Тренинг-психодрама

*«Сказка ложь, да в ней намек…»*

(Опасные ситуации)

Учитель:

Барсукова Ирина Сергеевна

Участники:  подростки

Задачи:

 - дать  участникам опыт личного проживания ситуации общения в ситуации

конфликта;

-  организовать возможность примерить новые социальные роли;

- способствовать развитию эмпатии, групповой сплоченности;

- формировать адекватную реакцию на новую, нестандартную ситуацию;

Структура занятия:

В основу занятия положен метод классической психодрамы (соблюдены  фазы работы: разогрев, драматическое действие, шеринг). Занятие дополнено элементами тренинга (ритуал приветствия, ритуал прощания) и сказкотерапии (придумывание коллективной сказки и ее драматизация).

Занятие рассчитано на 1час 30 мин.

Материалы: элементы костюмов, маски.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия.

- Здравствуйте ребята. Я рада вас видеть. Начать наше занятие я предлагаю традиционно, с ритуала приветствия. Встаем в круг. Сейчас мы будем приветствовать друг друга рукопожатием по определенному признаку, который я буду сообщать. Для рукопожатия необходимо выходить в круг и подавать  вышедшим руку, затем вновь вставать на свое место. Все это нужно делать быстро.

Итак, поприветствуйте друг друга, те кто:

- в брюках;

- у кого длинные волосы;

- кто любит танцевать;

- у кого есть домашние животные;

- кто умеет играть на  музыкальном инструменте и т.д.

2. Сообщение темы и цели занятия.

Сегодня мы будем работать по методу психодрамы. И тема нашего занятия  «Сказка ложь, да в ней намек…» С помощью сказки мы будем узнавать себя и расширять свой ролевой репертуар, то есть «примерять» на себе новые социальные роли, действуя непривычными способами поведения.

     Может вы замечали, что в опасных, конфликтных ситуациях мы поступаем одинаково.

Давайте проверим:

 - Вот, например, как вы себя поведете, если на улице к вам подойдут хулиганы и станут к вам приставать?

- А если старшеклассники станут требовать отдать деньги или телефон?

-  Если на вечеринке знакомые станут заставлять покурить «травку», при этом оказывая групповое давление, беря на  «слабо»?

-  Были у вас или ваших знакомых еще другие ситуации давления? Можете рассказать?

    Действительно трудно бывает выйти «сухим» из таких ситуаций. Но обычная модель поведения, как правило, складывается еще в детстве. Когда-то оказавшись эффективной, она берется за аксиому.  По мере взросления жизнь меняется, меняются и  ситуации. Так, если в детстве эффективно было в опасной ситуации заплакать или убежать, то становясь подростком,  необходимо уметь  дать отпор, сказать твердо «нет».

    Эффективным способам поведения в опасных для жизни и здоровья ситуациях мы будем учиться на этом занятии.

3. Беседа.

- Как вы думаете, какие социальные роли бывают?

(роль родителя, ребенка, жены, мужа, умника, грубияна,  профессиональные (милиционера, учителя), начальника, подчиненного, лидера, слабака, победителя, подчиненного, неудачника, спасателя, жертвы, преследователя и т, д.)

- Как вы понимаете, что значит примерять на себя социальные роли? (проигрывать в ходе драматизации, проживать)

-  Почему важно уметь владеть и применять в жизни разные социальные роли, не зацикливаться на одной? (для эффективного общения в разных ситуациях)

- Чем опасна ситуация, в которой к человеку «прилипает» одна роль? Например, роль милиционера? (он в любой жизненной ситуации действует как милиционер: на работе, в семье, с друзьями, с родителями, в больнице и пр.)

- В любой ли ситуации такая модель поведения будет эффективна? (нет)

Поэтому, наша задача на занятиях по психологии в безопасной обстановке найти наиболее эффективные модели поведения в разных жизненных ситуациях.

4.  Разогрев (вживание в образы)

Прочитайте сказку «Волк и теленок» и выберите роли, которые хотели бы проиграть сегодня.

    Как и всем актерам, перед съемками фильма нужна репетиция, для того, чтобы вжиться в роль, прочувствовать ее.

       Итак, начинаем двигаться в хаотичном порядке. Так как персонажами нашей сказки являются животные, то по моей команде превращаемся в животное, которое я назову, и продолжаем движение уже из этой роли. Итак, превращаемся в лису. У каждого может быть своя лиса, такая, какой вы ее чувствуете.

Теперь появляется волк. Какой он будет у вас? Какое поведение, какие движения, какой характер – это зависит только от вашей фантазии, но старайтесь передать его образ   (теленок, медведь, заяц, ежик, коза, филин)

 Теперь одновременно появляются все персонажи сразу. Причем, показывать должен каждый своего животного по сказке. Молодцы!

Запомните свои роли и ощущения  в этот момент. Это поможет при драматизации.

- Ну что ж, актеры, готовы к выступлению?

Напоминаю, что в сказке только общее содержание роли, манера исполнения  и слова возникнут спонтанно, от ситуации и ваших побуждений. А я беру на себя роль автора.

5. Драматизация

       Итак, «Жил – был волк. Жил он в лесу. И был очень одиноким. Однажды шел он по лесу. Вдруг видит, теленок плачет. Маленький совсем, от стада отстал наверно.

Жалко стало теленка. Подошел к  нему волк, пожалел, и решил в кафе его отвезти, чтобы успокоить. Накормил его, напоил. Теленок успокоился, стал доверять спасителю. Волк пригласил теленка к себе домой. Решили они устроить праздник, в честь спасения и пригласили в гости всех зверей, которые были в кафе разделить с ними эту радость.

 Началась шумная вечеринка. Все веселились, радовались. Танцевали и пели.

Но через некоторое время, волк стал замечать, что некоторые его гости стали, как – то странно посматривать на его нового друга.  Он заподозрил неладное.  Волк вспомнил, что среди его гостей есть хищники. Он то и не подумал об этом, когда приглашал гостей, ведь сам - то он вегетарианец. Но было уже поздно. Лиса и медведь начали   приставать к теленку.

Волк встал на защиту своего нового друга. Кто же поможет ему? Кто как поведет себя в этой ситуации? -  думал волк. …(импровизация)

Волк и его соратники мужественно сражались и в конечном итоге победили хулиганов.   Благодаря этой истории у волка и теленка появились новые друзья, которые, как известно, познаются в беде. А теленок остался жить у волка, так как нашел в его лице свою новую семью. И  жили они долго и счастливо».

Молодцы! Вы прекрасно сыграли. Теперь садимся в круг для обсуждения.

6. Шеринг (рефлексия)

- Поделитесь своими чувствами из ролей.

- Смогли ли вы вжиться в роль?

- Какие чувства испытывали в начале сказки? Как они менялись в ходе драматизации?

Начинайте словами: «Я в роли … чувствовал …»

Снимать роли я не буду, вы сами на себя их взяли, поэтому сами снимайте. Снимите маски и атрибуты костюмов, встряхнитесь и скажите «Я не…, я - …(назовите свое имя)». Как вы себя чувствуете?  Хорошо.

Теперь, поделитесь своими чувствами от себя лично?

- …, как тебе в роли  теленка?

- Была ли тебе эта роль близка?

 - В реальной жизни, в подобных ситуациях, ты действуешь также?

- Какие свои проблемы  ты увидел(а)?

- Было ли полезно тебе проживание этой роли?

- Что ты узнала о себе, о группе? Что тебе это дало?

- Довольны ли вы собой в роли? Хотели бы вы, что-то изменить в своей игре? Попробовать другую модель поведения? Мы можем это сделать прямо сейчас.

7. Отработка навыка конструктивного поведения (коррекция выявленных проблем)

- Кто еще хочет попробовать себя в этой роли?

Для того, чтобы ваше поведение было эффективным, недостаточно, только поведенческих навыков, если в душе ты боишься. Для этого необходимо соответствующее эмоциональное состояние. Вспомните ситуацию, когда вы испытывали  чувства храбрости, уверенности в себе, в победе, ощущение драйва), или  используйте соответствующий  образ   персонажа из сказки, фильма или своего окружения. Прочувствуйте это состояние всем телом. А теперь вперед!

(несколько человек пробуют себя в данном образе (теленка, волка))

8. Шеринг ( является последней стадией психодраматического группового процесса, во время которого всем участникам группы предлагается поделиться своими чувствами)

- Чья модель поведения была наиболее эффективной?

- Так все же, в чем секрет уверенного поведения? (анализ вербальной, невербальной стороны поведения и внутреннего состояния)

9. Завершение.

-Как сейчас звучит для вас тема нашего занятия: «Сказка ложь, да в ней намек…» И продолжая пословицу: «добру молодцу урок»?

 - Получили ли вы урок себе?

Ну, что ж, цель занятия мы выполнили, примерили новые социальные роли, узнали что – то новое еще о себе, о других, обозначили проблемы для отработки эффективных моделей поведения.

 10. Ритуал прощания.

А закончить это занятие я предлагаю следующим образом:

Поднимите вверх правую руку, теперь левую, и поаплодируем друг другу за отличную работу.

Молодцы! Спасибо всем, до встречи.