



# ПСИХОГИМНАСТИКА И ПСИХОДРАМА

Выполнила учащаяся I курса  
группы М-С(Д)О-19:  
Абдураманова Ленара Расимовна

# Психогимнастика

- это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы).





- Психогимнастика по методике М.И. Чистяковой прежде всего направлена на обучение элементам техники выразительных движений, на использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств и на приобретение навыков в саморасслаблении.
- Дети изучают различные эмоции и учатся управлять ими, овладевают азбукой выражения эмоций. Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения.

# Задачи психогимнастики

1. Обучение детей выразительным движениям.

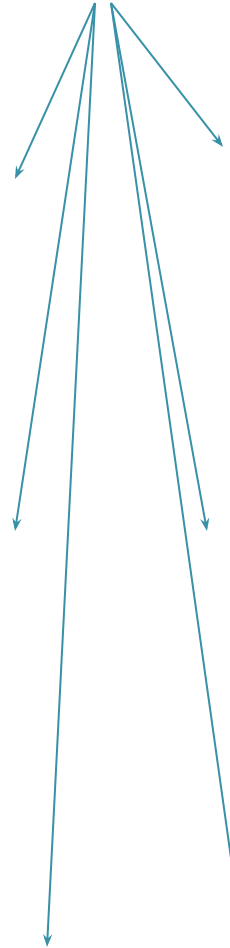
2. Тренаж узнавания эмоций по внешним сигналам.

3. Формирование у детей моральных представлений.

4. Коррекция поведения с помощью ролевых игр.

5. Снятие эмоционального напряжения.

6. Обучение ауторелаксации.



# Основные достоинства психогимнастики:

игровой характер  
упражнений (опора на  
ведущую деятельность  
детей дошкольного  
возраста)

сохранение  
эмоционального  
благополучия детей

опора на воображение

возможность  
использовать  
групповые формы  
работы

# Структура занятия

- Занятия строятся по определенной схеме и состоят из четырех фаз.
- *1 фаза. Мимические и пантомимические этюды.*
- *2 фаза. Этюды и, игры на выражение отдельных качеств характера и эмоций*
- *3 фаза. Этюды и игры, имеющие психотерапевтическую направленность на определенного ребенка или группу в целом.*
- *4 фаза. Психомышечная тренировка.*

# I фаза. Мимические и пантомимические этюды.

- *Цель:* выразительное изображение отдельных эмоциональных состояний, связанных с переживанием телесного и психического удовольствия и недовольства.
- Модели выражения основных эмоций (радость, удивление, интерес, гнев, отвращение, презрение, страх и др.) и некоторых эмоционально окрашенных чувств (гордость, застенчивость, уверенность и др.)



## 2 фаза. Этюды и, игры на выражение отдельных качеств характера и эмоций

- **Цель:** выразительное изображение черт, порождаемых социальной средой (*жадность, доброта, честность и т. п.*), их моральная оценка. Модели поведения персонажей с теми или иными чертами характера.



### **3 фаза. Этюды и игры, имеющие психотерапевтическую направленность на определенного ребенка или группу в целом.**

- Используются мимические и пантомимические способности детей для предельно естественного воплощения в заданный образ.
- *Цель:* коррекция настроения и отдельных черт характера ребенка, тренинг моделирования стандартных ситуаций.

# 4 фаза. Психомышечная тренировка.

- *Цель:* снятие психоэмоционального напряжения, внушение желательного настроения, поведения, черт характера.



# Психодрама

- Психодрама - это метод групповой работы, представляющий ролевую игру, в ходе которой используется драматическая импровизация как способ изучения внутреннего мира участников группы и создаются условия для спонтанного выражения чувств, связанных с наиболее важными для клиента проблемами. Психодрама основана на игровом принципе.



# Выделяют следующие формы психодрамы:

1. Психодрама, центрированная на протагонисте.

2. Психодрама, центрированная на теме.

3. Психодрама, направленная на группу.

4. Психодрама, центрированная на группе.

# Психодрама, центрированная на протагонисте

- Центрированная на протагонисте психодрама концентрируется на главном исполнителе, который с помощью ведущего и партнеров изображает реальную или воображаемую ситуацию своей жизни. В результате разыгрывания психодраматической ситуации многие скрытые или вытесненные из сознания события достигают уровня переживания и осознания.

# Психодрама, центрированная на теме

- Один из участников группы заводит разговор о том, что испытывает волнение, оказавшись среди незнакомых людей. Другой выражает свое понимание и говорит, что ему знакомо тягостное чувство, возникающее у него по любому поводу. Третий утверждает, что тоже испытывает страх в тех ситуациях, когда ведет себя неумело.
- Короткие сценические представления позволяют распознать важные проблемы отдельных участников группы.


# Психодрама, направленная на группу


- Характерной особенностью направленной на группу психодрамы является работа с проблемой, затрагивающей всех членов группы.
- Как и при центрированной на протагонисте психодраме, психодрама, направленная на группу, может быть нацелена на раскрытие этиологии того или иного состояния, но прежде всего она ориентирована на обретение всеми участниками группы нового, углубленного понимания проблематики, в той или иной степени затрагивающей каждого из них.



# Психодрама, центрированная на группе

- Центрированная на группе психодрама занимается эмоциональными отношениями участников группы друг с другом и возникающими "здесь и теперь" общими проблемами, вытекающими из этих отношений.

- 
- **Психодрама в группе** требует гетерогенного состава группы.
  - Участники группы (различные по своему полу, структуре личности, способностям, опыту) способны изобразить неожиданные ситуации более полно, чем гомогенные группы.

- 
- ***Психодрама для группы*** чаще всего осуществляется в гомогенных по составу группах.

- **Длительность психодрамы.** Обычно сеанс представляется как встреча продолжительностью 50 мин. В реальности встречи могут быть короче или длиннее, и протяженность сеансов зависит от остроты, сложности проблем клиента, от его реакции. Примерные рамки сеанса: от 15-20 мин до 4ч.
- **Основные компоненты психодрамы:** ролевая игра, спонтанность, "теле", катарсис, инсайт.
- **Ролевая игра** - участие в импровизированном представлении, когда человеку предоставляется возможность творчески проработать личные проблемы и внутренние конфликты.

# **Фазы психодрамы**



**1. Разогрев и  
разминка.**




**2. Собственно  
драматическое  
действие.**



**3. Обсуждение  
(предоставление  
обратной связи и  
эмоциональный  
обмен).**

# Задачи техник

- **Задачи психодрамы:**
- 1. Творческое переосмысление собственных проблем и конфликтов.
- 2. Выработка более глубокого и адекватного самопонимания клиентом.
- 3. Преодоление неконструктивных поведенческих стереотипов и способов эмоционального реагирования.
  
- **Психогимнастика** включает в себя три части, характеризующиеся самостоятельными задачами и собственными методическими приемами:
- 1. Подготовительную.
- 2. Пантомимическую.
- 3. Заключительную.

- 
- **Задача «Психогимнастики»** состоит в том, чтобы развить и откорректировать различные стороны психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы), – ребенка и обыкновенного, и имеющего психические отклонения.



**Спасибо  
за внимание!**