

*Теняева Анастасия Олеговна,
педагог-психолог, МОУ «Гимназия г.Надыма»,
г. Надым, ЯНАО*

Тема: «Тренинг на развитие ритмовосприятия»

Пояснительная записка

Музыка является неотъемлемой частью жизни человека, на протяжении всего периода существования человечества, различные звуки, ритмы и музыка наполняли существование человека и придавали таинственный смысл, который был заключен в различных звуковых сочетаниях. Изначально это воспринималось как звуки природы, затем таинственное шаманство, с каждым новым поколением людей музыка приобретала все большее значение и наполнялась все большим содержанием придавая жизни людей все большую эмоциональную окраску.

Физиологами давно выявлено, что весь наш организм, системы органов и каждый орган в отдельности имеет свой ритм работы, который способствует успешному функционированию всего организма в целом. Не зря люди настолько сильно определяют важность музыки в их жизни, она способствует настройке эмоционального состояния человека и нормализации психофизиологического равновесия всего организма.

Умение тонко чувствовать себя и свой организм помогает человеку жить в гармонии с собой и своим организмом, вовремя отмечая все происходящие изменения и своевременной помощи.

Данная программа тренинга рассчитана на работу со старшеклассниками, юношеский возраст, для которых наиболее характерно познание себя и своей жизни, умение более осознанно взглянуть на своё настоящее и будущее.

Занятие включает в себя ряд упражнений направленных на осознание различных ритмов и связанных с этим ощущений, они позволяют создать групповую динамику для более продуктивной работы, познать свое тело посредством музыки и ритмических движений, понять взаимосвязь проявлений своего тела и его потребностей. А так же научиться отслеживать происходящие изменения в процессе музыкального и ритмичного сопровождения.

Цель данной работы: познание себя с помощью различных ритмов и знакомство со средствами эмоционального самовыражения.

Задачи данной работы:

1. Знакомство с понятием ритм.
2. Эмоциональное самовыражение через музыку.
3. Познание себя и своего тела через музыку.
4. Осознание свои психофизиологических проблем и своевременно их устранять.

Целевая аудитория: учащиеся старших классов.

Количество участников: 10-15 человек.

Оборудование: магнитофон с заготовленным музыкальным сопровождением, заготовки раздаточного материала.

Время: 1 – 1,5 часа

Ход занятия

На протяжении всей нашей жизни начиная от внутриутробного периода нас сопровождают различные звуки и музыка, одни звуки нас радуют и вызывают во всем организме положительный отклик, другие раздражают и вызывают негативные эмоции. Все эти мелодии и звуки воспринимаются по-разному. Но есть одна особенность, бесспорно они оказывают немаловажное значение на наш организм и на нашу личность в целом. Как вы думаете каким образом музыка влияет на нас? (ответы детей). Сегодня мы с вами познакомимся с различными проявлениями ритмов и музыки и их отклик в наших эмоциях и нашем теле. А так же постараемся научиться слушать свое тело и своевременно помогать ему.

1. Упражнение «Ритм»

Цель упражнения: разминка, настройка групповой динамики.

Первый участник отбивает какой-нибудь ритм и называет по имени другого участника, сидящего в кругу, все повторяют это движение, а кого назвали показывает следующее движение. А в конце одновременно со всеми, каждый выполняет свой придуманный ритм.

2. Упражнение «Сигнал»

Цель упражнения: разминка, улучшение атмосферы в группе.

Участники стоят по кругу, достаточно близко и держатся сзади за руки. Кто-то, легко сжимая руку, посылает сигнал в виде последовательности быстрых или более длинных сжатий. Сигнал передается по кругу, пока не вернется к автору. В виде усложнения можно посылать несколько сигналов одновременно, в одну или в разные стороны движения.

3. Упражнение «Танцюю монолог»

Цель: освобождение от подавленных чувств, изливающихся в накопление хронических мышечных напряжений. Танцевальная терапия ведет свое происхождение от ритуального танца как средства выражения мыслей и чувств, которые трудно перевести в слова. В актерском тренинге, помимо названного эффекта, упражнение помогает осознанию выразительных средств тела.

Задание выполняется индивидуально: скажите монолог танцем, расскажите о своих мыслях и чувствах за сегодняшний день под «музыку души». Остальные члены группы могут разгадать монолог. На более позднем этапе обучения актеров упражнение может использоваться для ролевого тренинга: передайте внутреннюю речь своего персонажа в этом событии с помощью танца, станцуйте несколько событий. Как меняются ритм и характер движений танца?

4. Упражнение «Танцюю тему»

Цель: увеличение эмоциональной подвижности, провоцируемой подвижностью телесной; взаимодействие с партнером, осуществляемое на уровне внутреннего ощущения общей темы.

Перед началом упражнения руководитель задает тему индивидуального танца, выраженную словесной формулой: «любить человека», «осенние сумерки», «восход солнца» и т. д. Участники стоят на площадке «стайкой»; выслушав тему, они должны закрыть глаза и попытаться пластически выразить тему, ассоциации, которые возникают по этому поводу; можно напевать про себя, но не вслух. Через некоторое время (3 мин.) руководитель предлагает объединиться в общий танец, не открывая глаз. Нужно сохранить характер своего танца, но вместе с тем «почувать» партнеров, высказывающихся на эту же тему.

Если руководитель видит, что многие участники танцуют что-то резко выбивающееся из общего характера танца, то можно помочь, задавая ритм. Когда общий танец получился, руководитель предлагает участникам открыть глаза и продолжать танец с открытыми глазами.

5. Упражнение «Изобрази картину».

Цель: умение эмоционально проникнуться в сущность происходящего и отобразить.

Разбейтесь на 4 команды, каждой команде будет дана картинка, на которой будет изображена определенная ситуация. Вам необходимо отразить через ритм и звук, те эмоции и действия, которые там изображены.

6. Упражнение «Отражение группой»

Цель: тренировка внимания, следование импульсу тела, развитие мышечного внимания.

Ведущий свободно двигается по комнате, совершая любые не слишком резкие движения. Остальные члены группы должны следовать за ним, повторяя его движения и «переживая» их. Лучше, чтобы движения были танцевальные, а не носили характер физического действия, так как последние требуют отбора предлагаемых обстоятельств. Через несколько минут ведущий переходит в конец цепочки, следующий ведущий меняет характер движений. Музыка не нужна, ее ритм через движение задает каждый новый ведущий.

7. Упражнение «Борьба ритмов»

Цель: тренировка способности к тотальной вовлеченности тела и сознания в событие под названием.

Для выполнения упражнения нужно приготовить две фонограммы с записью различных, но близких по характеру ритмов.

Группа делится на две части — племена «Ту» и «Та», которые будут танцевать свои ритуальные танцы. Начинает одно из племен, напевая, соответственно: «Ту-ту-ту» или «Та-та-та». Громкость фонограммы минимальная. Появляется второе племя со своим танцем и ритмом звучания, их громкость больше. Громкость первой фонограммы увеличивается, начинается борьба ритмов. Каждое племя должно удерживать свой ритм.

С нарастанием громкости наступает момент, когда ритмы фонограмм сливаются и почти не различимы, в этой какофонии нужно не потерять свой ритм. Упражнение длится не менее 15 мин.

8. Упражнение «Развитие тактильной памяти»

Цель: развитие тактильной памяти.

Учащимся раздаются карточки с названиями предметов (металлическая ручка на двери, оконное стекло, деревянный стол, шерсть котенка и т.п.) и предлагается вспомнить свои ощущения при прикосновении к этим предметам. После этого каждый ученик должен рассказать, что чувствуют его руки, прикасаясь к доставшемуся ему предмету, не называя его. Все остальные должны угадать, о чем он рассказывает.

Металлическая ручка	Иголка
Шерсть котенка	Лёд
Огонь	Теплая вода
Стекло	Камень
Тесто	Чашка кофе
Телефон	Цветок
Шелк	Яблоко
Деревянный стол	Подушка

8.Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Цель: завершение групповой динамики.

- Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее.

Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Список используемой литературы

1. Брусиловский Л. С. Музыкотерапия // Руководство по психотерапии. — М., 1985. — 354 с.
2. Введение в музыкотерапию / Под ред. Г.-Г.Декер-Фойгт. — СПб.: Питер, 2003. — 208 с.
3. Ворожцова О. А. Музыка и игра в детской психотерапии. — М., 2004. — 96 с.
4. Грачева Л. В. Тренинг внутренней свободы. Актуализация творческого потенциала. — СПб.: Издательство «Речь», 2005. — 60 с. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://pismoref.ru/423077946.html>
5. Любан-Плоцца Б., Побережная Г., Белов О. Музыка и психика. — К., 2002. — 200 с.
6. Петрушин В. И. Музыкальная психотерапия: Теория и практика: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. — 176 с.