

Упражнение «Броуновское движение»

Цель: вступление в контакт с каждым участником для облегчения дальнейшего группового взаимодействия, сплочение, снятие психологического напряжения.

Все участники стоят в кругу. Ведущий дает указание, где, не произнося ни слова, нужно подойти к человеку, кто приятен, и встать рядом с ним. Затем, закрыв глаза, нужно также ходить молча по аудитории и найти себе пару по тактильным ощущениям, прикасаясь только к рукам. Далее участники открывают глаза и делают вывод о совпадении или несовпадении визуального выбора с тактильным.

Упражнение «Волшебный мешочек»

Цель: развитие тактильно-пространственного восприятия, зрительных представлений.

Раздаточный материал: ракушки, трава из аквариума (колючая), губка, стеклянные камушки, камни, игрушка резиновая, перышко, мягкая резиновая игрушка с ворсинками, металлическая мочалка, синельная проволока.

На столах лежат «мешочки», которые наполнены разными предметами по текстуре. Каждый участник просовывает руку в мешок, прощупывает каждый предмет, представляя его мысленно, что это может быть. Запоминает один из них, который оказал на него приятное или неприятное ощущение. После прощупывания предметов содержимое мешочка высыпается на стол, и участники делятся своими ощущениями о совпадении или несовпадении тактильного восприятия с зрительной информацией.

Упражнение «Погружение»

Цель: снятие эмоционального напряжения через тактильные ощущения.

Раздаточный материал: зернистый пластилин, воздушный пластилин, слайм, шарики Орбис, стеклянные шарики, кинетический песок, декоративные стразы-бриллианты, воздушно-пузырьковые пакеты, игрушки-антистресс, массажные мячики.

На столах лежат разные виды антистрессовых игрушек. Ведущий предлагает участникам «погрузиться в мир тактильных ощущений». Выбрать можно любой предмет, с которым хочется повзаимодействовать, прощупать их, и одновременно следить за своими ощущениями и их изменениями.

Изготовление игрушки-антистресс.

Цель: ознакомление и совершенствование навыков работы с подручными материалами.

Раздаточный материал: бумажные тарелки, бумажные стаканчики с кинетическим песком, ложка, воронка, воздушный шарик, разноцветная пряжа, деревянные палочки для проталкивания песка.

Для закрепления состояния и для снятия физического и эмоционального напряжения участникам предлагается самим сделать игрушку-антистресс «Капитошка». У каждого участника на столе представлен готовый набор для изготовления игрушки.

Инструкция по изготовлению игрушки. Несколько раз надуть/сдуть шарик. Вставить в горлышко шарика воронку, насыпать песок. В процессе наполнения утрамбовывать палочкой. Снять с горлышка воронку, выпустить воздух и завязать хвост узлом. Из цветных ниток пряжи привязать к хвостику причёску. Для причёски можно использовать толстые нитки, узкие ленты.

Данные упражнения были использованы в мастер-классе «Сила тактильных ощущений», который был представлен в 2022 году на республиканском Форуме «Лучшие практики психологов» и отмечен дипломом победителя. Работа мастер-класса через тактильные ощущения помогла участникам расслабиться, кому-то вступить в контакт с самим собой и ненадолго отправиться во внутреннее путешествие за пределы знания к открытию своей природной сущности.