

**Развитие навыков управления эмоциями и эмоциональными состояниями, а также адекватного поведения в стрессовых ситуациях**  
**Занятие 2**

**УПРАЖНЕНИЕ «КОМПЛИМЕНТ»**

На этот раз участники должны не только сказать друг другу что-то приятное, но и попытаться изобразить радость от встречи.

После выполнения основного задания участники отвечают на вопрос:

*«Можем ли мы узнать, какое настроение у человека, если не видим его лица?»*

Необходимо, чтобы участники подробно описали возможные изменения тембра голоса, интонации и жесты, которые демонстрирует человек, испытывая различные эмоциональные состояния.

**УПРАЖНЕНИЕ «ВНУТРЕННЯЯ БЕСКОНЕЧНОСТЬ»**

При выполнении заданий, объединенных под этим названием, участники занятий имитируют различные внешние реакции, чем вызывают у себя внутренние изменения. Таким образом дети приобретают опыт переживания различных эмоциональных состояний. На выполнение каждого этапа должно быть затрачено не менее 1 минуты.

1. *Сейчас все сядут на стулья так, как сидит котенок, который греется на солнышке.*
2. *Все встают и идут по кругу, как гордый лев по пустыне.*
3. *Все садятся так, как сидит обезьяна, которая впервые увидела себя в зеркале.*

**ЗАДАНИЕ 1. «ЛЕСЕНКА»**

*Любая вещь и любое событие могут быть оценены с точки зрения их «расслабленности» и «напряженности». Например, манная каша большинством людей воспринимается как размягченная, а осколок стекла — как сосредоточенный и напряженный. Конечно, это все условно. Например, снег мы воспринимаем как мягкий и пушистый, т. е. «расслабленный», но забываем, что этим же снегом можно оцарапать лицо, следовательно, он «жесткий». Давайте сейчас выберем какой-нибудь исходный предмет, а потом по кругу, по очереди, будем подбирать предметы, более расслабленные, чем он.*

Далее начинается игра. Если очередной участник затрудняется с определением «мягкости», игра возвращается к исходному предмету.

**УПРАЖНЕНИЕ «ГНЕВ»**

Участникам показывается пиктограмма гнева (см. приложение) и предлагается определить, что это за эмоция. Каждый пытается изобразить эмоцию гнева. После этого проводится конкурс на «самый гневный гнев».

## УПРАЖНЕНИЕ «ГРУСТЬ»

Участникам показывается пиктограмма грусти (см. приложение) и предлагается определить, что это за эмоция. Каждый пытается изобразить эмоцию грусти. После этого проводится конкурс на «самую грустную грусть».

## УПРАЖНЕНИЕ «КУДА УХОДИТ ЗЛОСТЬ»

*Пока мы выполняли предыдущее упражнение, в комнате накопилось очень много злости. Мы не можем работать, пока злость с нами. Давайте разойдемся по комнате и руками сгоним всю злость в середину. Теперь давайте потопаем ногами, чтобы злость испугалась и поднялась вверх. А теперь давайте все вместе дуть на злость, чтобы она улетела в открытое окно.*

## ЗАДАНИЕ 2. «ЛИТЕРАТУРНЫЙ ПЕРЕСКАЗ»

Основная методика проведения этого упражнения описана в ходе предыдущих занятий, но для работы с текстами в данном разделе требуются дополнения. Для пересказа взят отрывок из книги Э. Сетон-Томпсона «Животные-герои».

Долго-долго тянулась эта зима. В марте, наконец, пришел настоящий весенний день, сияло солнце, всюду таял снег, и небо было яркосинее. Маленькая птичка прилетела на тополь около нашего дома и тихо запела. Кто-то из старших мальчиков сказал, что это синяя птица. Мне показалось, что я видел ее синюю спинку. Снова и снова она пела свою нежную песенку.

Не знаю почему, но я вдруг разрыдался. Я был взволнован этой песней до глубины души. С тех пор каждый год я ждал свою синюю птичку и с ней весну.

Скоро весна завладела землей. В небесах и в лесу распевали и перекликались птицы, на пригорках шумели бурные ручейки. В лесу появились какие-то маленькие цветочки. Мы их называли «крапинками».

Я очень хорошо помню, как в один из этих весенних дней я нашел птенчика маленькой коричневой птички, ее гнездо было свито на самой земле, у ручья. Много лет спустя я узнал, что это был певчий воробей. Мы пробовали сами устраивать гнезда на земле, подражая птичьим, и ждали маленьких гостей. Но, увы, напрасны были наши ожидания: все эти маленькие гнездышки на земле оставались пустыми.

После окончания основной работы с текстом группа приступает к обсуждению прослушанного.

## ВОПРОСЫ К ОБСУЖДЕНИЮ

- ◆ *Какую эмоцию испытывал автор рассказа?*
- ◆ *Вспомните из текста, что у него вызвало именно эту эмоцию?*
- ◆ *Почему автор заплакал?*

При обсуждении третьего вопроса следует обратить внимание детей на

то, что положительная эмоция может быть такой сильной, что вызывает заметную реакцию организма.

♦ *Почему птички не селились в те гнезда, которые для них готовили дети?*

### *УПРАЖНЕНИЕ «САМОПОХВАЛА»*

Упражнение описано в ходе предыдущих занятий.

### *ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ*

Записать в тетради несколько ситуаций, в которых вы испытывали огромную радость.

#### *РЕФЛЕКСИЯ:*

1. Чему я сегодня научился?
2. Что я узнал сегодня нового о себе самом (о своих товарищах)?