

## **Практикум «Развитие телесной осознанности-первый шаг к эффективному взаимодействию»**

### **Семинар для педагогов общеобразовательной организации Республики Татарстан «Формирование семейных ценностей в школе»**

**Автор педагог-психолог Шипилова Нина Владимировна**

**Цель:** Развивать телесную осознанность, пересматривать и менять наши автоматические программы(паттерны), снижать уровень напряжения, становиться более бережным к себе.

#### **Задачи:**

- создание психологически благоприятной обстановки в группе
- изучить свое отношение с качествами и проявлениями самодвижения, связать с жизненным контекстом.
- смоделировать ситуации в отношениях с собой и коммуникации с другими.

Продолжительность занятия 30-40 мин

Приветствие: Здравствуйте, я очень рада нашей встрече.

Сегодня мы будем говорить о взаимоотношениях, активности и проявленности в жизни через набор очень простых телесных форм.

#### **Упражнение 1**

Знакомство. «А сегодня Я такая(ой)»

#### **Упражнение 2**

В глубине души каждый – вот просто каждый человек желал бы иметь теплые и любящие отношения со своими близкими. Ощущать себя хорошим и любимым, важным для кого-то, ценным и значимым, ощущать поддержку в трудную минуту и заботу в повседневной жизни, и самому заботиться о других, быть нужным, видеть, как другие радуются благодаря ему.

Невозможно представить, чтобы по ночам, засыпая в постели, кто-то мечтал: “А вот бы мне завтра дома скандалов побольше! Обид побольше, унижений, злости...”

В самой глубине души у каждого человека живет потребность в искренних и любящих отношениях.

Но в реальности отношения с близкими часто бывают не такими. Между родителями и детьми, между супругами бывает много обид и вины, много раздражения и гнева, много непонимания и отчаяния, жесткости и давления.

Как вы думаете почему?

Причина в том, что люди просто не умеют взаимодействовать. Не имеют необходимых (а порою самых элементарных) знаний и навыков в том, как общаться друг с другом. И что навыкам взаимодействия с близкими в семье тоже можно научиться.

И чем больше у нас развито телесное осознание, тем больше наша способность познавать и устанавливать связи с другими людьми. Особенной чертой осознанности является возможность чувствовать свое тело.

Участникам предлагается заметить и продиагностировать свое тело, ответить на вопрос «Как я сейчас?» и «Как я хочу быть?»

Движение, поза, жесты определяют, как мы воспринимаем ту или иную ситуацию и мир в целом, как относимся к себе и другим. То есть изменив состояние и ощущение тела, можно изменить свою реакцию на происходящее и действовать эффективнее.

### **Упражнение 3 «Рука»**

Тема для исследования внимательного отношения к себе, целостность.

### **Упражнение 4**

Использование карточек для практики Эмбодимент-йоги. Проговорить, обсудить правило с группой:

- Можно делать\ не делать
- Калибровать выполняя позу на 20%, 50%, 100%
- Быть бережными к себе

### **Поза «Забота о себе»**

**Тема для исследования** любви к себе, заботы и нежности,  
удовольствия от ухода за собой.

### **Упражнения 5**

«Я желаю тебе» Участникам предлагается сделать паутинку из заранее подготовленных ниток с добрыми пожеланиями друг другу.

**Рефлексия:** обсудить, поговорить(возможно записать) мысли,  
ощущения, телесный отклик.

Что заметили? Так ли это проявляется в жизни (связать с жизненным контекстом)?

Благодарю за работу!