

«Психологическая коммуникация»

Мастер-класс для педагогов по телесно-ориентированной терапии

Провела: Картунова Надежда Викторовна, педагог-психолог.

Участники: педагоги детского сада.

Цель: научить педагогов применять элементы телесно-ориентированной терапии для развития познавательных процессов и эмпатии у дошкольников.

Задачи: показать игровые упражнения и задания, которые они смогут применять во время занятий с детьми, чтобы регулировать эмоциональное напряжение, работать с агрессией и тревожностью.

Материалы: цветные карандаши, музыкальная игра «Хвост Бабы-яги», раздаточный материал: карта тела для проективной методики «Волшебная страна внутри нас», шишки для игрового массажа.

Продолжительность: 40 минут.

Приветствие

5 мин

Педагог-психолог:

Добрый день, уважаемые коллеги! Наша встреча посвящена телесно-ориентированной терапии – одному из самых современных и продуктивных направлений в психологической практике при работе с детьми дошкольного возраста. Именно эта терапия помогает ребенку снять накопленное напряжение, а также научиться лучше понимать и контролировать свое тело и эмоции. Давайте начнем наш мастер-класс с ритуала-приветствия.

Ритуал «Желаем добра»

Участники делятся на две группы. Первые номера становятся внутренним кругом, вторые – внешним.

Педагог-психолог:

Внутренний круг пусть остается на месте. Внешний круг передвигается вокруг них по часовой стрелке. Нужно произносить приветствие и выполнять действия, которые я вам подскажу.

Здравствуй, друг!	<i>Здороваются за руку.</i>
Как ты тут!	<i>Хлопают друг друга по плечу.</i>
Где ты был?	<i>Дергают за ушко друг друга.</i>
Я скучал!	<i>Кладут руки себе на сердце.</i>
Ты пришел!	<i>Разводят руки в стороны.</i>
Хорошо!	<i>Обнимаются.</i>

Основная часть

30 мин

Педагог-психолог:

Телесно-ориентированная терапия помогает повысить у детей сенсорную чувствительность, снять психомоторное напряжение, обучить их основам саморегуляции. Она развивает координацию, мелкую моторику, зрительный анализатор, эмоциональную сферу, навыки общения. Вы познакомитесь с ее элементами.

Упражнение «Аплодисменты»

Цель: повысить настроение и самооценку, активизировать участников группы.

Педагог-психолог:

Сейчас предлагаю вам отдохнуть. Снять усталость и расслабиться нам помогут упражнения телесно-ориентированной терапии. Эти же упражнения вы можете использовать в работе с детьми. Итак, поднимите правую руку, кто любит посещать театр и кино.

Участники, которые не подняли руку, аплодируют. Так же они должны поступать при каждом следующем задании, которое дает педагог-психолог.

Педагог-психолог:

Поднимите левую руку, кто любит детей. Разведите руки в стороны, у кого дома есть домашнее животное. Закиньте руки за голову, кто по утрам любит поспать. Поднимите обе руки, кто занимается физкультурой или спортом. Закройте руками глаза, кому не хочется брать работу домой. Наклонитесь вправо, кто любит читать книги. Наклонитесь влево, у кого глаза серого и голубого цвета. Опустите голову вниз, кто любит конфеты. Похлопайте в ладоши, у кого хорошее настроение.

Упражнение «Хвост Бабы-яги»

Цель: создать положительный эмоциональный фон.

Игра базируется на легкой и запоминающейся речевке, которую произносит педагог-психолог, а затем и участники хором. Это рифмованный текст: «Я – Яга, Яга, Яга, я лечу, лечу, лечу! Хочешь быть моим хвостом? – Да, конечно же, хочу». После этих слов педагога-психолога или ведущего игрока участники по очереди начинают цепляться за Бабу-ягу – одного из участников – и друг за друга паровозиком. Речевка повторяется много раз, чтобы все смогли побывать в роли Яги.

Проективная методика «Волшебная страна в нас»

Допматериалы: Карта тела – «Волшебной страны» (Приложение)

Педагог-психолог:

Раскрасьте домики на карте страны в красный, желтый, синий, зеленый, фиолетовый, коричневый, серый и черный цвета. Затем заселите их «жителями»: это радость, удовольствие, страх, вина, обида, грусть, разочарование, интерес. Домики с жителями – это подсказки. Ориентируйтесь на них и раскрасьте карту – силуэт человека. Какие чувства в какой части тела находятся, как вы думаете?

Участники выполняют задание. Затем педагог-психолог помогает им интерпретировать результаты.

Педагог-психолог:

Когда мы исследуем карту, то узнаем, например, как чувства, которые живут в голове, окрашивают мысли. Когда в голове живет страх, думать будет непросто. В руках живут чувства, которые мы испытываем при контактах с окружающим миром. Получается, что в разных частях тела живут разные чувства, и каждое по-своему окрашивает жизнь. Посмотрите, как вы раскрасили карту тела чувствами. Голова и шея символизируют мышление, туловище до линии талии, кроме рук, – эмоции; руки до плеч – коммуникацию, тазобедренная область – сексуальные и творческие переживания, ноги – чувство опоры, уверенность, а также ощущение «заземления» негативных переживаний. А теперь давайте посмотрим, как при помощи массажа уйти от неприятных чувств.

Игровой массаж шишками «Маляр»

Цели: снять напряжение, развить коммуникативные навыки, умения согласовывать свои действия с действиями других.

Участники мастер-класса делятся на три группы. Педагог-психолог становится позади одного из участников и объясняет правила, массируя шишками спину тому, кто стоит впереди. Зачем участники тренируются друг на друге.

Педагог-психолог:

Маляр заборы красит, не любит отдыхать,

Мы тоже взяли кисти и будем помогать. *Ритмично водить шишками по спине вверх-вниз.*

Метлой наш дворник машет, не любит отдыхать,

Метлу берем, ребята, и будем помогать. *На слова «метлой», «любит», «метлу», «будем» – «метем» спину сверху вниз.*

Портной все шьет иголкой, не любит отдыхать,

Скорей возьмем иголки и будем помогать. *Слегка ударяем по спине шишками.*

Вот повар суп мешает, не любит отдыхать,

Мы тоже взяли ложки и будем суп мешать. *Круговые движения по спине.*

Вот плотник пилит доски, не любит отдыхать, Пилу берем, ребята, и будем помогать. Ритмично водить шишками по спине вверх-вниз

Косарь косою косит, не любит отдыхать,

Мы тоже взяли косы и будем помогать. *Водить шишками по спине слева-направо*

А пианист играет, не любит отдыхать,

И мы на пианино решили поиграть. *Слегка ударяем по спине шишками*

Завершение

5 мин

Педагог-психолог:

Упражнения и задания, которые вы сегодня узнали, помогут вам снимать напряжение у детей, работать с трудностями.

Притча для размышления

Один юноша решил узнать секрет счастья у мудреца. Много дней и ночей

он был в пути и вот оказался перед замком, который стоял на горе. Там жил мудрец, который ежедневно беседовал со множеством людей, ищущих совета. Юноше пришлось несколько часов дожидаться возможности задать свой вопрос.

Наконец он спросил мудреца, в чем секрет счастья. Тогда мудрец протянул ему

крохотную ложечку, наполненную маслом: «Обойди замок, пройди по его лестницам и тропам моего сада и возвращайся. Только следи,

чтобы масло не вылилось. Когда вернешься, я помогу тебе узнать секрет счастья».

Юноша взял ложечку и пошел по замку, не сводя с нее глаз. Когда он вернулся, мудрец спросил: «Видел ли ты персидские ковры в моих залах? А удивительные растения и королевских павлинов в саду? А древние рукописи в библиотеке?» Юноша смутился, ведь он не видел ничего, кроме ложечки с маслом.

«Ну что же, тогда придется пройти еще раз, иначе секрет счастья тебе не откроется!» – вздохнул мудрец. Юноша снова взял ложечку с маслом и пошел по замку.

На этот раз он разглядел и ковры в залах, и сад, и библиотеку. Но когда он вернулся к мудрецу, оказалось, что масла в ложечке нет. Тогда мудрец сказал: «Секрет счастья в том, чтобы видеть все чудеса света, но помнить о масле, которое нельзя расплескать».

Проективная методика

КАРТА К ПРОЕКТИВНОЙ МЕТОДИКЕ «Волшебная страна в нас»

Домики Жители



Радость



Удовольствие



Страх



Вина



Обида



Грусть



Разочарование



Интерес

Карта

