



Телесно-ориентированные  
психотехники





## ЦВЕТОК И БУТОН.

(на основе упражнения «Эмбрион»).

***Данная метафора позволяет участникам упражнения пережить чувства взаимной поддержки, доверия и взаимопонимания на глубинном уровне.***

«Цветок» подходит к сидящему сгруппировавшись «бутону» со стороны спины, нежно обхватывает его своими «лепестками» - руками (может быть и ногами) укачивает его. «Бутон» набирает силу и «распускается».



## ГУСЕНИЦА И БАБОЧКА.

(на основе упражнения «Пеленание»).

### **Проживание рождения и освобождение.**

Один из участников группы становится гусеницей, остальные – цветами, травинками и другими существами.

*Ведущий: жила-была маленькая гусеница. У нее было множество ножек. Она передвигалась по земле и знакомилась с травинками и цветами, жучками, камешками. Так она подружилась со многими обитателями поляны.*

Ведущий рассказывает о жизни гусеницы, участники разыгрывают рассказ.

*Пришло время, когда гусенице нужно было превращаться в куколку. И существа, живущие на поляне, помогли ей в этом. Кокон получился очень прочным. Он плотно облегал гусеничку.*

В это время участник группы запеленывают «гусеницу» в одеяла.

*Внутри кокона гусеничка постепенно изменялась. Она чувствовала, что на спине ее что-то появляется, что тело ее уже не то, что прежде. Ей стало тесно в коконе. Гусенице захотелось выбраться из него. Она стала двигаться так, чтобы освободиться от кокона... И вот, наконец, она выбралась из кокона. То новое, что выросло на спине, оказалось крыльями. Прекрасными радужными крылышками. Сомнений не было, она превратилась в бабочку!... А ее кокон, который помог чудесному превращению, остался лежать на земле. Она благодарно помахала ему крылышками и улетела. Теперь ее звала новая жизнь. В кокон поселился маленький жучок и был очень рад новому дому.*



## РАССКАЗЧИК И СЛУШАТЕЛЬ.

**Развивается способность понимать язык прикосновений, умение поддержать в тяжелом состоянии с помощью прикосновения**

*Дорогие путешественники! Сказочная дорога привела нас в страну, жители которой совсем не походи на нас. Они не имеют глаз, ушей, не умеют они и говорить.. Как же они обращаются друг с другом? Оказывается, вместо ушей у них – спина. А говорят они при помощи рук, прикасаясь к спине другого. Давайте обернемся жителями этой страны. Ведь они нас многому могут научить. Например, тому. Как общаться без слов. Сейчас мы найдем себе пару. Один превратиться в рассказчика, другой – в слушателя. Кстати, прелесть такого общения еще в том, что слушатель не перебивает рассказчика, а выслушивает мысль до конца. Итак, дорогие Рассказчики, удобно устраивайте своих Слушателей, повернув спиной к себе. Помните, вы рассказали что-то важное и интересное, прикасаясь к спине вашего слушателя. А прикосновения бывают разными: глубокими и легкими, продолжительными и краткими. Все зависит от того, что вы хотите рассказать.*

Далее ведущий включает музыку и Рассказчики общаются со своими слушателями.

В обсуждении важно сделать акцент на том, насколько верно слушатели поняли рассказчиков, благодаря чему это произошло, а что, наоборот, мешало взаимопониманию.

# Телесно-ориентированные техники.



## СКАЗОЧНЫЙ ЛЕС.

(психодинамическая медитация).

***Упражнение разряжает, дает возможность снять эмоциональное, интеллектуальное и телесное напряжение, развивает воображение. Коррекция гиперактивности, застенчивости, замкнутости.***

Участникам предлагается представить, что они находятся в сказочном лесу. В этом лесу живет много разных животных (заяц, волк. Лиса, собака, кошка, жираф, сказочные птицы. Сказочные птицы летят, свободно машут крыльями. У них сильные и крепкие крылья. Птицы летят свободно и легко.

Время перевоплощения 8 – 12 минут. Для занятия необходима подвижная музыка.

# Телесно-ориентированные техники.



## ПРЕВРАЩЕНИЕ В КАМЕНЬ.

(психодинамическая медитация).

***Упражнение развивает способность быстро переключаться с активной деятельности на пассивную. «Нормирует» гиперактивных детей. Развивает произвольное внимание, способность регулировать процессы возбуждения и торможения.***

Дети могут бегать, изображать животных, собирать воображаемые цветы, то есть активно двигаться. По сигналу ведущего дети замирают, превращаясь в камень. При этом они либо принимают эмбриональную позу (сидят на корточках, обхватывают руками колени и прячут голову), либо садятся на колени и прижимаются к земле.

# Телесно-ориентированные техники.



## ПРЕВРАЩЕНИЕ В ДОМ.

(психодинамическая медитация).

***Прием сплавивает детей, формируется групповая энергетика. Позитивно влияет на бессознательное ребенка, создавая в нем чувство уверенности и защищенности. Развивает чувство ответственности за общее дело.***

Добрый персонаж сказки рассказывает детям, как можно победить злое сказочное существо (например, Дракона, Кощея, Злого Колдуна). Когда дети подойдут к месту, где живет злое существо, им нужно превратиться в крепкий волшебный Дом. Делается это следующим образом. Дети становятся спиной друг к другу, соприкасаясь головами. Берутся за руки и крепко сжимают руки друг друга. Злое существо увидит этот Дом около своего логова, выйдет и начнет дуть, чтобы волшебный дом разрушить. Дети должны выстоять, крепко держась за руки. И тогда злое существо от натуги лопнет.



## ВОЛШЕБНЫЙ ЦВЕТОК.

**Упражнение помогает стабилизировать психические процессы, снимает напряжение и заряжает энергией. Позитивные образы активизируют в ребенке потенциальность, делают его добрее и восприимчивее.**

Дети сидят на корточках.

Ведущий *«В волшебном лесу, в заповедном месте, та, куда не каждый мог войти, Добрая Волшебница посадила волшебные цветы. Шло время, и появились небольшие бутоны (дети складывают руки над головой, изображая бутоны). Их согревало солнышко, а Добрая Волшебница поливала Цветы живой водой. В один прекрасный день Волшебные Цветы распустились. Их красота была удивительна (дети встают на ноги, раскрывают руки и чуть откидывают голову назад). Все обитатели волшебного леса приходили посмотреть на Волшебные Цветы. Ведь добрая Волшебница наделила Цветы удивительной силой. В них было столько добра и красоты, что они могли подарить радость любому, кто смотрел на них. Шло время, Цветы становились все краше, а сила их возрастала. Так в волшебном лесу появились прекрасные Волшебные Цветы, которые дарили радость и доброту всем, кто мог пройти в это заповедное место.*



## ВОЛШЕБНЫЙ КОВЕР.

**Упражнение развивает чувство опоры, внутренней стойкости, стабильности, координацию движений, укрепляет мышцы ног. Помогает ощутить чувство доверия и любви, сплачивает детей, помогает почувствовать ответственность друг за друга.**

Ковер – прочная ткань (можно из разных цветов), размером не менее 1,5\*1,5.

*В нашей сказке есть волшебный ковер. Его соткала для нас Добрая Фея, хозяйка этой страны. С помощью Ковра можно делать удивительные превращения. Тому, кто по нему пройдет, он подарит сильные и крепкие ноги».*

Дети вместе с ведущим встают по кругу ткани, берут ее двумя руками за края и туго натягивают. Ткань поднимается над полом на 15 – 20 см. Дети поочередно меняясь, по одному по ней ходят, преодолевая сопротивление ткани.

После ходьбы Ковер может покачать ребенка. Кто-то из детей оказывается в центре Ковра, садится на него, и превращается в Дюймовочку или Эльфа. Ковер же превращается в цветок и закрывает свои лепестки. Остальные дети вместе с ведущим начинают медленно поднимать и покачивать хозяина (или хозяйку) цветка.



## БРЫКАНИЕ,

(игры с волшебным ковром).

***Упражнение дает возможность отыграть подавленные отрицательные эмоции и агрессию, дает возможность выплеснуть возбуждение.***

Для этого упражнения потребуется ассистент. Ткань (волшебный ковер) натягивается между ведущим и ассистентом вертикально, как сетка на теннисном столе. Ткань располагается близко к ногам детей. Играет подвижная музыка. Задача детей – оттолкнуть от себя ткань ногами, они «брыкаются» руками, головой, плечами, всем телом. Дети могут при этом кричать, ругаться. Важно, чтобы они вкладывали в «брыкание» всю свою силу. Ведущий подбадривает их эмоционально и голосом, подливает масла в огонь. Может быть инструкция *«Представьте, что вы волшебные лошадки, которых заперли в загоне. Они брыкаются и хотят ногами сломать стены загона».*

Ткань может быть натянута и над ребенком. Ребенок садится на корточки под натянутую ткань и говорит детям и ведущему как ковер должен себя вести.

Ковер может туго и плотно прилегать к ребенку. Или, по его желанию может находиться над ним, не касаясь его. Ребенок может сидеть под тканью, ложиться и вставать. Ткань может то плотно облегать его, то едва касаться. Когда ребенок захочет, он может выйти из под ткани. Для сопровождения необходима тихая спокойная музыка.

# Телесно-ориентированные техники.



## КОЛЬЦО,

**С помощью данного приема формируется групповая энергия, сплоченность, чувство поддержки и доверия.**

Кольцо – эластичный, прочный трикотаж или ткань из лосины. Кусочки ткани сшиваются таким образом, чтобы получилось полотно длиной 2 метра шириной 40 см. Затем концы полотна сшиваются. Получается кольцо из ткани шириной 40 см. Можно использовать корсажную ленту.

Дети становятся вместе с ведущим внутрь кольца, равномерно распределяясь по окружности, и облокотившись на ткань, расслабляются. Круг поддерживается за счет веса тела каждого. Каждый находит для себя удобное положение и точку опоры.

*«А сейчас мы превращаемся в сказочное море. В море волна накатывает и откатывает. А теперь мы водоросли. Волна играет водорослями, они колышутся и трепещут».*

Можно задавать детям различные образы.

Упражнение выполняется под музыку.



## ВОЙДИ В КРУГ.

(подвижная игра с кольцом).

Один из детей водящий. Он выходит за пределы круга и пытается вновь войти, а дети его не пускают. Если это ребенок застенчивый и неуверенный в себе, ведущему необходимо подыграть ему и дать возможность быстро войти в круг.

То, как ребенок действует, какой стиль поведения выбирает, во многом определяет его стратегию преодоления трудных ситуаций.

В эту игру можно играть чуть изменив условия. Водящий должен будет не войти в круг, а выйти из него.

# Телесно-ориентированные техники.



## ПУТАНИЦА, (игра с кольцом).

***Игра снимает напряжение. Игра в путаницу – это символ того, что происходит со связью между людьми в ситуации конфликта.***

Все стоят в кругу и держатся за ткань. Задача детей, не выпуская ткани из рук, запутаться, сделать не круг, а другую неструктурированную комбинацию. Когда все несколько раз «запутывались и распутывались», ведущий может спросить, как детям было лучше, когда они были запутанными или распутанными.

# Телесно-ориентированные техники.



---

## СТРАНА ЗЕРКАЛИЯ.

***Рассматривание себя в зеркале формирует у ребенка адекватные представления об образе и возможностях своего тела.***

Для таких занятий необходима либо зеркальная стена, либо большие зеркала, в которых ребенок мог бы видеть себя целиком.

В Волшебной стене Зеркалии каждый ребенок может увидеть себя со стороны. Он может посмотреть, как он выглядит, когда гримасничает, высоко тянется, встает на цыпочки, садится на корточки, разводит руки, поднимает ноги, бежит на месте и т.д. Важно, чтобы ребенок хорошо рассмотрел себя в различных позах и движениях. При этом ведущий не дает никакой оценки его действиям.



## ТАНЦЫ.

**Танец – телесное выражение различных эмоциональных состояний. Он раскрепощает и наполняет человека новой силой. Танцуя, человек начинает чувствовать свое тело и лучше владеть им. Танец позволяет отыграть подавленные негативные эмоции, более целостно прожить положительные состояния, помогает находить адекватное телесное выражение эмоциям, чувствам, состояниям. Человек учится владеть своим телом, становится более свободным и уверенным в себе.**

Сегодня мы с вами попали в сказочную страну, жители которой очень любят танцевать. Они очень мало говорят: они общаются друг с другом не словами, а лишь танцуя. Представьте себе, как они здороваются, покажите, как это происходит (дети вместе с ведущим показывают, как можно поздороваться в танце). А теперь мы превращаемся в жителей этой сказочной страны и начинаем танцевать!»

### Задания:

- ☺ Сейчас мы танцуем, потому что нам очень весело, мы веселимся.
- ☺ А сейчас мы танцуем, как будто мы грустим.
- ☺ А теперь мы на что-то сильно рассердились и танцуем, как будто мы очень сердитые, мы злимся, топаем ногами и машем руками.
- ☺ Злость наша прошла и мы танцуем радостно.
- ☺ А теперь нам дали волшебный воздушный шарик, и мы тянемся и взлетаем вслед за ним.
- ☺ А сейчас мы танцуем, как будто сильно хотим в туалет.
- ☺ А теперь мы танцуем свободно и легко.
- ☺ А сейчас мы танцуем, как солнечные лучики на лесной поляне. А теперь мы танцуем как легкий ветерок. Вот мы превращаемся в ручеек и танцуем, как маленькие ручейки.



## КАМЕНЬ И ВЕРЕВКА.

**Упражнение позволяет произвольно чередовать напряжение и расслабление мышц тела, тем самым способствуя снятию чрезмерного напряжения, учит основам самоконтроля и саморегуляции.**

Для игры понадобится камень и обыкновенная веревка.

Ведущий показывает детям камень, спрашивает о том, что у него в руках, далее каждому игроку дается подержать его в руках, акцентируя внимание не только на его весе, форме, виде поверхности, но и на твердости.

*Камень очень твердый. Сейчас мы все попробуем сжать сом кулаки так, чтобы они стали похожи на камень. Посмотрите, как это делаю я!*

Ведущий сжимает кулаки, предлагает игрокам ощупать свои руки, чтобы они могли почувствовать их напряжение и твердость.

*А теперь вы сожмите свои кулаки так, чтобы они стали похожи на камень. Я буду проверять насколько тверды ваши кулаки.*

Очень важно добиться, чтобы каждый участник по мере своих возможностей, успешно выполнил это задание.

*Молодцы, ребята! Разожмите свои кулаки. Посмотрите, у меня в руках веревка. Возьмите ее, пощупайте, покрутите ее, сверните, сожмите... Какая она? Правильно. Мягкая, гибкая, податливая. А теперь – посмотрите, мои руки станут такими как веревка!*

Ведущий расслабляет руки так, чтобы они напоминали плети, стали мягкими, гибкими, податливыми. Дети ощупывают руки ведущего, качают их.

Далее дети выполняют задание по команде «Камень!», «Веревка!».

Затем им предлагается напрячь мышцы всего тела «Чтобы все тело стало каменным!»

# Телесно-ориентированные техники.



---

## ВОЛШЕБНЫЕ РУКИ.

В игре могут принимать участие от 2 до 5 человек. Один из игроков изображает камень. Он принимает удобную для себя позу и застывает. Остальные участники игры, положив свои руки ему на плечи, спину, грудь, живот передают камню свое тепло. При этом все участники игры произносят слова: *«Даю тебе, камень, тепло моих рук, жар моего сердца, мою любовь и преданность!»*.

Обращается внимание детей на то, что происходит с их руками, что происходит с камнем. Можно дать ребятам образец проговаривания своих чувств: *«Мои руки подрагивают, я чувствую напряжение в них. Мои руки горячие. От них исходит тепло... А еще я чувствую, как расслабляется под моими руками камень, я его согреваю.»*

- Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т.М. Грабенко. Практикум по креативной терапии. – СПб.: «Речь», 2003 – стр.272.



## ГЛИНА И СКУЛЬПТОР.

- Знаете ли вы, что такое глина?

- Какая она?.

- Что можно делать из глины? Конечно, лепить. Дорогие Скульпторы! Покажите ваши руки! Какие они у вас? Добрые, мягкие, но сильные. Ваши руки волшебные, они не причиняют никому вреда, не делают никому больно. Именно такие руки у настоящих волшебников, мастеров своего дела. Разомните свои кисти, приготовьтесь творить!

У вас есть глина – это ваши партнеры. Приготовьте пожалуйста глину к работе. Хорошенько разомните, разотрите ее, замесите. Важно добиться того, чтобы глина была полностью во власти ваших рук, слушалась вас.

Когда глина будет достаточно размята, можно приступать к лепке.

Когда скульпторы закончат свою работу, им предлагается устроить выставку своих произведений.



## ГРУППОВАЯ СКУЛЬПТУРА,

Играющие сидят в кругу. В центр круга вызываются два игрока. Один из них будет скульптором, а другой глиной. Когда игроки определились, кто будет скульптором, а кто глиной, ведущий говорит:

*Ты скульптор. В твоих руках послушная, податливая глина и скульптор может делать с ней, все, что захочет. Можешь приступить к работе.*

Когда фигура вылеплена, ведущий предлагает скульптору найти для себя место в скульптуре и занять его. Затем вызывается следующий игрок и ведущий обращается к нему

*Ты – скульптор. Перед тобой один большой кусок глины и ты, как творец мудрый и добрый, можешь вылепить из него все, что угодно!*

Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не побывают в роли скульптора.

### Обсуждение:

- ☺ Что ты чувствовал когда был глиной и когда был скульптором?
- ☺ Когда ты был глиной, в каких руках тебе было тепло, легко и приятно, а в чьих неудобно, больно и неприятно:
- ☺ Когда ты был скульптором, о чем ты думал? Что тебе хотелось создать?

- Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т.М. Грабенко. Практикум по креативной терапии. – СПб.: «Речь», 2003 – стр.273.



## ЧУДЕСНЫЕ ПИРОГИ.

В игре принимает участие четное количество игроков. Игра проходит под спокойную музыку. Играющие разбиваются на пары и размещаются на ковре – один ложится, а другой приседает рядом. При этом игроки не должны мешать другим парам.

Ведущий предлагает распределить роли в парах – пирог и повар.. Будущий «пирог» лежит на «противне» лицом вниз, а повар, стоя на коленях, склонился над пирогом. Игра начинается.

*Для того, чтобы испечь пирог, нам нужна... мука. Вот она перед вами (указывает на лежащих на полу игроков). Муку необходимо просеять. Посмотрите, как я буду это делать.* (Ведущий кладет свои ладони на спину одного из лежащих на полу игроков и слегка давящими и покачивающимися движениями создает незначительную вибрацию в теле игрока. При необходимости ведущий оказывает помощь поварам).

*Помните о том, дорогие повара, что только в мягких, нежных и добрых руках получаются хорошие пироги. Молодцы! Мука просеяна. Что мы будем делать дальше?*

Затем вспоминается какой либо из рецептов приготовления торта, пирога, плюшек, сырников и т.д. и разворачивается весь воображаемый технологический процесс на теле игрока.

# Телесно-ориентированные техники.



## МОЯ ЛАДОНЬ.

Дети удобно устраиваются на ковре. Звучит приятная музыка.

*Есть такое выражение: «Знать, как свои пять пальцев». Это означает, что человек что-то очень хорошо знает и никогда в этом не ошибается. Например, так хорошо мы знаем свое имя, имя мамы и др. А хорошо ли мы знаем свои пять пальцев?! Сейчас мы это проверим! Очень внимательно рассмотрите свою правую ладошку. Рассмотрите линии, которые на ней есть. Найдите самую длинную. Проведите по ней несколько раз указательным пальцем левой руки. Следите за движением своего пальца. А теперь попробуйте преодолеть это движение с закрытыми глазами. Получилось? Молодцы! . (тем ребятам, кому трудно выполнять это задание, помогает ведущий).*

*Теперь найдите на своей ладошке самую короткую линию и проведите по ней указательным пальцем левой руки. Сделайте это движение несколько раз. Получилось? Молодцы! А теперь то же. Но уже с закрытыми глазами! Очень внимательно и подробно, линию за линией, исследуйте свою руку. Обратите внимание, как и где пересекаются линии на ваших ладошках. Пройдитесь пальцем по местам пересечения линий. Постарайтесь запомнить их. Найдите эти места на ваших ладонях с закрытыми глазами.*

*Молодцы! Но на ваших ладошках есть и другие отметины, которые как линии, есть только у вас. Да, конечно же, это царапины, мозоли, родимые пятнышки и др. Рассмотрите их. Потрогайте. Вспомните, как они появлялись на ваших ладонях. А теперь, сможете ли вы их найти с закрытыми глазами?*

*Рассмотрите свои пальцы. Кто из вас знает их «имена»? Самый короткий и толстый какое имя носит? А самый длинный? Рассмотрите каждый свой палец, исследуйте его с помощью другой руки. Постарайтесь запомнить свои пять пальцев.*

*Возьмите лист бумаги и карандаш. Обведите свою правую руку. У вас на листе получился контур вашей ладони. Чего нет на нем? Конечно же, вы правы, нет линий, их пересечений, мозолей, царапинок...*

*Можете ли вы их нарисовать? Давайте попробуем!*

*Нарисовали? Чудесно! Давайте сравним рисунки с оригиналом - вашей ладонью! Похоже?! Молодцы! Как будто вы сфотографировали свою ладонь!*

Полученные рисунки сравниваются, изучается индивидуальность каждой руки. При обсуждении у детей спрашивается о том, что было трудно, что ребята узнали о себе и своей руке интересного и нового, на что раньше не обращали внимание, а теперь увидели.



## ЛАДОНЬ ДРУГА,

В игре принимает участие четное количество игроков. Игроки разделяются на пары. Удобно устраиваются. Звучит приятная музыка.

*Мы уже знаем, как много интересного таит в себе наша рука. Сегодня нас ждут новые открытия. Мы отправляемся в путешествие по руке друга! И в этом путешествии каждого из вас будет сопровождать друг. Именно он приоткроет вам тайны своей страны-ладони, покажи широкие и длинные дороги, узенькие и едва заметные тропы, горные вершины и глубокие моря, начертанные на его руке.*

Дети работают в парах. Ведущий внимательно наблюдает за ходом игры в каждой паре. При необходимости оказывает различные виды помощи. Вербализует действия игроков. Совместно с парой исследует руку одного из партнеров.

### Обсуждение:

- ☺ Что вы чувствовали, когда вели друга по своей руке?
- ☺ О чем хотелось рассказать, что показать, а что скрыть или спрятать?
- ☺ Приятны ли были прикосновения партнера?
- ☺ Что чувствовали, когда путешествовали по руке партнера?
- ☺ Что нового узнали?
- ☺ Приятны ли были прикосновения к руке друга?

Игра проводится два раза. Игроки меняются ролями.

Модификация игры: поиск отличий и сходства в ладонях друг друга.

# Телесно-ориентированные техники.



# Телесно-ориентированные техники.

---

