**Тренинг 2. «Эмоции в теле»**

**Цель:** установление участниками группы связи чувств с движениями, высвобождение и исследование чувств через танцевальные движения души и тела; формирование навыков освобождения от мышечных зажимов и напряжения через эмоции «любовь и ярость»

### **Этапы работы: I этап – разогрев**

**Цель:** Помочь каждому участнику подготовить свое тело к работе.

1. **Упражнение «Себе, соседу»**

**Цель:** развитие внимания, координация движений рук и ног

Участники стоят по кругу.

**Инструкция:** Передаем по кругу монету из руки в руку и проговариваем: «Себе, соседу…», при этом выполняем ритмические движения ногами под музыку.

1. **Упражнение «Хулиган».**

**Цель:** развивать внимание, подвижность мышления

Участники стоят по кругу.

**Инструкция:** «Пусть кто-то выйдет за дверь. Мы выберем одного человека, который будет инициатором движения. Он будет выполнять движения, меняя их незаметно для водящего, выражаю свою эмоцию, а мы будем их повторять. Водящий должен понять, кто же является инициатором движения».

-Какие впечатления испытывали?

- Получалось ввести в заблуждение?

-Что было трудно?

**3. Упражнение «Споем».**

Участники стоят по кругу.

**Инструкция:** По команде дуэт- поем (любую песню, каждая группа свою) и танцуем в ритм песне по двое, трио-по трое, квартет-четверо, квинтет-пятеро. Меняемся в хаотичном порядке.

-Как себя чувствовали во время упражнения?

-Что было легко, сложно?

### ****II. Этап – Основная деятельность****

**Цели:** Углубление осознания участниками группы собственного тела; развитие осознания возможностей использования тела, способов выражения чувств; установление участниками группы связи чувств с движениями, высвобождение и исследование чувств через танцевальную экспрессию.

**Упражнение «Займи стул»**

Участники сидят по кругу.

**Цель:** развивать внимание, учить концентрировать внимание, развивать подвижность мышления.

**Инструкция:** Происходит перемещение со стула на стул по кругу таким образом, чтобы стоящий в центре участник не мог сесть на свободный стул. Водящий (в шляпе) командует о перемене мест всех сидящих. Например, «все, кто любит шоколад меняются местами; все, кто кушает ночью, меняются местами; все, кто любит детей…» и т. п. Сам водящий использует данный момент для того, чтобы сесть самому на один из свободных стульев и передает шляпу тому, кто остался без стула

**Психологический шеринг:**

1. **Упражнение «Сова и совенок».**

-Со звуком У-у-у-у! выполняем движения шеи головы вперед-назад!

1. **Упражнение «Любовь и Ярость»**

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

**Инструкция:** «Разбейтесь на пары. Встаньте друг напротив друга и выберите, кто из вас будет делать это упражнение первым, второй человек становится наблюдателем».

Инструкция для танцующего: «Закройте глаза и вспомните человека из вашего прошлого или настоящего, которого вы очень любите. Полностью сконцентрируйтесь на чувстве любви, пусть оно усиливается. Найдите в своем теле место, где живет это чувство. Какое оно? Может быть, у него есть цвет, какой? Может быть, оно имеет какую-то форму, температур­у.

А может быть, у вашего чувства любви есть образ? Полностью сконцентрируйтесь на чувстве любви, которое усиливается все больше и больше. Начните двигаться, танцевать из этого чувства, пусть ваш танец и ваши чувства станут единым целым, пусть захватят вас целиком. Будьте искренни в проявлении своих эмоций, возникающих у вас в связи с чувством любви».

Инструкция для наблюдателя: «Внимательно наблюдайте за своим партнером, отмечайте качества движений, выражение лица. Особое внимание обратите на двигательные стереотипы, рабочие и нерабочие части тела.

Осознавайте свои чувства, которые появляются у вас, когда вы смотрите на танцующего» .

Инструкция «Танцующие, откройте глаза и послушайте рассказ наблюдателя о том, что он видел и чувствовал. Расскажите о своих переживаниях».

**Психологический шеринг:**

Инструкция для танцующего: «А теперь снова закройте глаза и представьте себе человека, который выводит вас из себя. Вспомните обстановку, слова, жесты того человека. Сконцентрируйтесь на чувстве злости, которое у вас возникает. Пусть эта ярость растет. Определите в своем теле место, где живет ваша ярость. Какая она? Есть ли у нее цвет, форма, образ. Начните двигаться по мере ее развития, пусть ваша ярость начнет танцевать, проявляться, жить. Будьте искренни в проявлении своих эмоций, возникающих у вас в связи с чувством ярости».

Инструкция для наблюдателя: «Внимательно наблюдайте за своим партнером, отмечайте качества движений, выражение лица. Особое внимание обратите на двигательные стереотипы, рабочие и нерабочие части тела. Осознавайте свои чувства, которые появляются у вас, когда вы смотрите на танцующего».

Инструкция (после окончания процесса): «Танцующие, откройте глаза

и послушайте рассказ наблюдателя о том, что он видел и чувствовал. Расскажите о своих переживаниях».

**Психологический шеринг:**

Затем происходит смена ролей в парах, инструкции повторяются.

-Какое чувство ощущалось сильнее любовь или злость?

-Какое чувство было танцевать леrче, а какое труднее?

-Какое чувство было сложнее остановить по окончании упражнения?

-Есть ли кто-то, кого ты любишь, ненавидишь?

-Какие движения характерны для чувства любви и чувства ярости?

-Что нужно делать, чтобы прекратить чувство злости?

1. **Упражнение «Снежки»**

Цель: освободить тело от мышечного напряжения, приобрести легкость в движении.

Инструкция: - Возьмите каждый по большому листу газеты, как следует, скомкайте его и сделайте из него хороший, достаточно плотный мячик. Теперь разделитесь, пожалуйста, на две команды, и пусть каждая выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно четыре метра.

- А теперь побудем детьми и поиграем! По моей команде вы начнете бросать мячи на сторону противника.

Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на их стороне, на сторону противника. Услышав команду «Стоп!», вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне оказалось меньше мячей. И не перебегайте, пожалуйста, за разделительную линию.

-Какие чувства испытали?

-Можно ли такое упражнение выполнить в семейном кругу?

### **III. Этап – Завершение**

**Цели:** Восстановление дыхания; снятие напряжения и эмоционального возбуждения; закрепление, полученных в ходе тренинга, результатов.

**8. Упражнение «Ресурсный мешочек»**

Участники стоят по кругу.

Инструкция: Передаем по кругу ресурсный мешочек и достаем оттуда «ресурс», который будет вам напоминать о сегодняшней встрече

**Завершение «Я сейчас хочу сказать…»**

**Командное упражнение «Мы молодцы! Мы умнички!»**