

Тренинг педагогического общения

Актуальность проблемы «ЭВ» педагогов ДОУ обусловлена высокой личностной включенностью в педагогический процесс. Профессия педагога очень тесно связана с повышенным эмоциональным фоном. Большая эмоциональная нагрузка приводит к тому, что педагог постоянно находится в состоянии эмоционального стресса. Поэтому в педагогической среде возникает большой риск эмоциональных срывов, «эмоционального выгорания».

Профессия воспитателя детского сада относится к социально-педагогическим видам деятельности к сфере профессий типа «человек - человек». Деятельность педагогов связана с напряженными ситуациями и эмоциональными факторами как объективными, так и субъективными, влияющими на психофизическое здоровье педагогов. Это конфликтные ситуации во взаимоотношениях с коллегами и администрацией ДОУ, трудности во взаимодействии с детьми и их родителями и др.

Неблагоприятное воздействие этих факторов может вызвать у педагогов сильное эмоциональное напряжение и стрессы; 60% заболеваний имеет психосоматическую основу, т.е. заболевания являются реакцией организма на физиологические стрессы и психологические травмы.

Достаточно быстро происходит эмоциональное истощение педагогов. Исследователи отмечают, что у педагогов дошкольных учреждений существует высокий риск возникновения «эмоционального выгорания». В результате повышается тревожность, агрессивность, раздражительность, появляется подавленное настроение, бессонница. Под действием этого личность приобретает ряд таких деформаций, как негибкость мышления, излишняя прямолинейность, авторитарность и т.д. А ведь от психологического здоровья педагога ДОУ во многом зависит психологическое здоровье детей. Актуальность проблемы «эмоционального выгорания» педагогов ДОУ обусловлена возрастающими требованиями со стороны общества к личности воспитателя.

Т.И.Рогинская выделяет, что симптомы «эмоционального выгорания» указывают на характерные черты длительного стресса и психической перегрузки и выделяет 4 стадии ЭВ:

1. Завышенные ожидания и идеализм

Признаки: восторженное отношение к работе, самоотверженность и увлеченность, высокая активность.

Пессимизм и раннее разочарование в работе.

Признаки: физическая и моральная усталость, отчаяние и разочарование, снижение морального духа, скука, ранние признаки стресса.

Самоотстранение и изоляция.

Признаки: уклонение от контактов с коллегами, гнев и враждебность, сильный негативизм, депрессия, физическая и моральная усталость.

Необратимая отчужденность и утрата интереса.

Признаки: очень низкая самооценка, опоздания на работу, устойчивое негативное отношение к работе, цинизм.

В перспективном плане работы педагога-психолога ДОУ должно быть отведено важное место вопросам «эмоционального выгорания» педагогического коллектива.

Содержание работы по данной теме находит отражение в основных видах деятельности педагога-психолога.

1. Диагностическое направление

Проведение индивидуальной и групповой диагностики на выявление симптомов ЭВ у педагогов с использованием следующих методик:

- методика определения психического выгорания А.А.Рукавишникова;
 - методика диагностики профессионального «выгорания» (К.Маслач, СДжексон в адаптации М.Е.Водопьяновой);
 - методика диагностики уровня ЭВ В.В.Бойко.
2. Коррекционное направление.
 3. Профилактическое направление.
 4. Просветительское направление.

Тренинг педагогического общения

(составители Е.Аникина, Е. Трофименко, Н.Бубченко)

Цель: развитие профессионального самосознания, творческого потенциала личности, развитие коммуникативной компетентности педагогов.

Условия проведения: занятия проводятся с группой педагогов в количестве 16 человек, продолжительность - 36 часов.

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

Задачи дня: помочь участникам лучше узнать друг друга, сократить дистанцию в общении; способствовать формированию умения работать в группе, развивать коммуникативные умения; формировать навыки эффективной невербальной коммуникации и эмпатии, навыки совместной деятельности.

1. Знакомство участников, введение в тренинг и принятие правил группы

Упражнение «Тренинговое имя»

Цель: знакомство участников друг с другом.

Время: 5-7 минут.

Ведущий.

Нам предстоит большая совместная работа, а потому нужно познакомиться и запомнить имена друг друга. На тренинге нам предоставляется прекрасная возможность, обычно недоступная в реальной жизни, - выбрать себе имя. Ведь часто бывает, что кому-то не очень нравится имя, данное ему родителями; кого-то не устраивает форма обращения, привычная для окружающих, - скажем, все вокруг зовут девушку Ленка, а ей хочется, чтобы к ней обращались «Леночка», или «Ленуля», или как-то необычно и ласково, как обращалась мама в детстве. Некоторым по душе, если их называют по отчеству, без имени - Петрович, Михалыч. А кто-то втайне мечтает о красивом имени, которое носит его кумир. Есть люди, которые имели в детстве забавную кличку и были бы не против, чтобы и сейчас в неформальной обстановке к ним обращались именно так.

У вас есть тридцать секунд для того, чтобы подумать и выбрать для себя игровое имя и написать его на бэйдже. Все остальные члены группы (и ведущие тоже) в течение всего тренинга будут обращаться к вам только так.

Упражнение «Это знает только мисс Марпл!»

Цель: знакомство друг с другом.

Время: 20 минут.

Если игроки не хотят отвечать на заданный вопрос, они прибегают к фразе: «Это знает только мисс Марпл!»

1. Припомните вместе с игроками, кто такая мисс Марпл: сдержанная пожилая дама, прекрасно разгадывающая криминальные загадки. Ее понимание человеческой природы весьма глубоко к тому же эта леди на удивление тактична.
2. Напомните группе о том, что люди любопытны и, как правило, не прочь узнать больше, чем другие готовы о себе сообщить. В этой игре каждый может проявлять безграничное любопытство, задавая всевозможные вопросы, однако, на них можно не отвечать. В таком случае произносится фраза: «Это знает только мисс Марпл!»
3. Каждый игрок записывает в течение 5 минут 10-15 вопросов, которые он задал бы человеку, с которым ему хочется познакомиться поближе.
4. Затем игроки ищут партнера для интервью, но весьма необычным способом.

Скажите членам группы следующее: «Вы сейчас можете найти для интервью интересного собеседника, но сделать это надо особым способом - положившись на свою интуицию. Отставьте, пожалуйста, столы и стулья в сторону. Закройте глаза и начните двигаться по направлению друг к другу. Идите медленно, по возможности не задействуйте руки. Для поисков партнера вам придется использовать спину. Почувствуйте спиной, того ли вы нашли, кого хотели».

Проследите за тем, чтобы никто не заблудился, не наткнулся на стену или мебель, и помогите при необходимости «одиноким спинам» найти друг друга.

5. Когда все участники встанут в пары спина к спине, у вас будет возможность сделать группе комплимент - ведь они справились со сложной задачей: овладели действительно необычным способом выбора партнера. Участники открывают глаза и усаживаются на пол спина к спине. Теперь начинается само интервью. Поочередно каждый партнер задает другому один из подготовленных вопросов и записывает ответ. Если кто-то задает вопрос, на который его партнер не хотел бы отвечать, звучит фраза «Это знает только мисс Марпл!» (10-15 минут).

6. После окончания интервью партнеры поворачиваются лицом друг к другу и дают обратную связь. Они могут прокомментировать выбор вопросов или полученную информацию. Кроме того, они вдвоем решают, о каких вещах нужно знать группе (5 минут).

7. Созовите группу снова в круг и попросите участников представить своих партнеров. Начните заключительную часть игры со слов: «Всю правду о каждом из вас знает только мисс Марпл, но часть правды мы можем открыть всем...»

Обсуждение

После того как будут представлены все участники, можно обсудить характер задаваемых вопросов.

Были ли они вежливыми, тактичными? Были ли среди них рискованные? Кто в группе сдерживал любопытство? Кто наступал? Какие чувства испытывают теперь отдельные участники к своим партнерам?

2. Введение в игру Подготовка к началу игры

Ведущий.

Небо над нашим городом сегодня серое-серое. Посмотрите вокруг-далеко на севере завывает ветер, и высокая трава у самого горизонта колыхнется волнами. Такое же завывание раздается и с южной стороны. Надвигается ураган, очень свирепый, ему ничего не стоит смести на своем пути абсолютно все (звучит музыка). Ветер воет все сильнее, все дрожит, кружится, мы теряем равновесие и превращаемся в маленькие невесомые существа. Медленно, как воздушные шары, мы поднимаемся в воздух. Лететь нам даже приятно, хотя мы оказались в самом центре урагана.

Через какое-то мгновение ураган опустил нас в очаровательной стране. Вокруг раскинулась зеленая лужайка с фруктовыми деревьями, усыпанными спелыми фруктами. Повсюду растут удивительные цветы. На деревьях и кустах сидят птицы и поют на все голоса. Невдалеке бежит ручей, нашептывая что-то очень приятное.

Мы и не заметили в такой красоте, как к нам приближаются люди, очень странные, в шляпах с серебряными колокольчиками на голове. Они одеты во все голубое и обуты в сверкающие сапоги с голубыми ботфортами. Мы попали в страну жевунов. Вы поняли, где находитесь? Теперь вы - маленькие существа - превращаетесь... в кого? Кем вы хотите быть в этой стране? Вы - группа, которая должна дойти до конца, не потеряв друг друга. Только тогда мы сможем вернуться домой.

На вашем пути волшебный лес. Лес необычный, через него должен пройти, каждый.

Войдя в лес, вам необходимо прочитать волшебную книгу.

Упражнение «Смотрим в книгу, видим...»

Цель: продемонстрировать особенности восприятия и передачи информации.

Необходимый материал: лист бумаги, содержащий словесную информацию и картинку.

Время: 25-35 минут.

Из группы вызываются 5-6 добровольцев, которые уходят за дверь. Остальным вкратце объясняется, что сейчас будет происходить. Вводится запрет на подсказки, смех и пр. Затем приглашается первый испытуемый, которому дается следующая инструкция: «Сейчас вам будет предъявлен лист бумаги, содержащий некую информацию. Это текст и картинка. В течение одной минуты вы рассматриваете листок, стараясь запомнить все, что там написано и изображено. После этого вы должны как можно подробнее донести всю запомнившуюся информацию до следующего испытуемого».

Далее приглашается второй испытуемый, которому дается следующая инструкция: «Вам будет устно передана некая информация, которую вы должны запомнить, для того чтобы передать ее следующему участнику эксперимента. Задавать уточняющие вопросы вы не имеете права».

Эксперимент продолжается, пока, наконец, последний участник не расскажет то, что он запомнил, всей группе.

Упражнение «Волшебные палочки»

Цель: подготовить группу к «серьезному» командному заданию и одновременно укрепить веру участников В СВОИ СИЛЫ.

Необходимый материал: карандаши или палочки по количеству участников.

Время: 3-5 минут.

Ведущий раздает всем по одному незаточенному карандашу.

Ведущий.

Разбейтесь на пары. Встаньте друг напротив друга. Прикоснитесь друг к другу кончиками указательных пальцев обеих рук.

А теперь поместите между кончиками пальцев карандаши, удерживая их только за торцы. Действуя «в связке», не давая карандашам упасть, двигайте руками вверх-вниз, вправо-влево, по кругу. Попробуйте переместиться парой на другое место.

Аналогичное упражнение выполните, объединив пары в четверки, образовав круги. И, наконец, всей группой встаньте в круг, лицом в центр и попробуйте, не роняя карандашей: сузить круг, двигаясь всем к центру, расширить круг почти до вытянутых рук, пройти по кругу, по часовой стрелке, против часовой стрелки - сначала медленно, потом побыстрее. Пройдя это испытание, мы попали к подножию «Волшебной горы», а в ней мы увидели пещеру...

Упражнение «Волшебная пещера»

Цель: групповое сплочение.

Необходимый материал: ручки, бумага.

Время: 40-120 минут.

Ведущий зачитывает описание ситуации.

Ведущий.

Ваша группа летела на ковче-самолете и случайно попала неизвестно куда. Оказалось, что это необитаемый остров, представляющий собой высоко поднятое над морем плато, имеющий обрывистые скалистые берега и узкую полосу земли внизу, на побережье.

На плато есть деревья, животные, пресная вода, то есть условия для жизни. На побережье нет ничего. Поэтому на острове можно просуществовать лишь несколько дней.

Исследуя остров, вы обнаруживаете в скале пещеру, и от случайно произнесенных слов, которых никто не запомнил, она неожиданно открылась. В ней есть любые предметы. Каждый из вас может взять по 10 предметов. Советоваться с другими нельзя. Поделиться, обменяться предметами с другими участниками, потом тоже будет нельзя. Составьте список тех предметов, которые вы хотели бы взять из пещеры. Время на составление списка - 7-8 минут.

После выполнения этой части задания группа получает следующую инструкцию.

Ведущий.

У каждого из вас есть по 10 предметов, однако ситуация такова, что вся группа может унести из пещеры всего 10 предметов. В течение 20 минут вы должны посоветоваться между собой и составить единый общегрупповой список.

Обсуждение

Удалось ли участникам группы договориться? Если нет, то почему?

· Какие формы взаимодействия в группе способствовали достижению результата, а какие - препятствовали?

Был ли в дискуссии лидер? Назначили его сознательно или он проявил себя сам?

Игра «Медведь перед дровосеками»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения участников.

Время: 10-15 минут.

Ведущий.

Приглашаем вас поиграть в игру, с давних времен известную во Франции.

Вы превратитесь в дровосеков. Дровосеки - это мужественные мужчины и женщины, которые топорами валят деревья в лесу, обрубая ветви и распиливают стволы на бревна. Покажите мне, пожалуйста, как двигаются дровосеки во время работы... Хорошо. Вы прилежные и храбрые дровосеки.

А теперь мне нужен один доброволец... Спасибо! Доброволец будет не дровосеком, а большим бурым Медведем.

Сейчас мне хотелось бы вам рассказать, что происходит между Медведем и дровосеками. Медведь выходит на сцену и громко рычит. Дровосеки пугаются до смерти и безжизненно замирают. "Они закрывают глаза и пытаются спасти свою жизнь, сделав вид, что они совершенно неподвижны. А что же делает Медведь? Медведь подходит к каждому дровосеку и проверяет, живые они или нет. Для этого он делает все, что ему вздумается, не разрешается лишь щекотать дровосеков. Медведь может ворчать или реветь, может дотрагиваться своими «лапами» до безжизненных дровосеков, он может расталкивать их, поднимать их головы, руки или ноги, короче, он может использовать любой трюк, чтобы заставить дровосеков начать двигаться или смеяться.

Если кто-нибудь из дровосеков засмеется или начнет двигаться, то он сразу же превращается во второго медведя, и уже теперь два медведя пытаются разбудить дровосеков, которые, в свою очередь, делают все, чтобы не пикнуть и не пошевелиться.

Но со временем медведей станет трое, потом - четверо и т.д.

Вы поняли, как играть в эту игру? Теперь мы можем приступить. Дровосеки, за работу! А сейчас - выход Медведя: пожалуйста, мощный рев...

Упражнение «Красная Шапочка»

Цель: смоделировать командное взаимодействие при решении творческой задачи.

Необходимый материал: карточки с названием стран для жеребьевки.

Время: 40-60 минут.

Группа делится на три подгруппы и получает инструкцию:

На фестивале «Сказочный лес» различные кинофирмы представляют свои версии фильмов, снятых по мотивам сказки «Красная Шапочка».

В конкурсе участвуют три киностудии.

Первая - американская киностудия, поставившая фильм ужасов со всеми сопутствующими кошмарами.

Вторая - французская, она представляет мелодраму. Нежную, романтическую историю с драматическими событиями, но со счастливым финалом.

И третья фирма - из Италии - предлагает детективный вариант «Красной Шапочки». В этом фильме не обошлось без мафии, стрельбы и неутомимой журналистки в красном берете.

У вас есть 20-30 минут для подготовки и 3-5 минут для демонстрации своей киноленты.

Обсуждение

Эффективным ли было взаимодействие участников в ходе выполнения задания? Был ли кто-то, кто не полностью реализовался или вообще не был услышан? Кто был лидером в каждой подгруппе?

Техника «Розовый куст» (Виолетта Оклендер)

Цель: помочь выразить подавленные чувства, потребности, устремления и мысли, лучше понять себя.

Необходимый материал: листы бумаги, краски, кисти.

Время: 45 минут.

Ведущий.

Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и представьте, будто вы превращаетесь в розовый куст.

Этот куст маленький или большой? Сильный или слабый? Есть ли на этом кусте цветы? Если есть, то какие? Какого они цвета? Их много или мало? Они полностью распустились или имеются лишь бутоны? Есть ли листья? Как они выглядят? Как выглядят побеги и ветви? Какие корни у этого куста или у него, может быть, вовсе нет корней? Если все же есть, то они длинные и прямые или изогнутые?

Как глубоко они проникают в землю? Есть ли на кусте шипы? Где растет этот куст: во дворе, в парке, в пустыне, в поле, под луной или где-нибудь еще? Он стоит в горшке или растет прямо из земли, а может быть, пробивается сквозь бетон или асфальт? Что находится вокруг куста? Есть ли рядом другие розовые кусты или он стоит один?

Есть ли вокруг деревья, животные, птицы или люди? За счет чего живет этот куст? Кто за ним ухаживает? Хорошая ли стоит погода?

Есть ли вокруг куста ограда, а может быть, камни или скалы?

Затем участники открывают глаза и рисуют розовый куст на фоне окружающего пейзажа.

Рефлексия.

Рисунки раскладываются в круг, и группа дает описание каждому кусту.

Перерыв 20 минут.

Упражнение «Ассоциации»

Цель:, через постановку творческой задачи стимулировать взаимодействие интеллектуальных, эмоциональных функций всех участников группы; способствовать активизации и расширению рамок ассоциативного мышления.

Время: 20 минут.

Ведущий.

Для этой игры нам потребуется доброволец, готовый на несколько минут оставить нас, выйдя, из комнаты. За время его отсутствия игроки выберут среди участников одного человека. Вернувшись, водящий игрок должен будет задать группе самые разные вопросы с тем, чтобы с трех попыток определить выбранного группой участника. Но вопросы будут необычные. Они не будут касаться возраста, цвета глаз и пр. Все вопросы будут ассоциативно связывать загаданного игрока с самыми различными понятиями.

К примеру, вопросы могут быть такими:

- На какой цветок похож загаданный человек?
- С каким временем года он ассоциируется?
- На какое животное он похож?
- С каким стилем одежды его можно сравнить?

На каждый вопрос могут отвечать все члены группы. В результате ведущий получает целый набор разнообразных ответов-ассоциаций, проанализировав которые он сможет назвать имя участника.

Рефлексия

Кого из игроков было сложнее всего вычислить и почему? Какие ассоциации, названные товарищами в ходе игры, оказались наиболее точными? Наименее точными? Что чувствовали «загаданные» игроки, слыша комментарии группы в свой адрес?

Упражнение «Четыре слова»

Цель: создать активную творческую атмосферу и позитивный настрой в группе; помочь игрокам развить воображение, метафорическое мышление, умение использовать символику языка и действия; развить способности к соединению идей из разных областей опыта, умение использовать полученные ассоциации для решения творческой задачи.

Необходимый материал: доска или флип-чарт с письменными принадлежностями для записи задания.

Время: 25 минут.

Ведущий.

В волшебном лесу все заколдованное, и слова тоже. Давайте попробуем их разгадать. Участвовать в выполнении этого задания можно как по одному, так и в парах, тройках или небольшими группами. На доске или флип-чарте записываются четыре слова. Логически они должны быть как можно меньше связаны между собой и представлять имена существительные нарицательные в единственном числе (хотя не исключен и другой вариант грамматических форм или частей речи: скажем, список из четырех глаголов). Даны, к примеру, слова: хлеб, грязь, театр, звезда.

Или: душа, письмо, цветок, ступени.

Игра заключается в том, что за определенное время (15-20 минут) необходимо придумать и показать театральный этюд, объединяющий данные слова (в том же порядке!) в логически связанное действие с конфликтом.

Игра в цвета

Цель: тренировать подвижность мышления как фактор креативного поведения; создать активную творческую атмосферу и позитивный настрой в группе; побудить участников к активному проявлению креативных качеств: гибкости мышления, изобретательности, наблюдательности и воображения.

Время: 15-20 минут.

Потребуется доброволец, готовый на несколько минут расстаться с группой. За время отсутствия ведущего-добровольца команда выбирает один из множества существующих цветов.

Вернувшись к команде, ведущий обращается к кому-нибудь из игроков с вопросом, какой цвет загадан. В ответ участник, к которому обратился ведущий, должен изобразить цвет мимически, любым способом, но без слов (и, естественно, не указывая на этот цвет, если он присутствует в том или ином виде в том месте, где проходит игра). Если информация недостаточна или ведущий сомневается в правильности своей гипотезы, он обращается к другим игрокам.

Нужно добиться от команды понимания того, что все ответы - это субъективные актерские ассоциации с тем или иным зрительным или эмоциональным восприятием цвета, выразить которые можно лишь через мимику и движение.

Рефлексия

Понравилась ли вам игра и почему? Кто из товарищей, на ваш взгляд, был наиболее успешным? Что помогло ему справиться с заданием? Какой цвет показался вам наиболее сложным для показа?

Ведущий.

Цветовые ассоциации и предпочтения могут рассказать нам немало о характере человека. красный цвет

Человек, отдающий ему предпочтение, прирожденный лидер. Ему присущи энергия, настойчивость, упорство в достижении цели. Однако стоит опасаться, чтобы подобная личность не прибегала при решении собственных задач к реакции быка. Решая свои проблемы «ударом рога», можно стать заложником собственных желаний, перестать верно «читать карту местности», воспринимать окружение адекватно.

ЖЕЛТЫЙ ЦВЕТ

Те, кто любит этот цвет, - люди с широким кругозором, любящие учиться. Они терпимы к окружающим хороши в общении, творчески подходят к решению большинства проблем, любят поговорить. Вербальное общение не только доставляет им радость, но и помогает внятно сформулировать самые смелые проекты.

ЗЕЛЕНый ЦВЕТ

Считается, что выбирающие зеленый цвет, скорее всего, люди прагматичные. Для них важно ощущение безопасности, защищенности. Они тактичны и общительны. Умеют обращаться с деньгами.

ГОЛУБОЙ ЦВЕТ

Этот выбор говорит о человеке честном, заслуживающем доверия. Ему следовало бы быть более терпимым к людским недостаткам, не копить обид по отношению к окружающим его людям, а высказывать их, проясняя ситуацию и отношения.

ФИОЛЕТОВЫЙ ЦВЕТ

Считается, что этот цвет характеризует человека как внимательного, покровительствующего, дающего другим. Он легко справляется со сложными ситуациями, в которых другие люди теряются. Он может казаться выскочкой, везунчиком, но на самом деле его достоинства - следствие большой внутренней работы над собой.

Упражнение «Звуки музыки»

Цель: стимулировать взаимодействие интеллектуальных, волевых, эмоциональных функций; содействовать переходу от обычной формы мышления к необычной; развить способности к соединению противоположных идей из разных областей, опыта и использовать полученные ассоциации для решения творческой задачи.

Необходимый материал: звуковоспроизводящая аппаратура, бумага для рисования, краски, фломастеры, карандаши, резинки, пластилин.

Время: 1,5-2,5 часа.

Первый этап

Ведущий. Эта встреча целиком посвящена музыке, нашему восприятию музыки, тем эмоциям и воспоминаниям, которые вызывают в нас музыкальные произведения различных жанров. Многообразие восприятий музыкального материала мы попытаемся отразить в смежных формах творчества - пластическом искусстве и театре. Сначала имеет смысл побеседовать с участниками тренинга об их музыкальных предпочтениях, о том, какой стиль им ближе и почему. Есть ли в их жизни музыкальное произведение, с которым связаны особые события? Владеют ли участники тренинга музыкальными инструментами? Какими? Что повлияло на выбор того или иного инструмента?

Второй этап начинается с прослушивания подготовленного тренером музыкального произведения. Его

· фрагмент не должен превышать трех-четырёх минут. Это должна быть инструментальная музыка, дающая свободный полет фантазии, не конкретизированная текстом, - классическое произведение, джазовая импровизация, опыты в электронной музыке.

Вслед за прослушиванием попросить участников взять листы бумаги, карандаши, фломастеры, краски, или пластилин и попытаться отразить цветом, линией или объемной формой те ассоциации, которые возникли у них во время прослушивания музыкального произведения. Пока участники работают, тренер несколько раз воспроизводит тот же музыкальный фрагмент, становящийся фоном творчества. Через 20-25 минут приглашаем группу сесть в полукруг и представить друг другу то, что удалось создать.

Третий этап упражнения заключается в свободном,

· соответствующем стилю и характеру музыки, движении участников по площадке. Это ни в коем случае не танец, скорее импровизация, попытка найти пластический образ музыки, который выражается через пластику тела. Если в предыдущем задании музыка «обрабатывалась» средствами изобразительного искусства, то здесь инструментом становится тело, ритм, движение.

Четвертый этап продолжается с использованием того же самого фрагмента или, если тренер заметит в группе признаки усталости от многократного повторения одного музыкального материала, другой фонограммы. В таком случае нужно подобрать произведение, которое отличалось бы от первого и по стилю, и по характеру, и по инструментовке. Все участники под музыку начинают спонтанное движение по комнате. Просим их делать по возможности широкие движения, активно работать всеми частями тела. Внезапно музыка останавливается, все застывают на месте в той позе, в которой застала их пауза.

Ведущий.

Попробуйте увидеть свою позу со стороны, представить, как вы выглядите с разных точек комнаты. По хлопку тот, к кому я подойду, выйдет из состояния «заморозки» и попытается продолжением движения логически оправдать существовавшую позу.

Например, один из участников был застигнут в положении, когда его туловище и руки были наклонены вперед в сторону правой ноги. Одно из возможных продолжений позы - по хлопку тренера начать завязывать шнурки ботинка. А может быть, человек нашел что-то и поднимает найденную вещь с пола. Не исключено, что предыдущая поза - это начало действия, которое должно завершиться тем, что человек удобно усядется на полу...

Вариантов множество.

Тренер, переходя от игрока к игроку, «открывает