

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

### **Занятие 3**

#### **УПРАЖНЕНИЕ «КОМПЛИМЕНТ»**

На этот раз комплимент должен начинаться со слов «Я рад».

#### **ЗАДАНИЕ 1. ПРОВЕРКА ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ**

После того как дети расскажут о ситуациях, в которых они испытывали огромную радость, необходимо вместе с участниками занятия подвести итог, перечислить все возможные внешние признаки проявления радости.

#### **ЗАДАНИЕ 2. «ЛЕСЕНКА»**

Начинается игра так, как описано в прошлом занятии, но поскольку участники уже имеют опыт, следует объяснить им, что продвигаться по шкале расслабленности надо умеренно, не делая слишком резких переходов. Желательно, чтобы «путешествие» от «жесткости» к «расслабленности» занимало полный круг.

На протяжении первых двух-трех кругов ведущему следует понаблюдать за реакцией участников на каждый образ: действительно ли он воспринимается участниками как еще один шаг к расслаблению? Не вызывает ли у кого-нибудь недоумения или протеста? Если в группе сформировались единомышленники и сходство оценок, ведущий может поддержать эту тенденцию, изменив правила: правом на остановку упражнения обладает каждый, кто не согласен с введением очередного образа как более «расслабленного», чем предшествующий.

Остановка производится командой «Стоп!» и другими участниками не оспаривается. Такой вариант игры ставит детей перед необходимостью не только формулировать свои образные версии «расслабленности», но и заботиться о том, чтобы каждый их образ был принят группой. Участники игры начинают искать и вырабатывать общий язык образов, который не только помогает сплотить группу, но и активно используется в ходе последующих занятий.

Упражнение «Лесенка» заставляет занимающихся извлекать состояние «расслабленности» из области телесных ощущений и проецировать его вовне, воплощая в предметах и явлениях внешнего мира. Благодаря этому они проходят своеобразный тренинг воображения.

По «Лесенке» можно двигаться и в обратном направлении: от «расслабленного» ко все более «напряженному». Наиболее острыми при выполнении упражнения являются моменты его приближения к крайним точкам образного ряда.

Игра может быть проведена в форме состязания: очередной участник, не сумевший продолжить лесенку, выходит из круга. В такой модификации игра продолжается до выявления победителя.

#### **УПРАЖНЕНИЕ «ИГРЫ С ВНУТРЕННЕЙ БЕСКОНЕЧНОСТЬЮ»**

Ход этого упражнения описан в предыдущем занятии, однако вводятся

новые задания.

*Сейчас все вместе:*

- 1. Встанут и пойдут, как ходит кошка, поймавшая мышь.*
- 2. Сядут, как собака, ждущая своего хозяина.*
- 3. Сядут, как страус, увидевший льва.*

### **УПРАЖНЕНИЕ «УДИВЛЕНИЕ»**

Участникам предъявляется пиктограмма удивления (см. приложение).

После этого задается вопрос:

*«Знаете ли вы, что удивление может быть выражено позами и жестами ?  
Если знаете, то какими именно?»*

После обсуждения проводится конкурс на самого удивленного. Чтобы все его участники были в равных условиях, ведущий рассказывает историю:  
*В одной маленькой-маленькой стране был маленький-маленький город. В маленьком-маленьком городе жили маленькие-маленькие люди. Однажды маленькие-маленькие люди пошли гулять в маленький-маленький лес. В маленьком-маленьком лесу они увидели маленькое-маленькое дерево. На маленьком-маленьком дереве сидела маленькая-маленькая кошка и вила маленькое-маленькое гнездышко. Увидела маленькая-маленькая кошка маленьких-маленьких людей, удивилась и улетела.*

Далее группа разбивается на две команды. Одна команда удивляется как люди, а другая — как кошка.

### **ЗАДАНИЕ 3. «ЛИТЕРАТУРНЫЙ ПЕРЕСКАЗ»**

Методика проведения упражнения описана в предыдущих занятиях.

Для пересказа предлагается отрывок из рассказа В. Голявкина «Улыбка».

#### **Улыбка**

Какое печальное лицо!

Губы растянула, улыбнулась, зубы показала. Тронула нос, курносый нос, но не только курносый, что-то еще в нем есть, не прямой и не картошкой — это точно. Серые глаза. Открыть, закрыть, моргнуть, выпучить. Вскинула брови, одну, другую — по очереди. Уши не у всех такие маленькие бывают. Некоторые ими двигают. Попробовала. С трудом получается, не стоит трудиться...

В общем, все на лице двигается, изменяется. И еще что-то написано бывает. У нее значит, написано, что отец ушел. А когда вернется, тоже будет написано? Нельзя ли сделать так: отец еще не пришел, а на лице написано, что он дома? Конечно, надо сделать, чтобы на лице было написано другое. Нечего всем знать, что отец ушел, тем более он вернется, уж она постарается. Так что пусть все думают: у нее все в порядке. Улыбаться надо, вот что. Улыбка ничего себе. Во всяком случае, совсем другое выражение лицу придает. Как у других. Как ни у кого другого. Правильно. Не забывать улыбаться! А если забудет про улыбку, опять будет написано. Улыбаться, улыбаться! Как будто все прекрасно...

#### **ВОПРОСЫ К ДИСКУССИИ**

- ◆ *Какие эмоции девочка переживала?*
- ◆ *Что надо делать, если тебе плохо? Почему?*

Следует объяснить учащимся, что если различные внутренние состояния мы можем определить по мимике лица, то можно сделать и обратное. Изменяя мимику, мы можем менять наше внутреннее состояние, потому что это очень тесно взаимосвязанные процессы.

***УПРАЖНЕНИЕ «САМОПОХВАЛА»***

Методика проведения упражнения описана в предыдущих занятиях.

***ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ***

Вспомнить жизненную ситуацию, которая вас очень удивила.

***РЕФЛЕКСИЯ:***

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