

Розминка як початкова стадія психодрами.

Класична психодрама складається із трьох стадій: розминки, драматичної дії й шерінгу. Кожна з них є повним і автономним психодраматичним процесом.

Розминка має кілька важливих конкретних цілей:

1. Сприяє виникненню спонтанності й творчої активності учасників групи.

Я. Морено звертав особливу увагу на те, щоб психодрама створювала всі умови для розвитку й використання особистісного потенціалу кожної людини (як будь-якого члена групи, так і директора). Він вірив у те, що ці психічні процеси створять всі можливості для пошуку людиною власних шляхів подолання (або розв'язання) внутрішніх і зовнішніх життєвих труднощів [2].

2. Полегшує спілкування між учасниками, збільшуючи почуття довіри й приналежності до групи за допомогою різних технік, що допомагають поліпшити взаємодію й взаєморозуміння між всіма членами групи (наприклад, знайомство, обмін з кимось життєвим досвідом). Процес розминки підсилює групову згуртованість, одночасно даючи можливість кожному із присутніх отримати уявлення про характерні риси інших учасників групи.

3. Допомагає членам групи сконцентрувати свою увагу на особистісних проблемах, над якими вони хотіли б попрацювати на поточній психодраматичній сесії. Можна сподіватися, що після розминки, центрованої на протагоністові, принаймні, один учасник групи (або більше) виступить з побажанням отримати можливість розіграти свою драму.

Досвідчений режисер має значний репертуар розминок. Разом з тим режисер може (використовуючи свій творчий потенціал) розробити нові техніки, які можуть виявитися особливо корисними в групі, з якою він у цей момент працює.

Розминка складається із трьох стадій:

- поступове розкріпачення рухової активності учасників;
- стимуляція спонтанних поведінкових реакцій;
- фокусування уваги членів групи на конкретному завданні або темі [3].

Розминка дозволяє членам групи перебороти страх здаватися наївними або занепокоєння із приводу власних акторських здібностей. Режисеру також необхідна розминка. Він може вільно ходити по кімнаті, розповідати про деякі свої ідеї, намагаючись створити необхідну атмосферу для емоційного залучення членів групи у стосунки “теле”. Члени групи, виробляючи нові форми переживання й поведінки, потребують довіри й безпеки. Авторитетність керівника допомагає учасникам усвідомити, що вони можуть грати все, що хочуть, і бути відкритими, безпосередніми, не побоюючись образ або принижень.

Розминка особливо потрібна в тих психодраматичних групах, учасники яких чинять деякий опір дослідженню певної теми або соромляться стати першими добровільними протагоністами. У цих випадках прийоми розминки дозволяють учаснику включитися в групову ситуацію, знизити свій рівень тривожності [1]. Крім того під час розминки режисер отримує інформацію про те, хто хоче брати участь у психодрамі і як. Проблеми або теми хвилюють більшість членів групи. Розминка може бути вербальною або невербальною, запозиченою з інших групових підходів або розроблена самим режисером.

Одні види розминки ефективні при невисокому рівні тривожності й спрямовані на заохочення спонтанності й створення групової згуртованості. Інші потребують більш високого рівня саморозкриття й можуть давати більш емоційно значущий матеріал для обговорення.

Одна з вправ для розминки, яка доречна для груп з повільною динамікою: “Подумайте про те, що б ви хотіли почути (або не хотіли б почути) від когось із нас у цій кімнаті; від свого друга, від члена своєї родини. Станьте цією людиною й задовольніть цю вимогу”. Якщо групою є студентська група, учнівський клас, клуб за інтересами, родина або будь-яка інша організована

спільність людей, то можна попросити кожного її члена висловити певну вимогу або незадоволення. Це дає режисерові цінну інформацію про потенційні теми для психодрами.

Деякі вправи для розминки є невербальними й допомагають учасникам непрямим шляхом переборювати опір відкритій розмові про свої почуття й проблеми. Функцією рухових вправ, таких, як прогулянка по кімнаті й розглядання людей без слів, є генерування енергії. Можуть використовуватись форми рухів, застосовуванні в танцювальній терапії. Одна з вправ допомагає учасникам згадати той дитячий досвід, що може виявитися корисним для обговорюваного на занятті конфлікту. Роздаються олівці й папір, члени групи отримують завдання уявити себе в тому віці, коли вони тільки починали вчитися писати, і потім написати про себе невелику розповідь. Намальовані дитячі карлючки дозволяють перебороти захист дорослої людини. Після виконання такого типу вправ всі невербальні прийоми потребують в наступному вербального пояснення й обговорення.

Можливо, що в процесі розминки може бути також знайдена тема для психодрами.

Список використаних джерел:

1. Лейтц Г. Психодрама : теория и практика. Классическая психодрама Я.Л.Морено / Г.Лейц : пер. с нем. – М.: Прогресс; Универс, 1994. – 352 с.
2. Морено Дж. Театр спонтанности /Дж. Морено : пер с англ. – Красноярск: Фонд Мент. Здоровья, 1993. – 125 с.
3. Чудаєва Н.В.Психодрама. Курс лекцій : навчальний посібник /Н.В.Чудаєва, Г.О.Шулдик. – Умань: ПП Жовтий, 2014. – 158 с.