

МБУ ДО «Дом детского творчества»

Методическая разработка
«Использование психологических тренингов в хореографическом коллективе
«Карамель»»



Выполнила:
Крестина Анастасия Ивановна
педагог дополнительного образования

Бийск 2024

Содержание

1. Введение
2. Тренинг «Танцевальная терапия», направленный на социализацию личности
3. Тренинг, направленный на избавление страха сцены
4. Тренинг на поднятие уверенности в себе
5. Заключение
6. Список литературы

1. Введение

Цель разработки: познакомиться с психологическими тренингами для использования на занятиях по хореографии.

Задачи:

- овладение определенными знаниями;
- изучение психологических тренингов, которые можно использовать на занятиях по хореографии;
- развитие способности наиболее полного познания обучающихся;
- диагностика личностных качеств и умений, снятие барьеров, мешающих на занятиях;
- формирование социально-коммуникативной компетентности, развитие способности эффективно взаимодействовать с окружающими;
- стимулирование потребности в саморазвитии

Материалы данной методической разработки представлены в виде подборки психологических тренингов, направленных на формирование у обучающихся коммуникативности, взаимодействия, расширения диапазона творческих способностей. Включены такие виды тренингов как танцевальная терапия, направленный на социализацию личности, тренинг, направленный на избавление страха сцены, а также тренинг, способствующий поднятию у обучающихся уверенности в себе.

Эти тренинги использую успешно в своем хореографическом коллективе «Карамель». Психологические тренинги призваны создавать благоприятную атмосферу на основе доверия, поддерживать самооценку обучающихся, обеспечить безопасность самораскрытия.

Основные положения тренинговой технологии обучения и воспитания

Понятие «тренинг» в науке и практике трактуется многозначно, в частности:

- как **вид образовательной практики**, в которой ведущей деятельностью является тренировка, тренаж, т.е. закрепление определённой реакции, действия, способа, умения посредством повторения, упражнений;
- как **способ профессионального и личностного развития**;
- как **способ перепрограммирования** имеющейся у человека модели управления своим поведением и деятельностью;
- как **процесс создания** новых функциональных образований, управляющих поведением;
- как **комплекс интенсивных методов** преобразующего воздействия на личность и др.;
- как **практика** психолого-социально-педагогического **воздействия** на личности и группы;
- как **форма обучения** (в определённых границах) и т.д.

Тренинг — это один из специфических способов получения личностного опыта. В тренинге истину — особенно истину о себе самом — нужно добыть. Для этого должны, во-первых, происходить какие-то события, а во-вторых, участником этих событий должна стать сама личность.

Тренинг позволяет участникам сознательно пересмотреть сформированные ранее стереотипы и решать свои личностные проблемы, закладывает этические и эстетические основы практического поведения. Самое важное — человек не усваивает насильно, а развивает сам себя. В ходе тренинга происходит смена внутренних установок участников, пополняются их психологические знания и появляется определённый опыт позитивного отношения к себе, к окружающим людям и к миру в целом. В ходе тренинга эффективнее решаются вопросы развития личности, успешно формируются коммуникативные компетентности.

Тренинговые технологии - вид педагогических технологий на основе активизации и интенсификации деятельности обучающихся.

Принцип активности обучающегося в процессе обучения был и остается одним из основных. Под этим понятием подразумевается такое качество деятельности, которое

характеризуется высоким уровнем мотивации, осознанной потребностью в усвоении знаний и умений, результативностью и соответствием социальным нормам.

Такого рода активность сама по себе возникает нечасто, она является следствием целенаправленных управленческих педагогических воздействий и организации педагогической среды, т.е. применяемой педагогической технологии.

Концептуальные принципиальные подходы и нормы поведения в тренинговых технологиях

- ✓ Тренинг — это **маленькая жизнь**.
- ✓ Полное **равноправие** участников как собеседников.
- ✓ Любой участник тренинга **самоценен** и обладает внутренними источниками саморазвития.
- ✓ **Право** на личное мнение.
- ✓ **Доверительный стиль** общения, **откровенность и искренность** в общении.
- ✓ **Уважение** говорящего (контроль поведения, обязанность не перебивать).
- ✓ **Принцип постоянной обратной связи**, т.е. непрерывное получение участником информации от других членов группы о результатах его действий в ходе тренинга.
- ✓ **Персонализация** высказываний. **Недопустимость** непосредственных оценок человека (отказ от ярлыков).
- ✓ **Конфиденциальность** всего происходящего в группе.
- ✓ **Активное** участие во всем происходящем.
- ✓ Постоянный **самоанализ**.
- ✓ **Рефлексия** и **саморефлексия**.
- ✓ Правило **самозащиты** (право «стоп»).
- ✓ **Принцип постоянного состава группы**.

Так как тренинговая технология обладает средствами, активизирующими и интенсифицирующими деятельность обучающихся, и составляют главную идею и основу эффективности результатов применения этой технологии.

Одним из видов тренинговой технологии является танцевальная терапия. На своих занятиях в хореографическом коллективе применяю танцевальную терапию, в которой для развития эмоциональной, физической, когнитивной и социальной жизни человека используются движения. Существует танцевальная терапия как групповая, так и индивидуальная. Это помогает обучающемуся сформировать навыки общения и увидеть собственный позитивный образ, а также обрести эмоциональную стабильность.

Также использую тренинг, направленный на избавление страха сцены, который помогает снять уровень тревожности.

И тренинг на повышение уверенности в себе, который помогает отработать навыки уверенного поведения, самопознания, самосовершенствования.

Хореографическое искусство, с одной стороны, является источником позитивных переживаний человека, рождает креативные потребности, способы их удовлетворения в том или ином виде, а с другой стороны, продлевает психологическое здоровье, восстанавливает тонус тела

2. Тренинг «Танцевальная терапия»

Танцевально-двигательная терапия – направление психотерапии, в котором танец и движение используются как процесс, который способствует эмоциональной и физической социализации индивида.

Цель танцевальной терапии – осознание собственного тела, создание его позитивного образа, развитие навыков общения, приобретение группового опыта.

Танцевальная терапия помогает обрести человеку свободу и выразительность движения, развить подвижность.

Танцевальная терапия оказывает воздействие, основанное на владении человеком собственным телом, которое является основным средством познания окружающей действительности. Движения отражают черты личности, стимулируют проявление чувств.

Джоан Смолвуд, выделила три компонента терапевтического процесса при проведении танцевальной терапии:

1. Осознание (частей тела, дыхания, чувств, образов, невербальных «двойных сообщений») (когда наблюдается диссонанс между вербальным и невербальным сообщением человека).

2. Увеличение выразительности движений (развитие гибкости, спонтанности, разнообразия элементов движения, включая факторы времени, пространства и силы движения, определение границ своего движения и их расширение).

3. Аутентичное движение (спонтанная, танцевально-двигательная импровизация, идущая от внутреннего ощущения, включающая в себя опыт переживаний и чувств)

Цель танцевальной терапии: способствование физической и эмоциональной интеграции личности обучающихся.

Задачи:

1. Углубление осознания обучающихся собственного тела;
2. Развитие осознания возможностей использования тела, способов выражения чувств;
3. Установление обучающихся группы связи чувств с движениями, высвобождение и исследование чувств через танцевальную экспрессию.

В своем танцевальном коллективе «Карамель» провожу танцевальную терапию, в которую включаю такие упражнения как:

Упражнение «Танец отдельных частей тела»

Цель: Разогрев обучающихся; осознание и снятие мышечных зажимов; расширение экспрессивного репертуара.

Материалы: Музыкальная запись с четким ритмическим рисунком.

Время: 3 мин.

Процедура: Обучающиеся становятся в круг. Звучит музыка. Ведущий называет по очереди части тела, танец которых будет исполнен

- танец кистей рук
- танец рук
- танец головы
- танец плеч
- танец живота
- танец ног

Обучающиеся стремятся максимально использовать в танце названную часть тела.



Танец головы.



Танец кистей рук



Танец плеч

Вопросы для обсуждения:

- какой танец было легко исполнить, какой трудно?
- почувствовали ли освобождение от зажимов, где они локализовались?

Упражнение «Ведущий и ведомые»

Цель: Экспериментирование обучающихся с различными движениями и межличностными позициями ведущего и ведомого; осознание обучающимися своих танцевально-экспрессивных стереотипов.

Материалы: Музыкальные записи разных стилей, стимулирующих танцевальную экспрессию.

Время: 5 мин.

Процедура: Группа выстраивается в колонну. Звучит музыка, и обучающиеся начинают двигаться, причем первый обучающийся становится ведущим, а остальные – ведомыми. В качестве ведущего обучающийся спонтанно и свободно самовыражается, максимально используя свой танцевально-экспрессивный репертуар, остальные обучающиеся следуют за ним, стараясь повторять его движения. Через 30 сек. первый обучающийся

переходит в конец колонны и становится ведомым. Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый из участников танцевальной группы не побывает в роли ведущего.



Вопросы для обсуждения:

- что чувствовали обучающиеся, будучи ведущими / ведомыми?
- что они чувствовали, примерив на себя его экспрессию? Какой Я, когда танцую, как он?
- когда обучающимся было более комфортно – когда повторяли движения других или когда сами были ведущими?

Упражнение «Танец-хоровод»

Цели: актуализация архетипических переживаний защищенности, сопричастности (танец в кругу – древнейшая форма танца); повышение групповой сплоченности.

Материалы: медленная, спокойная музыка.

Время: 3 мин.

Процедура: Обучающиеся становятся в круг и берутся за руки. Звучит музыка, обучающиеся начинают спонтанно двигаться, следуя ритму музыки и своему собственному ритму, принося в общий танец свои индивидуальные движения.



Вопросы для обсуждения:

- Ваши чувства и переживания в процессе выполнения упражнения?
- Ощущали ли вы сопричастность группе, защищенность?
- Удалось ли добавить индивидуальные особенности ваших движений в общее движение, что вы при этом чувствовали?

Упражнение «Все со всеми»

Цель: Эмпатическое принятие партнеров; взаимопознание; развитие танцевально-экспрессивного репертуара участников.

Материалы: музыка разных стилей.

Время: 5 мин.

Процедура: Обучающиеся становятся в два круга – внешний и внутренний. Один из партнеров начинает спонтанно двигаться, творчески самовыражаясь, следуя своим чувствам в данный момент. Другой зеркально отражает его движения, стараясь «вчувствоваться» в партнера через его пластику, манеру движений. Через 30 секунд обучающиеся меняются ролями.

Двигаясь относительно друг друга, все обучающиеся должны провзаимодействовать со всеми обучающимися танцевальной группы.

Вопросы для обсуждения:

- отличаются ли ваши чувства в процессе взаимодействия с разными обучающимися?
- насколько обогатился ваш танцевально-двигательный репертуар в процессе взаимодействия с обучающимися группы?

Этап Завершение.

Цель: Восстановление дыхания; снятие напряжения; закрепление, полученных в ходе тренинга, результатов.

Материалы: музыка, ноутбук, телевизор

Упражнение «Восход солнца»

Цель: Снятие напряжения и эмоционального возбуждения; установка на позитивное мышление.

Материалы: медленная, спокойная музыка, видеозапись с восходом солнца.

Время: 3 мин.

Процедура: Группа садится в круг по своим местам. Звучит расслабляющая музыка. Педагог медленно и четко проговаривает следующий текст: «Наш тренинг подходит к своему завершению, но как говорят философы, любой конец есть начало чего-то нового. В нашем случае, это будет осознание себя, своих возможностей, единение с общей Вселенной. Сядьте поудобнее. Расслабьтесь. Глаза можете закрыть, а можете оставить открытыми. Попробуйте своим внутренним зрением перенестись в предрассветные секунды, когда небо становится светлее и вот-вот должно взойти солнце. Понаблюдайте вокруг. Природа, будто бы замерла в ожидании солнца. Деревья, животные, насекомые – все наполнены необыкновенной тишиной, будто бы перенеслись, в своем ожидании, в волшебную страну, между сном и реальностью, между ночью и днем, тьмой и светом. Страну, которой нет ни на одной из карт мира. Страну, где возможно все. Ждите и вы. Ждите восхода, как первую любовь, с таким же глубоким ожиданием, с такой надеждой и подъемом. Молчаливо. А теперь, позвольте солнцу взойти! Позвольте его лучам согреть вас своим теплом и светом. Сделайте глубокий вдох. Когда вы вдыхаете, представьте себе золотой свет, входящий через вашу голову в тело, как будто солнце встало совсем рядом с вашей головой. Вы просто пусты, и золотой свет наполняет вашу голову и идет вглубь, вглубь до пальцев ног. Когда вы вдыхаете, представляйте это. Этот золотой свет поможет, он очистит все ваше тело и наполнит его созидательностью. Почувствуйте, как волшебное солнечное тепло разливается по вашему телу, по каждой его клеточке. Сохраните эти ощущения. Сделайте еще один глубокий вдох. Теперь можете открыть глаза те, у кого они были закрытыми, займите привычную вам позу. С этого момента, если когда-нибудь в жизни, вы будете чувствовать тревогу, страх, печаль, напряжение, позвольте вашему внутреннему солнцу взойти...» После слов педагога, на экране телевизора появляется запись с восходом солнца.



3. Тренинг, направленный на избавление страха сцены

Страх сцены

Опасение перед выступлением на сцене бывает разным, но ощущаем мы одинаковые состояния, которые крайне тяжело побороть: руки и колени трясутся, пересыхает во рту, голос звучит как будто со стороны, зрители превращаются в одну пугающую массу.

Страх имеет всегда одну природу – опасность для жизни или важная потеря. Сам страх никогда бы не возник, если бы мы знали: как и что будет дальше. Это может быть и страхом получения наказания, например за то, что не выучил что-то либо, боязнь не донести правильно то, что хотел бы. В большинстве случаев это негативные фантазии перед неизвестностью.

Каждому артисту нужно научиться готовить себя к выступлению, научиться легко входить в оптимальное концертное состояние – такое состояние, при котором страх и волнение не портят выступления.

Умственная и эмоциональная подготовка к предстоящему концерту помогает преодолеть волнение танцора перед публичным выступлением на сцене. Есть специальные психологические упражнения, которые могут помочь

Основная **цель** тренинга – психологически подготовить обучающихся к выступлению, развить умение творчески приспосабливаться к различным ситуациям.

Задачи:

- обучение навыкам снятия напряжения,
- снижения тревоги перед выходом на сцену
- концентрации внимания
- работа с неуверенностью, страхом сцены
- умение настраиваться на успех.

Помогут следующие советы:

Во-первых, волнения может захватить нас, используя три канала: наше тело, воображение и опыт. Чтобы не дать ему завладеть нами и помешать нам в самый ответственный момент, мы будем использовать те же каналы.

1. Тело. Вспомните, что происходит с вашим телом, когда вы волнуетесь. Вы дрожите сжимаетесь, горбитесь, мышцы напряжены и скованы. Не так ли? Мне ли вам говорить, насколько связано тело с сознанием. Первое, что нужно сделать, привести себя в порядок на уровне тела:

- Подышите медленно и глубоко. Желательно животом, а не грудью, как бы наполняя сосуд и опустошая его. Постарайтесь дышать так, чтобы выдох был в два раза длиннее вдоха. И не думайте в этот момент ни о чем, кроме своего дыхания. Кто занимался йогой, тот знает, что как только уравнивается дыхание — сразу уравнивается и состояние.

- Погримасничайте. Лучше это делать перед зеркалом: вывалите язык, позевайте, подвигайте челюстью взад-вперед, влево-вправо. Это не только поможет улучшить вашу дикцию, но и позволит успокоиться, т.к. в результате этих движений происходит выброс норадреналина.

- Пройдитесь быстрым шагом, помашите руками, сделайте любое физическое упражнение. Это также поможет снять нервное напряжение.

2. Воображение. Здесь волнение овладевает нами из-за того, что мы рисуем себе страшные картины провала. Особенно, если среди аудитории есть значимые для нас люди: жюри, родственники, друзья и т.д. Нам кажется, что они особенно будут оценивать нас, и если что-то пойдет не так.

Подумайте о том, что вы не в зоопарке. И аудитория не будет рассматривать вас, как животное в клетке. Поменяйтесь с ними местами. Возьмите на себя роль оценщика. Переключите внимание с себя на аудиторию, наблюдайте за ней, подмечайте забавные моменты. И ни в коем случае, не думайте о том, как вы выглядите в данный момент. Помните о цели своего выступления и получайте максимум удовольствия от него.

3. Опыт. Это наши прошлые негативные заряды. Каждый раз, вспоминая, какие-то неудачные моменты, мы боимся, что они могут повториться. Именно поэтому после каждого выступления не думайте о том, что было не так. Сосредоточьтесь на том, что было особенно удачно, что произвело особенно сильное впечатление на публику. Не заикливайтесь на ошибках! Вы все равно будете их делать, и вряд ли, когда-то достигнете совершенства. У вас должен быть свой набор приемов, которые всегда срабатывают безотказно, поэтому, анализируя прошедшее выступление, сосредоточьтесь на том, что было особенно хорошо.

Важно понять одну простую вещь: даже после самого неудачного вашего выступления ничего не изменится - жизнь не остановится, никто не пострадает, зато вы получите новый опыт, а это много значит в вашей жизни! Просто начните выступать, и несите искусство людям!

Упражнения, которые мы используем в нашем хореографическом коллективе, помогают побороть страх сцены. И мы успешно ими пользуемся.

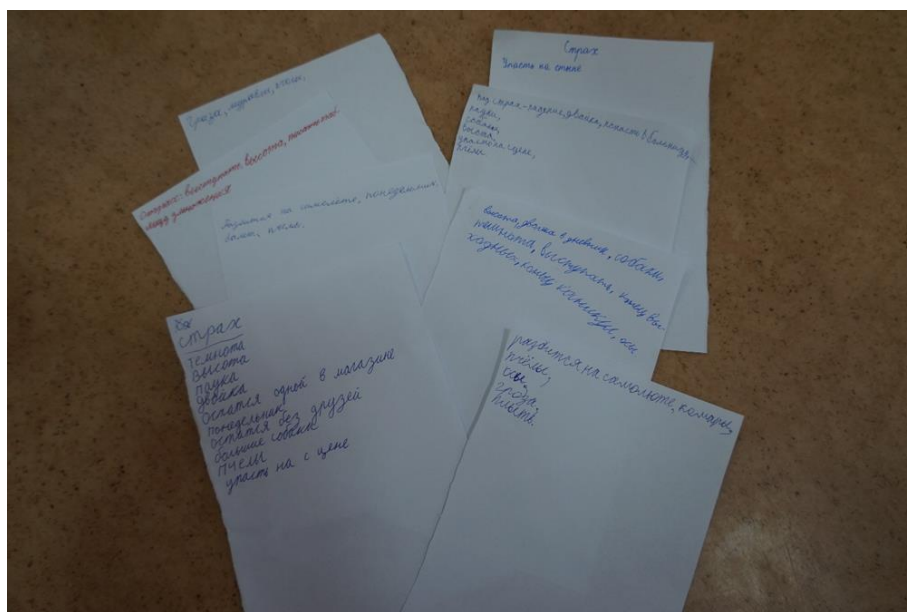
«Познакомимся со страхом»

1 Упражнение «Назови свое имя».

Цель: сплочение группы. Каждый обучающийся называет свое имя и свое положительное качество на любую букву из имени.

2. Упражнение Обсуждение понятия «страх».

Цель: осознание личностного смысла понятия «страх», принятие собственных страхов. Задается вопрос: «Какие ассоциации вызывает у вас это слово?». Все ассоциации записываются на листок. Обсуждаются вопросы о том, зачем страх нужен человеку, а чем он может мешать.



3. Упражнение «Рассказ о страхе».

Цель: разрядка страха.

По кругу обучающимся предлагается рассказать о каком-нибудь страшном случае в хореографическом коллективе легким тоном. После упражнения проводится обмен чувствами.

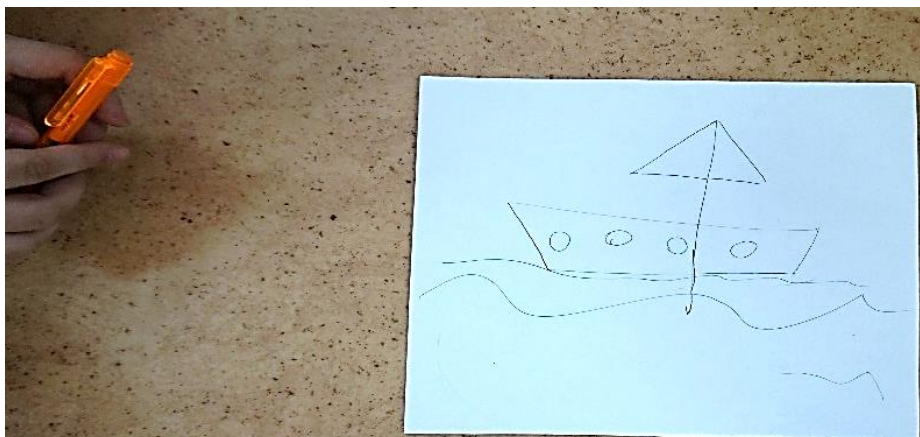
4. Упражнение «Комплименты».

Цель: повышение самооценки. Все обучающиеся встают в круг. Каждый по очереди выходит в середину круга, а остальные по очереди говорят ему комплименты. В центре круга должны побывать все обучающиеся

5. Упражнение «Кораблик успехов».

Цель: повышение самооценки через самоанализ достоинств.

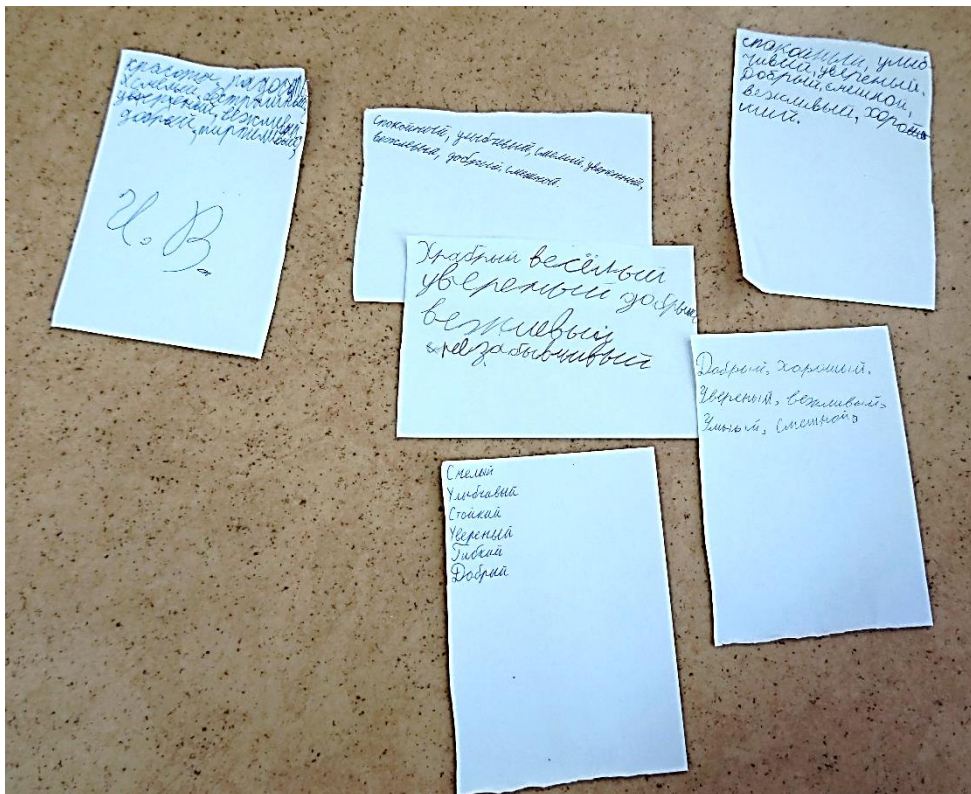
Обучающимся предлагается нарисовать корабль (один на всех) с тем условием, чтобы каждая проведенная ребенком линия означала какое-то его положительное качество. Каждый по очереди рисует одну линию, называя вслух свою хорошую черту.



6. Упражнение «Какой».

Цель: осознание детьми уверенного поведения. Обучающиеся должны с помощью педагога определить и записать на листе бумаги качества, которые определяют уверенного в себе артиста.





7. Упражнение «Мое поведение».

Цель: различие уверенного и неуверенного поведения. Ведущий называет ситуации, а обучающиеся, говоря по очереди, должны рассказать, как бы себя в данной ситуации повел уверенный и неуверенный человек.

8. Медитация «Полет на ковре самолета».

Цель: обучение навыкам расслабления и саморегуляции психического состояния. Обучающимся предлагается расслабиться, закрыть глаза и представлять себе то, о чем говорит педагог: «Представьте себе, что у вас есть волшебный ковер-самолет. Какого он цвета? Он однотонный или с узорами? Это огромный ковер или маленький коврик? Какой он наощупь? Мягкий, шелковистый, шершавый? Из какого материала он сделан? Вы садитесь на свой волшебный ковер самолет и поднимаетесь в воздух. Вам хорошо, тепло, безопасно. Ковер ласково поддерживает вас и несет туда, куда вам хочется. Вы поднимаетесь над городом, летите над полями, лесами, реками... Вдруг вы видите замечательное место, очень красивое, уютное и привлекающее вас. Вы опускаете ковер на это место. Что вы там видите? Что вас окружает? Там очень спокойно и безопасно. Побудьте в этом месте столько, сколько вы захотите. Затем вы снова садитесь на ковер-самолет и возвращаетесь обратно, в эту комнату, но ощущение покоя и безопасности найденного вами места остается с вами». После завершения упражнения участники делятся своим опытом, можно предложить нарисовать найденное безопасное место.

9. Упражнение «Чего я достиг».

Цель: осознание личностных достижений. Детям предлагается нарисовать себя смелыми, раскрепощенными, не боящимися выступить на сцене



4.Тренинг, направленный на поднятие уверенности в себе

Признаки поведения уверенного и неуверенного человека

Человек, проявляющий уверенное поведение, выглядит спокойным, держится с достоинством. У него открытый взгляд, ровная осанка, спокойный и уверенный голос. Он не суетится, не заискивает, не выказывает раздражения.

Поведение неуверенного человека бывает двух типов: агрессивным и пассивно-зависимым.

Неуверенный в себе человек может быть агрессивным: кричать, оскорблять, размахивать руками, смотреть с презрением и т. п. Проявление агрессивности в поведении, как это ни покажется странным, показатель неуверенности. Такое поведение характеризуется требовательностью или враждебностью, человек «переходит на личности» и зачастую обращает внимание не столько на то, чтобы удовлетворить свои потребности, сколько на то, чтобы наказать другого.

Неуверенность проявляется также и через прямо противоположное, застенчивое поведение: такой человек может быть очень тихим, застенчивым, ходить, ссутулившись и опустив голову, избегать прямого взгляда, пасовать перед любым давлением на него. При таком поведении человек уходит от прямого обсуждения проблемы, склонен говорить о своих желаниях и потребностях в косвенной форме.

Уверенный в себе человек умеет отстаивать свою позицию, не прибегая ни к агрессии, ни к пассивно-зависимому поведению. Он откровенно высказывается о своих потребностях, а также о желаемых действиях обучающихся, делая это без враждебности и самозащиты. Уверенного человека отличает также способность проявлять независимость, отстаивать свое личное мнение, а не покорно следовать за окружающими.

Почему подростку необходима уверенность в себе?

Уверенность в себе дает подростку возможность смело сталкиваться со всеми проблемами и неопределенностями жизни, а также лучше преодолевать все разочарования, взлеты и падения.

Взаимоотношения, эмоции, давление сверстников, конкуренция и завышенные ожидания могут серьезно поколебать у подростка уверенность в себе.

Позитивная самооценка помогает ему добиваться своих стремлений и целей в жизни.

Чувство собственного достоинства помогает подростку наладить взаимосвязь и взаимоотношения, стать счастливым и внутренне сильным человеком.

Уверенность в себе – важная составляющая психологического комфорта и социального успеха подростка. Уверенность в себе тесно связана с самооценкой. Она влияет на то, как человек действует на людей, отражает психологическое состояние подростка, влияет на его уровень счастья и самоудовлетворения, помогает формировать здоровую личность и социально активного гражданина.

Для чего подростку нужно иметь уверенность в себе? Во – первых, она дает возможность смело сталкиваться со всеми проблемами, а также лучше преодолевать все разочарования и сложности. Во-вторых, хорошая уверенность в себе помогают подростку добиваться желаемых целей в жизни, не опускать руки, бороться за свои мечты.

Цель: повысить уверенность в себе обучающихся тренинга.

Задачи:

- способствовать открытому, доброжелательному общению обучающихся;
- познакомить обучающихся с признаками, характерными для уверенного и неуверенного в себе человека;
- формировать чувство уверенности в себе;
- отработать навыки уверенного поведения.

Чтобы выявить степень уверенности в себе у обучающихся в своем хореографическом коллективе провожу тестирование в начале и конце года.

1. Тестирование участников тренинга

«Насколько вы уверены в себе?»

1. Вы узнали, что ваш приятель говорил о вас плохо. Как вы поступите:
 - а) поищите удобного случая выяснить отношения;
 - б) перестанете с ним общаться и будете избегать встреч.
2. Когда вы входите в автобус или трамвай, вас грубо толкают. Вы:
 - а) громко протестуете;
 - б) молча пытаетесь пробраться вперед;
 - е) ждете, пока все войдут, и тогда, если получается, заходите сами.
3. Собеседник отстаивает противоположную вашей точку зрения. Вы:
 - б) не высказываете своего мнения, поскольку считаете, что не сможете убедить его;
 - д) отстаиваете свои убеждения, стараясь убедить его и других.
4. Вы опоздали на вечер, беседу, собрание. Все места уже заняты, за исключением одного в первом ряду. Вы:
 - б) стоите у двери и ругаете себя за опоздание;

д) без колебаний направляетесь в первый ряд;
е) долго оглядываетесь вокруг в поисках другого места, а потом все-таки садитесь в первый ряд.

5. Согласны ли вы с тем, что окружающие часто используют вас в своих интересах:

д) нет; е) да.

6. Трудно ли вам вступать в разговор с незнакомыми людьми:

д) нет; е) да.

7. Вы купили бракованную вещь. Легко ли вам вернуть покупку:

б) нет; в) да.

8. Можно ли сказать, что другие люди увереннее в себе, чем вы:

д) нет; е) да.

9. От вас требуют услуги, которая может принести вам неприятности.

Легко ли вам отказаться от ее исполнения:

б) нет; в) да.

10. У вас есть возможность поговорить с известным человеком. Вы:

д) используете эту возможность; е) не используете.

11. Вам надо позвонить по телефону в какое-нибудь учреждение. Вы:

б) под любым предлогом избегаете этого;

в) звоните без колебаний;

е) звоните после долгих мучительных колебаний.

12. Вам поставили незаслуженно низкую оценку. Вы:

б) молча переживаете;

г) спорите с преподавателем по поводу этой оценки.

13. Вы не понимаете объяснений. Вы:

б) не будете задавать вопросов, потому что боитесь показаться глупым;

в) спокойно зададите вопрос сразу после объяснений;

г) зададите вопрос после занятий, когда вы останетесь с преподавателем наедине.

14. Люди, сидящие возле вас в кинотеатре, во время сеанса громко разговаривают. Вы:

б) долго терпите, а затем срываетесь на крик;

в) вежливо просите их перестать разговаривать;

е) молча терпите.

15. Кто-то лезет впереди вас без очереди. Вы:

б) глотаете обиду; д) даете ему отпор.

16. Легко ли вам вступить в разговор с человеком противоположного

пола, который для вас очень привлекателен, очень нравится вам:

б) очень трудно; не знаю, что сказать;

в) легко;

г) начинаю с большим трудом, но потом «разговариваюсь» и не испытываю серьезных затруднений.

17. Умеете ли вы торговаться:

а) да; б) нет.

18. Волнуетесь ли вы, когда выступаете с докладом:

б) да; д) нет.

19. Вас хвалят за хорошую работу. Вы:

б) не знаете, что сказать в ответ;

д) благодарите за похвалу;

е) ужасно смущаетесь и еле слышно бормочете благодарность.

20. При хорошем знании предмета предпочтете ли вы сдавать письменный или устный экзамен:

а) устный;

б) письменный;

в) мне все равно, это не повлияет на мой ответ.

Также провожу небольшие мини- лекции и тренинги для обучающихся.

2. Мини-лекция.

1. Помните, идеальных людей не бывает, и Вы не исключение, поэтому позволяйте себе совершать ошибки. Относитесь к этому спокойно. Любая ошибка — это опыт, который позволяет Вам совершенствоваться!

2. Быть уверенным в себе не значит дерзко, агрессивно или оскорбительно относиться к другим.

3. Применяйте самовнушение.

4. Замечайте свои удачи и достижения, даже небольшие. Хвалите себя за них!

5. Не концентрируйтесь на том, что и как подумают или скажут о Вас окружающие.

Начните уже сейчас немного больше верить себе, ценить и любить себя и у Вас все получится!

6. Почаще улыбайтесь! Ведь улыбка — один из самых главных признаков уверенного в себе человека!

3. Тренинг

1. Упражнение «Приветствие»

Инструкция: Каждый должен за определенное время (1-3 мин.) успеть поздороваться за руку с максимальным количеством обучающихся. Внимание обучающихся фиксируется на том, что руку надо пожимать доброжелательно, глядя в глаза человеку. Необходимо подсчитать количество людей, с которыми ты поздоровался.

Анализ упражнения: «Кто поздоровался больше, чем с 10 людьми? А больше, чем с 15?»

2. Упражнение «Мое положительное качество»

Инструкция: обучающиеся по кругу называют свое имя и одно положительное качество, которым вы гордитесь (например, я-Таня – я-добрая), те, кто считает себя тоже добрым, произносят: «и Я».

Анализ: «В чем трудность этого упражнения?

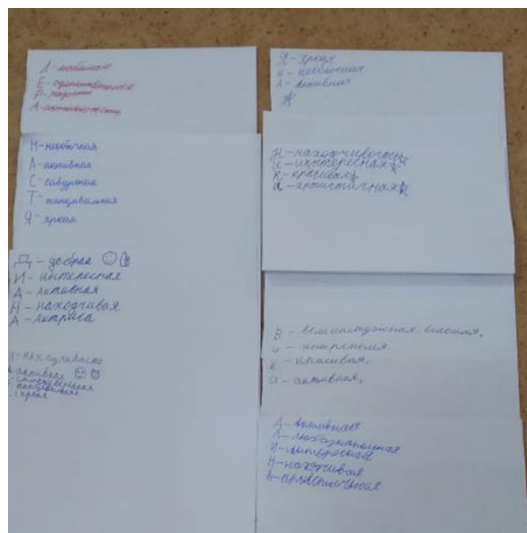
Почему некоторые затрудняются найти в себе положительное качество?»

Вывод: необходимо знать свои положительные качества. Осознание своей силы умножает её.

3. Упражнение «Моё имя»

Инструкция обучающимся предлагается записать по буквам своё имя и подобрать начинающиеся на каждую из этих букв слова, характеризующие их. На размышления даётся 4-5 минут. Потом каждый называет своё имя и те характеристики, которые ему удалось придумать.

Анализ: «Трудно ли было искать характеристики? Кому хотелось бы добавить другие характеристики, которые вам очень подходят, но их названия не начинаются на буквы, входящие в ваше имя?»



4. Упражнение «Зато ты...»

Каждый из обучающихся подписывает свой лист бумаги и пишет на нем один какой-то свой недостаток, затем передает свой лист другим обучающимся. Они пишут на его листе «Зато ты...» и далее какое-то положительное качество этого человека: все, что угодно (у тебя очень красивые глаза, ты лучше всех рассказываешь анекдоты).

В конце выполнения задания каждому обучающемуся возвращается его лист.

5. Упражнение «Я могу быть разным»

Инструкция: «Каждому из вас нужно будет сыграть в предложенной мной ситуации определённую роль: уверенного, застенчивого или агрессивного человека»

Ведущий раздаёт всем карточки с ролями, затем зачитывает ситуацию №1, и трое обучающихся обыгрывают её тремя способами, и т.д., пока все не поучаствуют в игре.

Затем идёт обсуждение, и делаются выводы:

- агрессивный ведёт себя грубо, нахально, нападает, угрожает, смотрит свысока и т.д.;
- застенчивый говорит тихо, выпрашивает, смотрит умоляющим взглядом и т.д.;
- уверенный частично уступает, предполагает, действует аргументированно и т.д.

Какие ощущения вызывают агрессивный, застенчивый и уверенный в себе человек?

Агрессивный вызывает неприятные ощущения; застенчивый вызывает жалость; уверенный даёт ощущение надёжности.

6. Упражнение «Помоги другу».

Инструкция: «Ребята, представьте, что вы работаете на популярном молодёжном радио, и вам позвонил подросток с проблемой, что он очень неуверенный, и просит у вас помощи и поддержки. Что бы вы ему пожелали? Сейчас вам предстоит записать на листочках бумаги свои пожелания и советы неуверенному подростку.»

Работа в группах. Выступления представителей групп.

Анализ: «Трудно вам было найти слова в поддержку неуверенного человека? На самом деле, чем больше вы поддерживаете других людей, тем сами становитесь увереннее.»

7. Упражнение «Откровенно говоря».

Укрепление группового доверия к окружающим, снятие внутреннего напряжения, страхов, создание ситуации откровенности.

Материал: карточки с незаконченными предложениями.

Инструкция: Перед вами лежит стопка карточек. Сейчас каждый из вас по очереди будет выходить, и брать по одной карточке, на которой написана незаконченная фраза. Вам нужно сразу же, не раздумывая, закончить фразу. Постарайтесь быть предельно откровенными и искренними. Если обучающиеся почувствуют неискренность кого-либо из участников танцевальной группы, ему придется взять другую карточку с новым текстом и ответить ещё раз.

- Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящем занятии.
- Откровенно говоря, когда я готовлюсь к занятиям
- Откровенно говоря, когда я прихожу домой...
- Откровенно говоря, когда я волнуюсь...
- Откровенно говоря, когда я прихожу на занятие...
- Откровенно говоря, когда я разговариваю с родителями...
- Откровенно говоря, когда я готовлюсь к публичному выступлению...
- Откровенно говоря, когда я смотрю в зал и вижу много людей...
- Откровенно говоря, когда моё выступление закончилось...
- Откровенно говоря, мне не хватает...

Анализ:

1. Трудно ли было закончить предложенные фразы?
2. Узнали ли вы что-нибудь новое о своих коллегах - участниках группы?
3. Узнали ли вы что-то новое о себе?
4. Каковы ваши жизненные важнейшие цели на настоящий момент?

8. Упражнение «10 заповедей неудачника»

Очень многое в нашей жизни зависит от нашей установки. Если человек сам в себе сомневается и говорит «у меня не получится, я не смогу», то в его жизни вряд ли случится что-либо позитивное. «Неудачники» притягивают к себе проблемы.

Инструкция: «Ваша задача сейчас поработать в парах и изменить негативные установки неудачника на установки успешного уверенного человека.»

Всегда и везде жди от себя только неприятностей (больших и маленьких).

Если на тебя неожиданно свалится успех, сделай все, чтобы его не заметить, или, уж если это совсем невозможно, убеждай себя и всех вокруг, что это, конечно же, случайно, по ошибке и скоро кончится.

Будь во всем последовательным и принципиальным. Ни за что и никогда не меняй своих решений и не отступай от своих принципов.

Выбери одно из двух - или придержишься чужих советов, или действуй напролом, как придется. Самое главное - не обращай внимание на то, что в действительности происходит.

Изо всех сил уклоняйся от возможностей проверить себя, свои способности. Избегай трудных ситуаций.

Со страстью занимайся коллекционированием своих бед и неприятностей. Хоть и лелей каждую, ни об одной не забывай. Относись к каждой из них, как к своему личному достоянию.

Побольше занимайся самооправданиями. Помни, поиск самооправдания и того, на кого можно свалить вину, - одно из основных интеллектуальных занятий истинного неудачника. Во всех случаях задавай вопрос «Кто виноват?» и никогда «Что делать?».

Относись ко всему как можно серьезнее. Не позволяй себе легкомысленного взгляда на вещи.

Рассматривай каждый неуспех как окончательное поражение, которое окажет решающее влияние на всю вашу дальнейшую жизнь.

Избегай любви к себе!

9. Упражнение «Круг уверенности»

Представьте невидимый круг диаметром 60 сантиметров на полу примерно в полуметре от себя.

Зайдите в этот круг и вспомните прекрасное время, когда вы были на «волне успеха». В этой ситуации максимально проявились все ваши способности. Всё было хорошо, удача сопутствовала вам.

Развивайте полную визуальную, аудиальную и кинестетическую картину этого состояния. Отметьте для себя и запомните то, как вы видите, слышите и чувствуете окружающий мир в ситуации успеха. Как обычно уверенно звучит ваш голос, как устойчива и горда осанка. Представьте себя в наилучшем состоянии.

Вернитесь из круга в нейтральное состояние. Запомните комплекс в «Круге уверенности». Этот комплекс станет ключом к уверенности и спокойствию, когда они вам будут необходимы

Когда возникнет особая ситуация, требующая уверенности, войдите в своих мыслях в этот круг. Как вступив в картинку самого себя.

Рефлексия.

Изменилось ли ваше представление о себе?

Какой опыт вы получили для себя на данном тренинге сегодня?

Что нового вы узнали о себе?

Какие выводы вы сделали для себя?

Заключение

Психологический тренинг для обучающихся-это специально разработанная программа, которая помогает детям развивать навыки саморегуляции, эмоционального интеллекта, уверенности в себе и других важных аспектах их эмоционального и психологического развития.

Педагог, проводя тренинги в своем хореографическом коллективе создает положительную и поддерживающую среду, где дети смело могут выражать свои эмоции, чувства, развивать навыки коммуникации, управлять конфликтами и строить здоровые отношения.

Через психологический тренинг для обучающихся можно развить различные навыки, включая саморегуляцию эмоций, коммуникацию, управление стрессом, решение конфликтов, развитие эмоционального интеллекта и укрепление самооценки.

По форме организации тренинг — это нечто вроде игры по правилам, разработанный специалистами в области психологии и педагогики. Поэтому обучение полезно и не вызывает протеста у обучающихся.

Занятия с хореографическим коллективом проходят в атмосфере доверия, дружелюбия, радости и интереса. Это веселый и интересный опыт. В своем коллективе провожу такие занятия раз в месяц по 40 минут. На тренинге детям можно (а часто-нужно) играть, активно общаться, смеяться и не сдерживать эмоций. Нужный навык прорабатывается в тренинге несколько раз-обучающиеся стремятся использовать его, чтобы добиться результата в мероприятии, выступлении на сцене, и становится неотъемлемой частью поведения, ведь он гарантирует успех.

Психологический тренинг может быть полезным для обучающихся разного возраста, начиная с раннего детства и до подросткового возраста

Психологический тренинг для обучающихся – это мощный инструмент, который помогает детям развивать эмоциональную и социальную компетенцию, укреплять самооценку и успешно справляться с различными вызовами жизни. Предоставление обучающимся возможности пройти такой тренинг может существенно повлиять на их будущее благополучие и успех.

Список литературы

1. Грецов, А. Г. Тренинг уверенного поведения для старшеклассников и студентов / Андрей Грецов. - Москва: Питер, 2008. - 192 с.
2. Смит, М.Д. Тренинг уверенности в себе: Комплекс упражнений для развития уверенности в себе / Мануэль Дж. Смит; СПб.: Речь, 2000. - 242 с.
3. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать?: психологические игры и упражнения / Клаус Фопель. - Москва: Генезис, 2006. – 542 с.
4. Шкурко, Т.А. Танцевально-экспрессивный тренинг / Шкурко Т.А. – СПб.: Речь, 2003. – 192 с.
5. Рудестам, К. Групповая психотерапия: Психокоррекц. группы: теория и практика: Пер. с англ. / Кьелл Рудестам; - Москва: Прогресс: Универс, 1993. – 367 с.