Тренинга «Формула хорошего настроения»

Совместное мероприятие
педагога-психолога Ю.И. Татариновой и
музыкального руководителя ЛВ. Николаевой

Цель: развитие позитивной коммуникации в коллективе, выбор и использование адекватных, не вредящих здоровью способов и приемов, помогающих справляться с плохим настроением.

Задачи:

1.Создать благоприятные условия для эффективного межличностного общения в коллективе.

2. Закрепить навыки самоанализа, содействовать самораскрытию, активизировать процесс рефлексии.

3. Провести ряд упражнений, игр, творческих заданий, способствующих сосредоточению внимания, активизации мыслей деятельности участников посредством музыки и слиянию видов исскуств.

Ход занятия

Музыкальное сопровождение А. Вивальди «Весна»

Организационно-мотивационный этап (в общем круге).

Участники усаживаются на стулья, расположенные по кругу.

Приветствие участников тренинга

Психолог: Сегодня мне хотелось бы Вас пригласить на тренинговое занятие, где каждый из вас сможет окунуться в мир игры. Наша встреча посвящена тому, чтобы вы поближе узнали друг друга, а также мы поговорим о составляющих хорошего настроения.

Упражнение «Календарь настроения».

Цель: диагностика настроения участников.

Проведение: участникам предлагаются картинки (солнышко – отличное настроение, тучка – плохое настроение и тучка с солнышком – настроение не очень хорошее). Участник выбирает картинку, наиболее подходящую его настроению. В заключение занятия, также отслеживается настроение участников.

В любой группе существуют правила, по которым она работает или придерживается. И я предлагаю ряд определенных правил, можете также и вы предложить свои правила, которых мы будим с вами придерживаться. Правила это нормы, которые значительно сокращают потери времени, позволяют продуктивно работать над собой и помогают достичь главной цели занятия.

Правила групповой работы.

Принимать себя и других такими, какие они есть.

Быть искренними.

Избегать оценок друг друга.

Активное участие в происходящем.

Уважение к говорящему.

Общение по принципу “здесь и сейчас”.

Беседа «Мое настроение»

Цель: Введение в тему, повышение мотивации к самоанализу, рефлексии. Подумайте и определите, в каком эмоциональном состоянии вы находитесь чаще всего: жизнерадостном, оптимистичном, или грустном, печальном, или подавленном, мрачном. Это – ваше настроение. У каждого человека есть свой тон обычного настроения. Про одного мы говорим: «жизнерадостный человек», хотя у него в отдельные моменты может быть и печальное, и подавленное настроение. Другого мы воспринимаем как мрачного, недовольного, хотя и он иногда может быть веселым, оживленным. Самое интересное, что мы никому не докладываем о своем настроении, но взгляд, слово, движение, выражение лица, наклон головы, интонация, вздох, улыбка – и все становится ясно. Есть ли у вас «свое настроение, такое, в котором вы находитесь чаще всего? Подумайте, каким вас видят ваши друзья, одноклассники, родители? Я призываю вас к самоанализу. Вам необходимо будет работать с людьми, и уметь управлять своими эмоциями. Психологические исследования показывают, что человек с устойчивым мрачным настроением распространяет свое состояние на окружающих, с которыми он взаимодействует. В результате у всех может возникнуть общее подавленное настроение, когда не хочется ни шутить, ни разговаривать, ни обмениваться впечатлениями. В эти моменты обычно душой владеют не жизнеутверждающие чувства, а мрачные предчувствия. Но, с другой стороны, вам известно, что постоянно выражаемая в словах и поведении бурная жизнерадостность, экзальтированность в проявлении чувств, даже положительных, также угнетающе действует на окружающих людей, утомляет их и часто вызывает раздражение, особенно тогда, когда оптимизм одного человека не соответствует общему настроению. Поэтому важно знать о своем обычном настроении и думать о соответствии своего настроения в той или иной конкретной ситуации, а также о мере его проявления в поведении. Иными словами, ты должен управлять своим настроением, а не оно тобой.

Психолог. Упражнение «Ассоциации».Цель: Провести ассоциативный ряд с понятием «плохое и хорошее» настроение, активизация мыследеятельности участников. Что для вас хорошее настроение? Одним словом продолжите предложение: «Хорошее настроение – это…» (*Улыбки, смех, радость, мама, папа…*).Если настроение – это цвет, то какой это цвет. А плохое? Если это прикосновение? (*Приятное*). Книга, фильм, погода, музыка…

Музыкальный руководитель. Игра: «Визуальные ощущения» (презентация на экране) - Смотрим на картину и представляем музыку.

1. Леонардо да Винчи «Мадонна Литта»

Музыка:«Аве Мария» Ф. Шуберт в исполнении А. Герман

2. Михаил Врубель «Царевна лебедь» посвященная персонажу оперы Н. А. Римского-Корсакова «Сказка о царе Салтане» (по одноимённой сказке Пушкина).

Музыка Н. А. Римский-Корсаков ария «Царевны Лебедь

3.

И. Айвазовский «9 валл»

Несмотря на то, что корабль разрушен и осталась только мачта, люди на мачте живы и продолжают бороться со стихией. Тёплые тона картины делают море не таким суровым и дают зрителю надежду, что люди будут спасены

Музыка Л.В.Бетховен SYMPHONY NO. 5 IN C MINOR OP. 67 I.

Психолог .Упражнение-энергизатор «Карточка общих черт»
Цель: знакомство друг с другом, развитие позитивной коммуникации.
Необходимые материалы: Индивидуальные бланки с вопросами и ручки на каждого участника.
Инструкция: Вам предлагается бланк с утверждениями. Необходимо найти эти качества у участников группы. Тот человек, кому подходит данное утверждение расписывается напротив него. Ваша задача проставить как можно больше подписей напротив данных утверждений.
КТО?
Родился в том же году.
Младше вас.
Выше вас ростом.
Имеет более светлые волосы.
Любит того же писателя.
Слушает ту же музыку.
Опытнее вас в чём-либо
Имеет глаза того же цвета.
Любит то же животное.
Имя начинается с той же буквы.
Нравится то же блюдо.
Нравится такой же вид спорта.
Считает, что настроение зависит от меня самого

Считает, что настроение зависит от внешних факторов (от настроения других людей, погодных условий, при наличии телепередач, праздников и т.д.)
Рефлексия: Сложно было выполнять упражнение? Что на ваш взгляд было самым сложным? У кого, сколько осталось не подписанных утверждений?
Поднимите руку, кто считает, что настроение зависит от внешних факторов? Почему вы так считаете? Поднимите руку, кто считает, что во многом настроение зависит от себя самого.
Вывод: Если я – человек и личность, то должен научиться управлять своим настроением, несмотря на все внешние факторы. Еще древнегреческий ученый Сенека говорил: «Самая высшая власть – власть над собой».

Музыкальный руководитель:

Настроение – постоянное, непрерывное эмоциональное состояние человека. От него зависят наши действия и поступки. Конкретная вещь или действие глобально на настроение повлиять не может – формирующим фактором настроения является жизненная ситуация в целом.

Современная психология выделяет такие факторы перемены настроения:

События. Они могут зависеть от человека или формироваться независимо от него.

Слова, сказанные человеку и сказанные им самим.

Сфера внутреннего мира человека: то, что человек думает, переживает, как он относится к определенным действиям других людей и событиям в мире.

Действия. То, на что человек готов тратить свои усилия.

Плохое настроение приводит к тому, что события в жизни человек воспринимает в мрачных тонах, через негативизм. В состоянии пониженного эмоционального тонуса многие **обращаются к любимой музыке.**

Рок, металл, тяжелая музыка усиливает эмоции – и негативные, и позитивные. Рок заряжает энергией, но нарушает внутреннюю уравновешенность, искажает ритмы.

Поразмыслим о музыке через эмоции

Понимать и чувствовать — это разные вещи.

Понимание рождается в коре головного мозга, чувство — в сердце. Это несколько упрощённая модель, но факт остаётся фактом —

мозг профессионального музыканта, особенно если он начал заниматься музыкой в раннем детстве, заметно отличается от мозга простого смертного. Соответственно, и музыку они воспринимают по-разному: один больше умом, другой – сердцем.

Эмоции могут возникать у обоих, но несколько по разным поводам. Один восторгается интересной идеей композитора, оригинальной интерпретацией или блестящей техникой исполнителя, другому — просто нравится или не нравится музыка, он чувствует волнение или нет, сам не зная почему. Да и надо ли ему это знать? Музыкант играет не столько на инструменте, сколько на струнах душ слушателей.

Музыкальные воспоминания и чувства

Звуковые образы эмоционально значимых ситуаций содержатся в памяти человека на всех уровнях, от генов до нейронных сетей в мозгу, хранящих явные и скрытые воспоминания о всей прошедшей жизни, начиная с «первого срока», ещё до рождения.

Голос матери, разной динамики и разного тембра, в зависимости от её состояния, который эмбрион ощущает непосредственно, преподаёт нам первые уроки музыки. Так возникают эмоциональные мостики от звуков к чувствам. Позже разные звуки будут ассоциироваться с гневом или заботой родителей, с победой или поражением в борьбе со сверстниками, с любовью и горем разлуки, с праздником и одиночеством. К эмоциональным кодам естественных звуков природы,
животных и людей,
добавляются культурные коды характерных сочетаний ритмов и звуков хвалебных гимнов, траурных маршей,
частушек и романсов,
молитвенных песнопений и т.д.
Все, что мы слышали до и после рождения в эмоционально значимых ситуациях, как биологически, так и культурно обусловленных, — это наш арсенал интерпретации музыки. Чем он богаче, тем нам легче почувствовать музыку.

При слушании музыки, когда она действительно вызывает соответствующий эмоциональный отклик, в организме человека генерируются те же самые нейрохимикаты, как и при столкновении с эмоционально значимыми ситуациями в обычной жизни.

В конечном итоге любые эмоции — это химия, пусть очень сложная. Средневековым алхимикам так и не удалось получить из камня золото. Но магия музыки торжествует — звуки флейты или органа могут вызвать такие химические процессы в организме и такое душевное потрясение, которого за золото не купить — да здравствуют алхимики звука, да здравствуют музыканты!

Эмоции — это уже не игра, а спровоцированная игрой реальность. Исполнитель музыки обязан реально переживать то, что он декларирует в качестве своего переживания, или хотя бы дать возможность слушателю поверить в это.

Учитывая влияние музыки на эмоциональную сферу человека, а влияние последней на его здоровье, в настоящее время все больше развивается такое направление, как музыкотерапия

Музыкальной терапией занимались врачи в Древней Греции, например Гиппократ. Пифагор тоже считал, что музыка способствует здоровью, влияя на настроение человека: одни мелодии действуют против уныния, другие против гнева, раздражения. Арабские врачи использовали музыку для улучшения настроения больного, что было важно для успешного лечения. Авиценна рекомендовал страдающим меланхолией развлекаться прослушиванием музыки и пения. Попытки использовать музыку в качестве терапевтического средства предпринимались и в последующие века.

В России по инициативе В. М. Бехтерева в 1913 году было основано «Общество для выяснения лечебно-воспитательного значения музыки и ее гигиены». Были составлены своеобразные «лечебные каталоги музыки»

Памятка для воспитателей

******Произведения Вивальди стимулируют работу мозга**

Антонио Вивальди — один из ярчайших представителей композиторов эпохи барокко. Это время ознаменовалось новым направлением в классической музыке, преобладавшим в 1600–1750 годах.

Музыка барокко отличается размеренным темпом композиций (около 60 ударов в минуту) и наличием высокочастотных гармонических обертонов — дополнительных нот, подкрепляющих мелодию и привносящих в музыку оттенок экстравагантности и эмоциональной наполненности. Подобный эффект возникает при прослушивании не только Вивальди, но и Баха, Генделя, Альбинони. Вслушиваясь в барочные произведения, мы тренируем мозг, заряжаем его на активную работу. Стоит отметить, что такого рода музыкальная терапия должна не сопровождать умственную деятельность, а предшествовать ей. Тем, кто не знает, с чего начать, поможет наша подборка.

А. Вивальди «Весна» (10 мин)(послушать)

Произведения Моцарта помогают учиться и творить

О физиологическом влиянии музыки австрийского композитора спорят не один десяток лет. Многие исследователи заявляют о положительном воздействии композиций Моцарта не только на умственную деятельность, но и на здоровье. Термин «эффект Моцарта» был введён в 1991 году отоларингологом Альфредом Томатисом, который использовал произведения композитора в своей работе.

Выяснилось, что лучшие результаты испытуемые демонстрировали при прослушивании Моцарта. Такого эффекта не наблюдалось при тишине или устных расслабляющих инструкциях. К сожалению, подобное воздействие не долговременное: эффект наблюдался только в течение 15 минут после прослушивания.

В.А.Моцарт Соната до мажор (4 мин) (послушать)

Музыка для мотивации

Заставить себя что-либо делать поможет музыка героического характера. Эти произведения написаны в мажорном ладу и имеют призывные интонации. Многие из них написаны для духовых инструментов. Представленная в подборке музыка призвана не только мотивировать на действие, но и запрограммировать человека на успех.

Р.Вагнер «Кольцо нибелунга» (торжественное шествие)(5 мин) ,

П.И. Чайковский 1 концерт для ф-но с оркестром (3 мин)(послушать)

Музыка для поднятия настроения

Такая музыка имеет преимущественно лёгкий характер. В подборке много и танцевальных произведений. Мажорный лад, запоминающиеся темы, обилие струнных инструментов — всё это позволяет человеку расслабиться и избавиться от неприятных мыслей. Под эту музыку хочется жить, дышать и творить.

П.И. Чайковский «Вальс цветов» или Э. Григ «Утро» (5 мин)

Музыка для успокоения

Расслаблению способствуют звуки фортепиано и струнных инструментов, мажорный лад композиций и преимущественно медленный темп. Под эту музыку будет проще всего остановиться, расслабиться и даже заснуть. В подборке есть произведения эпохи барокко и классицизма, композиции Дебюсси, Рахманинова и Чайковского. Подойдёт не только взрослым, но и детям.

К.Дебюсси «Лунный свет» (4.29 мин), А.Вивальди концерт № 4 (1.49мин)

Музыка для физической работы

Для того чтобы активизироваться, подойдут композиции в быстром темпе. Конечно же, под эту музыку будет трудно сосредоточиться на умственной работе, но быстро навести порядок в доме, собраться на предстоящее свидание или даже перебрать ведро клубники с подобной подборкой будет куда проще.

И. Штраус «Полька трик -трак»(1.24 мин), Римский -Корсаков «Полет шмеля» (2.37 мин)

Психолог. Упражнение «Пожелание другу».

Цель: Создание позитивного эмоционального фона.

Необходимые материалы: Заготовки листочков в форме сердечка и ручки – по количеству участников. Декоративный мешочек.

Инструкция: На сердечке напишите приятную фразу другу. Можете начать так: «От всей души желаю тебе…»

Ведущий собирает в декоративный мешочек сердечки с пожеланиями. Сердечки перемешиваются. Затем, в конце занятия каждый участник вынимает из мешочка пожелание.

«Аплодисменты» (ритуал прощания).

Инструкция. Встаньте в круг. Возьмитесь за руки и почувствуйте тепло рук своих коллег. Пусть это чувство тепла сохраниться в ваших душах еще долгое время.

Ведущая начинает хлопать в ладоши и подходит к одному из участников группы. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Каждый получил пожелание. Говорите чаще друг другу приятные слова, учитесь жить с позитивным умом и со здоровым телом и хорошее настроение не покинет больше вас! До свидания!

Звучит музыкальное произведение по желанию слушателей.