений, относящихся к их социальной компетентности. Гармонизация личности ребенка.

При изображении эмоций внимание детей привлекается ко всем компонентам выразительных движений одновременно.

Фаза носит психопрофилактический характер.

**III фаза.** **Этюды и игры, имеющие психотерапевтическую направленность на определенного ребенка или группу в целом**

Используются мимические и пантомимические способности детей для предельно естественного воплощения в заданный образ.

Цель – коррекция настроения и отдельных черт характера ребен-ка, тренинг моделирования стандартных ситуаций.

**IV фаза.** **Психомышечная тренировка**

Цель – снятие психоэмоционального напряжения, внушение желательного настроения, поведения, черт характера.

Между второй и третьей фазами делается перерыв на несколько минут, во время которого дети предоставляются сами себе – «минутка шалости». Ведущий не вмешивается в общение детей. Желательно договориться с детьми о сигнале сбора, который должен быть постоянным.

Между третьей и четвертой фазами можно вставить игру на внимание, память, сопротивление двигательному автоматизму или подвижную игру.

Дошкольников в группе не должно быть более шести, а младших школьников – более восьми.

Цель курса психогимнастики для такой группы:

1) обучение детей выразительным движениям;

2) тренаж узнавания эмоций по внешним признакам;

3) формирование у детей моральных представлений;

4) коррекция поведения с помощью ролевых игр;

5) снятие эмоционального напряжения;

6) обучение ауторелаксации.

При изображении нежелательных черт характера положительные и отрицательные роли разыгрываются детьми в парах со сменой ролей.

Этюды и игры на эмоции радости должны обязательно быть на каждом занятии.

Заканчивается занятие успокоением детей, обучением их саморегуляции. На психогимнастике для сброса психоэмоционального напряжения используется детский вариант психомышечной тренировки, разработанный А.В. Алексеевым для юных спортсменов, адаптированный, в свою очередь, для школьников.

При проведении психомышечной тренировки, особенно в заключительной ее части, необходимо соблюдать чувство меры, не затягивать отдых и дозировать внушение.

Почти каждый этюд у М.И. Чистяковой сопровождается музыкой, которая может предварять его, помогая ребенку войти в нужное эмоциональное состояние, или быть фоном, усиливающим эмоции, образные представления детей, снимающим психоэмоциональное напряжение. Кроме этюдов и игр М.И. Чистякова предлагает использовать такой прием, как сочинение историй, в основе которого лежат актуальные проблемы детей. О том, как сочинять такие истории, и конкретное их содержание можно найти в книге Дорис Бретт «Жила-была девочка, похожая на тебя... Психотерапевтические истории для детей» (1996).

В занятиях по методу М.И. Чистяковой широко используются элементы *изотерапии.* Дети могут раскрашивать лицо изображаемого человека или фон вокруг него в тот цвет, с которым у них ассоциируется то или иное эмоциональной состояние. Тематическое рисование хорошо сочетается с мимическими и пантомимическими этюдами, что приводит к взаимоусилению влияния на ребенка и той, и другой деятельности, что, в свою очередь, ведет к улучшению его общения со сверстниками.

Наглядность в виде пиктограмм, разрезных шаблонов-пиктограмм, условных фигурок, изображающих различные позы, фотографий с изображением различных эмоциональных состояний и состояния напряжения и расслабления в мышцах используется для тренировки умения распознавать эмоциональное состояние по мимики и пантомимике.

Кандидат психологических наук, психотехник Г. Бардиер, психологдиагност И. Ромазан и практический психолог, психотерапевт Т. Чередникова из Санкт-Петербурга разработали другое направление психогимнастики. В своей книге «Я хочу!» Психологическое сопровождение естественного развития маленьких детей» они представили методику организации занятий психогимнастикой, которую можно использовать в работе с детьми начиная с трехлетнего возраста.

Практика показала, что содержание и методика конспектов по Чистяковой более эффективны для детей с неврозами, неврозоподобными состояниями, задержками психического развития, интеллектуальной недостаточностью.

Занятия по второму направлению эффективны для детей с нормой развития с целью обучения их саморегуляции и снятию психоэмоционального напряжения, так как сильная экспрессия этих занятий с минимальными мозговыми дисфункциями противопоказана (это может привести к сильному перевозбуждению или заторможенности).

По методике Санкт-петербургских психологов цели психологической работы с детьми следующие:

1) сохранить естественные механизмы развития ребенка, сделать все для того, чтобы предотвратить всякое возможное их искажение и торможение;

2) составлять программы работы с детьми так, чтобы при сохранении цели того или иного занятия можно было варьировать всем остальным материалом, заданиями, инструкциями, временем, местом проведения занятий;

3) сопровождать и будить ростки самостоятельности ребенка, стараясь не управлять им, не обязывать его, не ограничивать его фантазию, не подавлять.

Специфика организации занятий:

1. Каждое упражнение включает в деятельность фантазию (мысли, образы), чувства (эмоции), движения ребенка так, чтобы через механизм их функционального единства ребенок учился произвольно воздействовать на каждый из элементов этой триады.

2. Все занятие строится на сюжетно-ролевом содержании.

Все предметы и события должны быть воображаемыми. Это облегчает тренировку внутреннего внимания детей.

В структуру занятия входят: разминка, гимнастика, эмоции, общение, поведение, завершение.

**Разминка**

Задачи: сбросить интенсивность физического и психического напряжения, нормализовать мышечный тонус, привлечь внимание и интерес ребенка к совместному занятию, настроить детей на активную работу и контакт друг с другом.

Содержание: несколько упражнений-игр на внимание и подвижная игра.

Упражнения-игры на внимание должны быть разнообразны по форме и характеру. Например: «Что изменилось в этой комнате?», «Какие звуки ты различаешь на улице, в соседнем помещении?», «Угадай, кто позвал?», «Кто к тебе прикоснулся?», «Кто крепче пожал руку?», «Какой предмет самый большой, теплый, шершавый?», «У кого из детей белые носочки?», «Кто самый веселый, грустный, шумный?» и др.

Подвижная игра должна быть направлена на общую деятельность, совместные движения, контакт.

Время разминки примерно 5–6 минут.

**Гимнастика**

Задачи: дать ребенку возможность испытать разнообразные мышечные нагрузки путем подражательного повторения движений и действий педагога; тренировать ребенка в направлении внимания на своих ощущениях, научить различать и сравнивать их; тренировать ребенка в определении характера физических движений, сопровождаемых различными мышечными ощущениями; тренировать ребенка в изменении характера своих движений, опираясь на контроль мышечных ощущений и работу воображения и чувств.

Любое физическое движение в *психогимнастике* выражает какой либо образ фантазии, насыщенный эмоциональным содержанием, тем самым объединяется деятельность психических функций – мышления, эмоций, движения, а с помощью комментариев педагога подключается еще внутреннее внимание детей к этим процессам.

Таким образом, психогимнастические упражнения используют механизм психофизического функционального единства. Например, педагог говорит: «Как сильно у вас зайчики стучат на барабане! А вы чувствуете, как напряжены у них лапки? Ощущаете, какие лапки твердые, не гнутся, как палочки! Чувствуете, как напряглись у вас мышцы в кулачках, руках, даже в плечиках? А вот лицо нет! Лицо улыбается, свободное, расслабленное. И живот расслаблен. Дышит... А что еще расслаблено? Давайте еще попробуем постучать, но уже медленнее, чтобы уловить свои ощущения».

Экспрессия педагога при показе упражнений необходима, она облегчает подражание, эмоционально заряжает детей.

Педагог помогает уловить точность области ощущения своими прикосновениями к ребенку: взяв за руку, встряхнув – «Расслаблена ли?», погладив спинку – «Где напряжение?», подтолкнув, проверяя устойчивость, и т.п.

Образы фантазии сначала задаются педагогом, а затем свободно развиваются воображением каждого ребенка.

Дозировка упражнений от пяти-шести раз по 1–2 минуте в зависимости от упражнения и возраста детей.

В последовательности психогимнастических упражнений особенно важно соблюдение чередования и сравнения противоположных по характеру движений: напряженных – расслабленных; резких – плавных; частых – медленных; дробных – цельных; едва заметных шевелений и совершенных застываний; вращений тела и прыжков; свободного передвижения в пространстве и столкновения с предметами.

Все упражнения сопровождаются попеременно мышечным напряжением и расслаблением.

Такое чередование движений рефлекторно влияет на гармонизацию психической деятельности мозга: упорядочивается психическая и двигательная активность ребенка, улучшается его настроение, исчезает инертность. В этом принципиальное отличие физических упражнений в психогимнастике от традиционной и адаптивной физической культуры.

Учитель или психолог должен уметь гибко изменять свою позицию: то становясь участником игры-драмы, активно увлекающимся, соблазняющим, показывающим, то просто наблюдая или режиссируя, но ни в коем случае не заставляя, не оценивая, не наказывая.

На занятиях по психогимнастике все дети успешны: правильно все, что они делают, делая все по-своему, как могут.

Полная дифференциация и осознание всех своих ощущений детьми невозможны, но сосредоточение внимания хотя бы на одном в каждом занятии необходимо.

**Эмоции**

В сюжет каждого занятия обязательно включаются два-три упражнения на эмоции и эмоциональный контакт.

Цель: овладение навыками управления своей эмоциональной сферой – развитие у детей способности понимать, осознавать свои или чужие эмоции, правильно их выражать и полноценно переживать.

Методические задачи: фиксировать внимание ребенка на чужих проявлениях эмоций; подражательное воспроизведение чужих эмоций, фиксируя внимание на своих мышечных ощущениях как проявлениях этих эмоций; повторное воспроизведение этих эмоций в заданных упражнениях, контролируя ощущение.

Формы ощущений: пантомимические загадки, игры, представления, задания.

Список эмоций, оттенков, состояний, используемый в упражнениях: интерес – внимательность, радость – удовольствие, удивление–восхищение–изумление, горе–отчаяние–страдание–сострадание, гнев– злость-зависть, обида–досада, презрение–брезгливость–отвращение, страх–испуг, стыд–вина, тревога–беспокойство, сочувствие–жалость– нежность, грусть–печаль.

Этюды повторяются два-три раза.

**Общение**

Цель: тренировка общих способностей несловесного воздействия детей друг на друга.

В упражнения включают обмен ролями партнеров по общению, оценку своих эмоций и эмоций партнера.

В таких упражнениях ребенок тренируется точно выражать и переживать свои чувства, а также понимать чувства, эмоции, действия, отношения других детей, учится сопереживать.

Упражнения помогают детям преодолевать собственные внутренние барьеры общения в реальной жизни.

В тренинге обязательно участвуют все дети.

**Поведение**

Цель: тренировка умения детей регулировать свои поведенческие реакции.

Методические задачи: показ и проигрывание типичных ситуаций с психологическими трудностями; выделение и узнавание типичных форм адаптивного и неадаптивного поведения; приобретение и закрепление приемлемых для ребенка стереотипов поведения и способов разрешения конфликтов; развитие навыков самостоятельного выбора и построения детьми подходящих форм реакций и действий в разных ситуациях.

Варьирование упражнений:

– проигрывание ситуаций с типовыми инцидентами;

– реагирование на внутренние негативные переживания, имевшие место ранее в детском саду, школе или дома;

– загадки на решение различных конфликтных ситуаций;

– самостоятельные игры-фантазии с проекцией новых эмоциональных проблем и актуальных переживаний;

– домашние задания на активизацию положительных эмоциональных проявлений, закрепление новых форм эмоционального реагирования.

В процессе проигрывания обеспечивается смена ролей.

Источники сюжетов: психологические ситуации, детские книги, мультфильмы, телепередачи.

**Завершение**

Цель: закрепление положительного эффекта, стимулирующего и упорядочивающего психическую и физическую активность детей, приведение в равновесие их эмоционального состояния, улучшение самочувствия и настроения.

Содержание: хоровое пение с элементами танца, хороводы, скандирование веселых стихов с движением.

Особо следует остановиться на музыкальном оформлении занятий. Необходимо иметь не только кассеты с записью произведений, но и для конкретного занятия. Лучше заранее записать музыкальное сопровождение в той последовательности, в которой оно будет использовано. Для *психомышечной* тренировки в релаксационной части можно использовать специально записанные кассеты «Звуки леса», «Шум моря» и т.п. Не следует отказываться от классических музыкальных произведений, чтобы параллельно решать еще и задачи эстетического развития детей.

Еще раз обращаем внимание на то, что все занятия психогимнастикой строятся только на воображаемом материале, поэтому использование реальных шапочек для гномиков, например, крайне нецелесообразно, так как отвлекает внимание детей на атрибутику, превращает психогимнастику в игру, которая должна лишь лежать в ее основе.

Когда вы, касаясь головы ребенка, дарите ему воображаемую шапочку определенного цвета, песенкой колокольчика предлагаете «позвенеть», попробовать – не спадает ли «шапочка», «натянуть» ее поглубже, изобразить «хор» колокольчиков, – включенное воображение создаст образ, окрасит его эмоциями и движениями, что и нужно.

Занятие удобнее вести вдвоем, если есть такая возможность.

В *танцевальной терапии* основополагающим правилом также является единство тела и сознание человека. Характер человека понимается не только как его психологические особенности, но и как способ функционирования его тела, проявляющийся через позу, осанку, физические способности и др. Эмоциональные состояния отражаются в теле и задают ему определенную структуру. Отрицательные эмоции, подавление чувств способствуют образованию защитных телесных механизмов в форме мышечной закрепощенности и ограничений двигательного диапазона.

«Мышечные блоки» оказывают отрицательное влияние на психику.

Задачей психокоррекционной работы является обнаружение, проработка телесных «зажимов», расслабление мышечного «панциря», достижение свободных и естественных движений. В свою очередь, телесные изменения должны повлечь за собой изменения во всей структуре личности.

Особенности танцевальной терапии заключаются в том, что эти задачи решаются путем особого способа – выразительного движения.

Использование танцевальных форм позволяет решить также ряд других важных терапевтических задач. Прежде всего танец – это общение, культурно приемлемый способ взаимодействия с другими людьми. Если в телесно-ориентированной терапии в большей степени делается акцент на особенности структуры и функционирования тела одного человека вне контекста его социального взаимодействия, то в танце проявляются все способы межличностного общения.

Групповая форма занятия дает широкие возможности для совершенствования социальных умений тех пациентов, которые нуждаются в тренинге элементарных социальных навыков. Танец – это общение без слов, поэтому направление танцевальной терапии приобрело особую значимость при работе с больными, испытывающими трудности со словесным взаимодействием. Здесь необходимо отметить особую роль танцевальной терапии при работе с психотическими пациентами как способа осуществления контакта с аутичными, недоступными для вербального (словесного) общения больными. Большинство танцевальных терапевтов придерживается мнения, что танец может быть способом разрешения проблем на символическом уровне, в двигательной форме. Это особо важно в случаях с психотическими больными.

Одной из важнейших задач танцевальной терапии является приведение человека в контакт со своими чувствами путем установления связей чувств с движениями. Выразительные движения позволяют освободить подавленные чувства, исследовать скрытые конфликты, которые могли быть источником напряжения, и реализовать это напряжение в креативном русле, отреагировав на отрицательные эмоции социально приемлемым способом. В добавление к выразительным возможностям различного рода двигательные упражнения снимают психическое напряжение, поэтому в работе танцевальных терапевтов используется и изучение структурированных двигательных форм.

Важной целью *танцевальной терапии* является также повышение самооценки путем развития более положительного образа собственного тела, который прямо связан с положительным образом «Я».

Аналогом *телесно-ориентированной терапии* можно считать применение лечебной физической культуры (ЛФК) в психотерапевтических мероприятиях. ЛФК улучшает моторную функцию, способствует повышению биологического тонуса, оживляет эмоциональность, повышает эмпатию и, являясь одним из видов групповой терапии, способствует восстановлению утраченных навыков общения и труда, то есть способствует ресоциализации.

Групповые занятия ЛФК способствуют преодолению аутизма через создание положительных адекватных эмоциональных отношений, что особенно актуально, например, при шизофрении.

Таким образом, танцевальная терапия, синтезируя в себе взгляды телесно-ориентированных терапевтов и принципы ЛФК и используя в качестве психотерапевтического средства выразительные движения, имеет ряд дополнительных преимуществ, особая ценность которых проявляется в работе с психотическими пациентами.

В *танцевальной терапии* выделяется несколько различных форм танцевальных упражнений:

– структурированный танец;

– спонтанные выразительные движения;

– свободные движения с заданным ритмом и др.

Рассмотрим особенности проведения занятий с использованием выделенных форм танцевальных упражнений.

*Структурированный танец*

Занятие по структурированному танцу состоит из трех частей – вводной, основной и заключительной.

Вводная часть

Задачи – налаживание контакта с группой, настройка на двигательную активность, подготовка к повышению уровня физической нагрузки.

Используются легкие физические упражнения под музыку, разминочный танец.

Основная часть

Задачи – использование движений как способа приобретения нового телесного опыта, отвлечения от болезненных переживаний, невербальные взаимодействия с другими участниками, реагирование эмоций через структурированные формы движения, развитие двигательных навыков, повышение самооценки, совершенствование социальных умений.

Проводится предварительный подбор танцев по следующим критериям: достаточная известность и распространенность танца в массовой культуре, легкость танцевальных движений, отсутствие сложных композиций, медленный музыкальный темп, направленность на развитие навыков межличностного взаимодействия. Подбираются танцы, предполагающие достаточно тесный контакт с партнером, но не переходящие границу предполагаемой черты безопасности для данной категории больных.

Виды группового взаимодействия включают одиночное разучивание танцев, работу в парах, танцы в кругу (взявшись за руки и без них), различные вариации расположения в рядах.

Используются социальные формы танца, народный танец.

Все перечисленные ниже танцы даются в модифицированном упрощенном варианте и в медленном темпе:

– кадриль (в кругу, в парах, в парах со сменой партнера);

– па-зефир (в парах);

– танец конькобежцев (в парах);

– медленный вальс (в парах);

– фигурный вальс (в парах);

– отдельные комбинации движений из современных и латиноамериканских танцев (в парах, в кругу).

Роль ведущего состоит в организации группового процесса, обучении новым движениям, наблюдении за успешностью усвоения навыков, эмоциональном подбадривании.

Особенности музыкального сопровождения: музыка и ритм используются для мотивации, активации, создания эмоциональной атмосферы. Подбирается музыка мажорного лада, так как в процессе занятий отмечено негативное реагирование на минорную музыку (ухудшение настроения, уходы).

Заключительная часть

Задачи – выравнивание эмоционального состояния, снятие избыточного возбуждения; восстановление физиологических функций после завершения двигательной активности.

Используются медленные плавные движения, групповые ритуалы завершения занятий.

Проводится также обсуждение возникавших состояний и чувств, высказываются мнения по поводу отдельных танцев, пожелания для дальнейших занятий.

*Спонтанные выразительные движения*

Занятие спонтанными выразительными движениями состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Вводная часть

Задачи – обеспечение процесса группового взаимодействия, налаживание контакта с каждым больным; подготовка к повышению уровня физической нагрузки.

Используются элементарные двигательные движения, состоящие из плавных медленных двигательных форм, подчеркивается возможность произвольного изменения предложенных движений. Спонтанные движения с постепенным включением различных частей тела (руки, верхняя половина тела, голова, тазовый пояс, нижняя часть тела, ноги). Таким образом осуществляется постепенный переход к основной части занятия.

Основная часть

Задачи – расширение сферы осознания членами группы собственного тела, его использования и возможностей; повышение самооценки путем развития более положительного образа тела, развитие способности невербального взаимодействия с партнером, групповое движение как средство социализации, творческий танец для самовыражения, реагирования эмоций.

Используется двигательная активность в форме спонтанного творческого танца.

Упражнение «Отображение»

Цель – поощрение осознания тела, творческого движения и межличностной эмпатии, дает опыт и руководства, и следования за кемлибо.

Необходимое время – 15 минут.

Процедура: все члены группы делятся на пары в произвольном порядке. В каждой паре один участник становится ведущим, а другой – ведомым.

Инструкция: «Встать лицом друг к другу и постараться настроиться на своего партнера.

Если вы лидер, то начинайте какие-нибудь медленные, изящные движения руками, ногами, головой и торсом. Во время движения осознавайте свое тело и чувства. Не старайтесь делать очень сложные движения, которые ваш партнер не сможет повторить.

В качестве ведомого отражайте движения своего партнера – будто вы его зеркальный образ. Например, если партнер вытягивает правую руку, вытягивайте левую. Пусть партнер руководит тем, куда и как вы двигаетесь. Старайтесь ни о чем не думать. Пусть вас “ведет” ваше тело. Примерно через 5 минут поменяйтесь ролями. По окончании упражнения поделитесь своими чувствами с партнером».

В конце выполнения задания проходит групповое обсуждение возникавших чувств, проблем, мыслей. Обсуждается – в какой роли кто чувствовал себя комфортней и почему.

Упражнение «Общий танец»

Цель – упражнение похоже по своим задачам на «отображение», является его вторым этапом, способствует большему развитию эмпатии и навыков взаимодействия с партнером.

Необходимое время – 10 минут.

Процедура: все члены группы остаются в прежних парах.

Инструкция: «Теперь мы не будем определять лидера и ведомого. Ваша задача не повторять движения партнера, а создать с ним общий танец. Конечно, в паре может кто-то лидировать, но мы не будем об этом договариваться при помощи слов. Постарайтесь договориться со своим партнером в танце».

Упражнение «Следование за ведущим»

Цель – упражнение дает возможность быть ведущим и ведомым в маленькой группе.

Необходимое время – 15 минут.

Процедура: вся группа делится на несколько маленьких групп – по 4–5 человек. Каждая группа выстраивается в ряд. Участник, стоящий впереди, является ведущим.

Инструкция: «В качестве ведущего спонтанно и творчески двигайтесь по комнате. Экспериментируйте с различными импровизированными движениями тела. Остальные члены группы должны следовать за вами, сохраняя свой ряд. Через несколько минут перейдите в конец своей маленькой группы, чтобы стоящий за вами участник стал ведущим. Выполняйте упражнение до тех пор, пока каждый участник не получит возможность хотя бы раз стать ведущим группы, внося в нее свой особый стиль движения».

После выполнения упражнения происходит обсуждение полученного опыта.

Упражнение «Тематический танец»

Цель – упражнение предусматривает творческую активность, развивает способность передавать определенную эмоцию, вызванную предлагаемым образом через движение, предполагает творческое взаимодействие внутри группы.

Необходимое время – 10 минут.

Подготовка: специально подбирается музыкальное сопровождение, соответствующее предлагаемому образу. Используются образы «Море», «Утро в лесу», «Весна» и др.

Процедура: все участники группы стоят на произвольно выбранных местах.

Инструкция: «Сейчас будет звучать музыка, которая называется “Море”. Каждый из вас когда-то в своей жизни видел море или большое озеро. Послушайте музыку, проследите, какие эмоции возникают внутри вас. Постарайтесь выразить ваше состояние в танце. Это могут быть любые движения, мастерство исполнения не имеет никакого значения. Вы можете танцевать поодиночке, объединяться в пары или группы. В заключение поделитесь своими чувствами с остальной группой».

Упражнение «Свободный танец»

Цель – упражнение дает возможность каждому участнику экспериментировать с танцевальными движениями. Является способом творческого самовыражения.

Необходимое время – 10 минут.

Инструкция: «Каждый из вас сейчас будет танцевать свой творческий танец. Двигайтесь спонтанно и свободно, следуя за своим телом. Не соревнуйтесь с другими и не старайтесь копировать их движения».

Роль ведущего состоит в организации группового процесса, наблюдении за состоянием каждого пациента и группы в целом, реагировании через движения и потребности пациентов, то есть в невербальной коммуникации.

Занятие с использованием свободного движения с заданным ритмом

Вводная часть

Задачи – налаживание контакта с пациентами, создание мотивации к работе, активация.

В начале занятия дается информация о теме и форме занятия, проделываются разминочные упражнения. Выбираются музыкальные инструменты (кастаньеты, маракасы, бубны, колокольчики и др.).

Упражнение «Знакомство»

Исходное положение – все стоят или сидят в кругу.

Инструкция: «Каждый участник по очереди пропевает два-три раза свое имя, аккомпанируя себе на инструменте (ритмическое сопровождение). Равноценной заменой инструменту являются хлопки, шлепки, щелчки пальцами, притопы и др. Группа внимательно слушает, а затем повторяет, как эхо. Представлявшийся участник слушает».

После упражнения обмениваются впечатлениями.

Упражнение «Вспомнить всех»

Инструкция: «Назвать имена по кругу в присущем им ритме – по желанию (2–3 человека)».

Как вариант используется детское имя или прозвище.

Основная часть

Задачи – развитие внимательности, эмпатии, чувства ритма, повышения биологического тонуса.

Упражнение «Выбор музыки»

Задачи – осознать свои желания, сделать выбор, суметь договориться друг с другом, скоординировать движения с ритмом музыки, исследовать свои ощущения и возможности.

Инструкция: «Предлагаются на выбор несколько музыкальных отрывков, различных по ритму и темпу. Затем исполняется выбранный отрывок, участники выполняют свободные движения под музыку. Затем производится новый выбор (до 5)».

Суммарная продолжительность – 1–15 минут.

После окончания упражнения обмениваются впечатлениями.

Упражнение «Сохрани ритм»

Инструкция: «У нас есть три музыкальных отрывка: медленный, быстрый и медленный. Начиная двигаться, войдите в медленный ритм, при переключении музыки на быструю постарайтесь какое-то время сохранять медленное движение, затем перейдите на быстрое. При переключении музыки на медленную постарайтесь сохранить быстрый темп и затем перейти на медленный. Наблюдайте за своими ощущениями при удержании ритмов. Продолжительность – 10 минут. Поделитесь впечатлениями».

Упражнение «Движение в своем и чужом ритме»

Инструкция: «Когда будет включена музыка, вы можете двигаться в любом ритме, например, в ритме вашего имени. Двигайтесь какое-то время так. По сигналу (но по желанию) попробуйте двигаться в ритме шагов другого человека. Через некоторое время вы можете вернуться к своему ритму или исследовать другой, более быстрый либо более медленный ритм, чем ваш. Почувствуйте, что вам приятнее. Продолжительность – 10 минут. Закончите движение, поделитесь впечатлениями».

Заключительная часть

Задачи – выравнивание эмоционального состояния, снятие избыточного возбуждения, нормализация ЧСС и дыхания.

Упражнение «Движение с шарфом»

Инструкция: «Представьте себе, что у вас в руках шарф (или возьмите шарф). При вашем вдохе шарф взлетает вместе с вашими руками, на выдохе – опускается. Выполняйте под медленную музыку 5–7 минут.

При необходимости – дополнительная релаксация в движении или сидя под звуки “шум прибоя”».

В занятиях танцевальной терапией рекомендуется сочетать элементы спонтанных и структурированных танцев и гимнастики. Занятия спонтанными танцами можно использовать для высвобождения и реагирования внутренних переживаний, пробуждения творческого потенциала, расширения осознания собственного тела, развития способностей невербального взаимодействия, а занятия структурированными танцами – для развития двигательных навыков и совершенствования социальных умений.

При использовании только одного вида воздействия возникают определенные трудности. На спонтанных танцах больные могут чрезмерно погрузиться в фантазийный мир, уйти от реальности, за счет чего усиливаются их замкнутость и социальная отгороженность. Также нужно отметить, что уход в собственные переживания приводит к дезорганизации и снижению общего уровня активности в группе. Использование только структурированных танцев подавляет творческое начало и, как показывают исследования, нередко вызывает негативные реакции.

При выполнении спонтанных упражнений рекомендуется больше времени отводить работе в паре или группе. Тщательно подбирать музыкальное сопровождение, учитывая, что чрезмерно эмоциональная музыка, музыка минорных тональностей может вызвать достаточно сильные внутренние реакции.

Музыка является мощным эмоциональным стимулом, и важно правильно оценить, смогут ли пациенты самостоятельно справиться с возникающими под влиянием музыки эмоциональными переживаниями.

Определенное время следует отводить для вербализации и обсуждения возникающих переживаний.

При использовании структурированных танцев рекомендуется более тщательно производить отбор пациентов в группы, учитывая их возрастные особенности, имеющуюся у них возможность освоения сложных двигательных форм. Лучше, если в группе будут пациенты с одинаковыми возможностями и танцевальными предпочтениями. Целесообразно проводить цикл занятий, начиная его с более простых двигательных форм и завершая более сложными. Благоприятно действует на больных, когда в разучиваемый танец включаются ранее освоенные фигуры. Это вызывает ощущение успешности и способствует повышению самооценки.

Отмечается также, что работа в парах в большей степени повышает уровень тревоги, чем работа в кругу. Рекомендуется подбирать виды танцев, учитывая фазу занятия и ориентируясь на необходимость активизации или стабилизации эмоционального состояния больных. Соответственно этому подбираются тип музыкального сопровождения и вид танца.

Использование подвижных танцев с характерным для них быстрым темпом движений у большинства больных вызывает значительные трудности. Все танцы необходимо упрощать и танцевать под более медленную музыку. Рекомендуемое время занятий – 1 час. При увеличении продолжительности занятия уровень активности у больных падает, нередко возникает истощение.

В настоящее время имеется достаточно большое количество литературы по креативным (художественно-музыкальным) телесно-ориентированным видам адаптивной физической культуры, где подробно рассматриваются средства и отличительные черты методики тех или иных ее видов.

Рекомендуется более тщательное изучение содержания таких видов креативных телесно-ориентированных форм двигательной активности, которые представлены в игротерапии (Кларк Мустакас, 2000; Т.Д. Зин-кевич-Евстигнеева, Т.М. Горбенко, 2001; С.И. Заморев, 2002; и др.), фор-мокоррекционной ритмопластике (Р. и Т. Чураевы, 2001), двигательной пластике (Л.Н. Следнева, 2001, 2005), релаксационной пластике (И.В. Курис, 1998, 2002) и др.