**ПРОГРАММА «Жизнь в движении»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема занятий** | **Количество****часов** |
| 1 | Психологическая диагностика самооценки подростков | 1 |
| 2 | Лекции по данной теме | 2 |
| 3 | Организация занятий по формированию самооценки подростков средствами танцевально-двигательной терапии | 28 |
| 4 | Психологическая диагностика самооценки подростков | 1 |
| 5 | Организация танцевального флешмоба | 2 |

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема занятия | Цель занятия | Методы обучения | Часы |
|         1 | **Психологическая диагностика жизнестойкости и совладающего****поведения подростков** |
|            1.1 | Исследованиесамооценки подростков | Выявление уровня самооценки подростков | 1.Опросник Филипса методика диагностики проявлений школьной тревожности.2.  Методика Дембо-Рубинштейн - направлена на диагностику уровня самооценки. | 1 |
| 2 | **Знакомство с теоретическими основами** |
| 2.1 | Круглый стол«В здоровом теле -здоровый дух» | -Осознание взаимосвязи тела и психики | - демонстрация презентации и видеороликов-беседа по данной теме. | 1 |
| 2.2 |  Беседа«Движение -невербальный язык нашей души» | - знакомство с теоретическими основами танцевально-двигательной терапии. | - демонстрация презентации и видеороликов | 1 |
| 3 | **Организация занятий по формированию самооценки  подростков средствамитанцевально-двигательной терапии** |
| 3.1 | Тренинговые занятия: «Способы саморегуляции» | **Цель:** познакомить участников тренинга с основными психологическими способами снятия нервно-психического напряжения, то есть способами саморегуляции организма.**Задачи тренинга**:- обучить способам снятия напряжения и усталости;- отработать навыки владения способами саморегуляции;- развить навык быстро повышения настроения, снятия негативных эмоций; | **Упражнение для начала тренинговых занятий:****-** «Здравствуйте, мое настроение цвета…»**Управление дыханием, как способ снятия нервно-психического напряжения:**- «Дыхание»- «Свеча»- «Замок»- «Ха–дыхание»- «Яблоки»- «Отдых»- «Передышка»**Нервно-мышечная релаксациякак способ снятия нервно-психического напряжения:**-«Релакс для тела»**Самопрограммирование:«слово может убить, слово может спасти».**- «Самоприказ»«Самопрограммирование»**Самоодобрения** **(самопоощрения):**-«Солнышко»**Самоприказ (аутогенная тренировка), как способ снятия напряжения:**-«Почувствуй…»**Концентрация, как способ снятия нервно-психического напряжения:**-«Концентрация на слове»-«Концентрация на нейтральном предмете»-«Найти равновесие»**Использование образов,  как способ снятия нервно-психического напряжения:**- «Образы»- «Море»**Заключительная часть занятия:****Упражнение**«Мне сегодня...» | 11221222 |
| 3.2 | Пластический тренинг «устранение мышечных зажимов» | Максимальное расслабление,  снятие тревожных ощущений, мышечных зажимов с глазного сегмента | **Упражнение «6 ступеней»** | 1 |
| Формирование навыков освобождения от мышечных напряжений (от так называемых "зажимов").-нахождение и снятие собственных зажимов,- изучение невербальных компонентов общения,- осознание языка собственного тела;- осознание языка тела окружающих. | **Упражнения:**- «Напряжение – расслабление»- «Перекат напряжения»- «Огонь – лед»- «Ртуть»- «Зажимы по кругу»- «Ртуть»- «Зажимы по кругу»- «Растем»- «Скульптор и глина»- «Групповая скульптура»- «Марионетки»-«Согласованные действия» -«Оправдание позы»-«Тень»-«Зеркало»-«Японская машинка»-«Ритм по кругу»-«Предмет по кругу»  - «Слово-глагол»- «Шахматы»- «Рисунок из точек»  «Сколько человек хлопало?» -«Прислушивание»  -«Сиамские близнецы»-«Разговор через стекло» | 9 |
| 3.3 | Занятие, с элементами тренинга «Язык тела, как способ взаимодействия с окружающими» | - стимуляция осознания тела, творческого движения и самовыражения межличностную эмпатию.  -актуализация архетипических переживаний защищенности, сопричастности ;- повышение групповой сплоченности.-стимуляция осознания и принятия себя, катарсическое высвобождение чувств;-развитие толерантности к другому человеку.-освобождение от подавленных чувств – и соответствующих хронических мышечных напряжений. | **Упражнения**:-«Животные»-«следование за ведущим»- «свободный танец»**-«**Отображение»-«Кинестетическая эмпатия»-«Хоровод»-«Увеличительное стекло»-«Индивидуальный танец»-«Данс макабр».-«Танцую монолог» | 2 |
| 3.4 | Тренинг «Эмоции в теле» | -Снятие эмоционального и психического напряжения, профилактика эмоциональных нарушений;-освобождение от мышечных напряжений и зажимов в теле;-восстановление здорового дыхания;-изменение стереотипов восприятия собственного тела, изучение образа собственного тел;-выявление сложившихся двигательных стереотипов, расширение собственных возможностей;-обобщение изученного ранее материала. | **Упражнения:** -«погрузиться в тишину»; -«найти равновесие»; -«дать отдохнуть глазам»; -«освободить тело»; -«музыкант и инструмент»;-«свободный танец»; -«наполниться светом» | 3 |
| 4 | **Психологическая диагностика самооценки  подростков** |
| 4.1 | Исследованиежизнестойкости и совладающего поведения подростков | Диагностика жизнестойкости и совладающего поведения подростков | - методика для психологической диагностики совладающего поведенияв стрессовых и проблемных для личности ситуациях;- Тест жизнестойкости Д.А Леонтьева (адаптированный вариант опросника С. Мадди) | 1 |
| 5. | **Организация танцевального флешмоба** |
| 5.1 | «Жизнь в движении» | - Пропаганда танцевального искусства среди молодежи;- Распространение полученного положительного опыта. |  | 2 |
|  | ***Итого*** |  |  |     34 |

**Заключение**

Танцевально-двигательная терапия позволяет проработать динамический аспект паттернов мышечного напряжения.

 Осознавая танец, танцуя свободно и осознанно, человек делает шаг к принятию свободы и творчества в повседневной жизни.

Благодаря работе в группе по танцевально-двигательной терапии с проблемами доверия, осознания личностных границ, и другими личностными проблемами, а также с помощью обратной связи: вербальной и невербальной, устанавливаются благоприятные межличностные отношения.