

CZU: 615.851.6:159.923.2

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.5779874>**ЭТАПЫ РАБОТЫ В ПСИХОДРАМЕ: РАЗОГРЕВ****Виорика МОКАНУ***Молдавский государственный университет*

В статье представлено описание начального этапа классической психодрамы – разогрева, целью которого является психологическое и физическое раскрепощение участников с помощью двигательного или медитативного упражнения, призванного снять тревожность и напряженность, поднять уровень энергии в группе и настроить участников на актуальные для них темы.

Ключевые слова: психодрама, этапы работы, разогрев, протагонист, ведущий, группа.

ETAPELE DE LUCRU ÎN PSIHODRAMĂ: ÎNCĂLZIREA

Articolul prezintă o descriere a etapei inițiale a psihodramei clasice – încălzirea, al cărei scop este pregătirea psihologică și fizică a participanților cu ajutorul unui exercițiu motor sau meditativ conceput pentru scăderea anxietății și tensiunii, creșterea nivelului de energie în grup și focusarea participanților pe teme relevante pentru ei.

Cuvinte-cheie: psihodramă, etape de lucru, încălzire, protagonist, director, grup.

WORK STAGES IN PSYCHODRAMA: THE WARM-UP

The article presents a description of the initial stage of classical psychodrama – the warming up, whose purpose is the psychological and physical liberation of the participants with the help of a motor or meditative exercise designed to relieve anxiety and tension, raise the energy level in the group and tune the participants into topics that are relevant to them.

Keywords: psychodrama, stages of work, warm-up, protagonist director, group.

Prezentat la 05.07.2021

Publicat: decembrie 2021