**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 | Исследование  самооценки 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...» | 1  1  2  2  1  2  2  2 |
| 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 | Исследование  жизнестойкости 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.