

## Содержание коррекционно-развивающего блока

1. Пояснительная записка
2. Определение цели, объекта, задач коррекционной программы
3. Программа занятий по формированию адекватного поведения  
Занятие 1. «Мои чувства»  
Занятие 2. «Настроение и эмоции»  
Занятие 3. «Внутреннее состояние»  
Занятие 4. «Удивительные истории»  
Занятие 5. «Жесты и мимика»
4. Ожидаемые результаты
5. Список литературы

### **Развитие навыков управления эмоциями и эмоциональными состояниями.**

Дети эмоциональны. Это естественно, так как именно эмоции, воздействуя на все компоненты познания, ускоряют или замедляют развитие личности. Положительные эмоции улучшают запоминание, ускоряют мыслительные процессы, стимулируют воображение.

Эмоциональная привлекательность цели умножает силы, облегчает выполнение решения. Способность человека эффективно действовать в эмоциональных ситуациях повседневной жизни, соответствовать ее требованиям и изменениям помогает сохранять хороший уровень умственной деятельности и быть адекватным при взаимодействии с другими людьми при различных обстоятельствах. Эта способность играет важную роль в охране здоровья в самом широком смысле слова, являясь основой физического, умственного, социального благополучия.

Однако детская эмоциональность стихийна и импульсивна. Чтобы понять это, необходимо вспомнить, что природа эмоции двойственна. Она основана и на особенностях биологических задатков человека, и на базе его социального опыта. Если природная часть эмоциональной сферы в подростковом возрасте уже достаточно сформирована, то социальная ее база, как правило, весьма недостаточна. Практика показывает, что современные тенденции семейного и школьного воспитания связаны с особым заботой о формировании когнитивной сферы ребенка. Таким образом, эмоциональное развитие детей происходит спонтанно. Воздействие социума на эмоциональную сферу сводится чаще всего к ознакомлению ребенка с нормами и правилами общественно одобряемого поведения. Такая система не дает ему возможности самостоятельного проживания, осознания и преодоления эмоционально экстремальных ситуаций, а значит, не наполняет копилку его собственного эмоционального опыта.

Неумение осознавать собственные эмоции и управлять ими (как отрицательными, так и положительными) делает ребенка беззащитным перед стрессами, страхами, чувством вины.

Невозможность понимать и оценивать эмоции других людей создает серьезные сложности в общении и взаимопонимании, как со сверстниками, так и с родителями и другими взрослыми. Такая эмоциональная некомпетентность часто служит причиной стрессов.

Существует довольно распространенное заблуждение, что стрессам подвержены только слабые люди. Это не так. В стрессовом состоянии может оказаться любой человек. Неграмотное, неумелое поведение человека в ситуации отрицательного стресса опасно тем,

что ведет к устойчивой психологической реакции, именуемой депрессией, а так же к изменениям на физиологическом уровне. Последствиями физиологического стресса становятся неврозы, неврастения и истерия.

Проблемы со здоровьем могут возникнуть на фоне неадекватного поведения. В подобной ситуации человек становится неспособным эффективно преодолевать жизненные трудности и связанные с ними стрессы. Эти проблемы можно решить путем специально организованного, систематического обучения детей способам грамотного и осознанного поведения в эмоциональных и стрессовых ситуациях.

**Цель:** Развивать навыки управления своими эмоциями, способность эффективно действовать в повседневной жизни.

Объект: эмоции подростка.

**Задачи:**

1. Осознавать и анализировать собственные эмоции.
2. Видеть и понимать эмоции, эмоциональные состояния и чувства других.
3. Соотносить свои эмоции с эмоциями других, видеть их сходство и различие.
4. Произвольно регулировать собственные эмоциональные состояния.

**Методы, используемые в коррекционной работе**

1. Арттерапия; прием - свободное рисование.
2. Игротерапия.
3. Беседы.

Коррекционная программа рассчитана на 5 занятий, каждое из которых длится 45 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

**Ожидаемые результаты:**

Для того чтобы научить детей управлять своими эмоциями и адекватно действовать в стрессовых ситуациях, необходимо создать специальные условия, в которых они смогут поупражняться в решении проблем, связанных с эмоциями и эмоциональным взаимодействием. Для этого существуют специальные игровые учебные задания, организованные в систему занятий.

Такие занятия помогут повысить у детей устойчивость к стрессам, а также дадут возможность пережить и проанализировать ряд эмоциональных состояний.

Учащиеся в ходе занятий должны понять, что каждый человек может управлять своими эмоциями и бережно относиться к чувствам и переживаниям других.

**Блок занятий по развитию навыков управления эмоциями и эмоциональным состоянием, а также адекватного поведения.**

## Занятие №1.

Цель: Установление контакта с участником. Создание доверительной атмосферы, достижение взаимопонимания в целях работы программы.

Длительность	Этап.	Содержание.	Задача.
5	Начало работы.	Психолог должен дать краткую информацию о себе, о проводимой программе, целях.	Создать дружелюбный настрой.
10	Работа по теме	Упражнение «Комплимент» «Раскрась свои чувства»	Демонстрация навыков открытого общения. Провести анализ причин своего настроения, поведения.
5	Работа по теме	Упражнение «Хоровод»	Изучить собственные представления о своем настроении
5	Работа по теме.	Упражнение «Пульс»	Формировать умение реагировать на свое самочувствие.
10	Беседа	Задание «Пиктограммы»	Научить уч-ся угадывать содержание, рассуждать.
10	Завершение	Упражнение «Самопохвала»	Помочь развитию самопознания.

Общая продолжительность занятия 45 минут.

### **УПРАЖНЕНИЕ «КОМПЛИМЕНТ»**

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.

### **ЗАДАНИЕ 1. «РАСКРАСЬ СВОИ ЧУВСТВА»**

Это упражнение выполняется не в тетради, а на отдельных листах. Заранее готовятся листы со схематичным изображением человечка (см. приложение). Участников просят приготовить цветные карандаши: желтый, оранжевый, зеленый, голубой, красный, коричневый, черный. После того как ведущий убедился, что все готовы к работе, он дает инструкцию:

Представьте себе, что этот человечек — сказочный герой, в которого вы превратились. Этот человечек, как и сказочный герой, может испытывать разные чувства, и его ощущения живут в разных частях его тела. Раскрасьте эти чувства:

- радость — желтым;
- счастье — оранжевым;
- удовольствие — зеленым;
- гнев, раздражение — ярко-красным;
- чувство вины — коричневым;
- страх — черным.

После того как «человечки» раскрашены, участники показывают свои рисунки остальным и

рассказывают, почему они использовали тот или иной цвет. Затем ведущий просит подписать рисунки и собирает их для последующего анализа.

### **Анализ рисунков**

Внимание! Целесообразно анализировать рисунки вместе со школьным психологом. Данные анализа являются конфиденциальной информацией, которая не обсуждается с детьми. Результаты анализа рисунков можно использовать для индивидуальной работы, а также ориентироваться на них при подборе партнеров и ролей в упражнениях во время занятий.

Если ребенок раскрашивает «человечка» розовым, желтым, зеленым и другими спокойными цветами, то можно говорить о том, что его состояние достаточно стабильно и гармонично, он конструктивно будет воспринимать и реагировать на занятия.

Иногда в рисунках могут появляться черные, коричневые и ярко-красные тона.

Если большая часть рисунка окрашена черным, возможно, этот ребенок нуждается в психокоррекции. Бывает, что черные, коричневые и ярко-красные пятна узко локализованы в определенном месте тела. Если цветовые пятна находятся в области головы, то можно предположить, что ребенок о чем-то напряженно думает, какие-то мысли не дают ему покоя и даже пугают его. В этом случае необходимо переключить мысли ребенка в другом направлении. Имеет смысл чаще привлекать его к двигательным упражнениям или придумыванию чего-нибудь.

Если черный цвет локализован в области рук, можно предположить, что ребенок испытывает определенные трудности во взаимодействии с другими. Может быть, он просто замкнут или его отвергают другие дети.

Иногда черные руки может нарисовать ребенок, которому часто говорят, что у него «руки как крюки» или «не трогай, не прикасайся, отойди от меня». В любом случае такому ребенку необходимы принятие и поддержка, а также дополнительные психотехнические упражнения. Можно более активно включать ребенка в упражнения на групповое взаимодействие.

Черные и коричневые пятна могут быть расположены в области ног. Такое может встречаться в рисунках детей, ощущающих себя недостаточно уверенно и защищено.

Если черное, коричневое или ярко-красное пятно появилось в области груди, можно предположить, что ребенок испытывает серьезные эмоциональные затруднения, беспокойство.

### **ЗАДАНИЕ «ХОРОВОД»**

Группа делится на две-три команды. Команды берутся за руки и образуют хороводы.

Сейчас хороводы будут двигаться под музыку, движения могут быть самые разные. Каждый предлагает свои, и если они нравятся всем, то хоровод танцует именно этот танец.

Через 3—5 минут образуется общий хоровод, и тем, чей вариант танца исполнялся, предлагается показать его всем. Хоровод делает несколько общих танцевальных движений и аплодисментам! благодарит авторов танца. После возвращения в круг участникам предлагается ответить на вопросы:

Изменилось ли у них настроение после танца (если да, то как)? Почему, по их мнению, изменилось настроение?

После этого ведущий сам должен сделать общий вывод: «Переход к занятиям, связанным с большой двигательной активностью, может менять наше состояние. Если мы двигаемся под веселую музыку, то изменения наступают быстрее».

### **ЗАДАНИЕ «ПУЛЬС»**

До начала выполнения задания необходимо научить участников измерять собственный пульс: *«Найдите место на запястье, где лучше всего чувствуется биение пульса. Когда я*

скажу "считайте", начинайте считать число биений. Через 15 секунд я дам команду "стоп". Число биений, которое вы сосчитали, умножьте на 4 и запишите. Это и есть частота вашего пульса».

Участникам предлагается: 1) закрыть глаза и представить себе ситуацию, в которой они испытали большую радость. Через минуту ведущий предлагает измерить пульс еще раз и записать полученное число ударов; 2) представить себе ситуации, в которых они испугались, разозлились, почувствовали себя смущенными. Каждый раз замеры частоты пульса записываются. Между каждым этапом следует провести релаксационную паузу: «Расслабьтесь, вы полностью расслаблены, вы успокаиваетесь, вы спокойны». Релаксационная пауза каждый раз должна занимать не меньше минуты.

После окончания упражнения предлагается сравнить результаты замеров биения пульса. Если участники добросовестно представляли себе различные жизненные ситуации, между числами, полученными при разных замерах, есть разница.

### **ЗАДАНИЕ «ПИКТОГРАММЫ»**

Пиктограмма — это емкое графическое изображение предметов, всякого рода информации. Вы все видели примеры пиктограмм, например, на дорожных знаках. Если на знаке крест-накрест нарисованы вилка и ложка — это, конечно, столовая или кафе. Красный крест — это больница или медицинский пункт. Если мы видим табличку с черепом и молнией — это сообщение «Не влезай, убьет». Давайте вспомним, с какими пиктограммами мы еще сталкиваемся в жизни?

После того как участники вспомнили, какие пиктограммы они видели, начинается само упражнение. Оно проходит в несколько этапов:

1. Участникам предлагается продумать, а потом нарисовать следующие пиктограммы: «Веселый праздник», «Глухая старушка», «Мелкий дождик», «Счастье». После окончания работы устраивается выставка пиктограмм, а затем проводится короткое обсуждение на тему: «Почему пиктограммы одного и того же содержания могут быть нарисованы по-разному?».

2. Группа делится на две команды. Командам предлагается самим придумать содержание пиктограмм. Рисунков должно быть столько же, сколько человек в команде.

3. Одна из команд поочередно предьявляет свои рисунки, а другая должна угадать, какое содержание скрыто за ними. Побеждает та команда, которая угадывала лучше и более подробно могла объяснить ход своих рассуждений.

### **УПРАЖНЕНИЕ «САМОПОХВАЛА»**

Участникам предлагается встать на какое-нибудь возвышение, например, на стул, и похвалить себя за то, что выполнял такие трудные задания.

Это упражнение очень важное, так как помогает участникам осознать, что самопознание – тяжелый труд.

### **Рефлексия:**

1. Чему я сегодня научился?
2. Что я узнал сегодня нового о себе самом?

## Занятие 2.

Цель: Создание хорошего представления о себе.

Длительность	Этап	Содержание	Задача
5	Начало работы.	Обмен чувствами.	Вхождение в атмосферу занятия, настрой на работу.
5	Работа по теме.	Упражнение «Комплимент» Ознакомление с инструкцией.	Умение описать различные эмоциональные состояния.
10	Самодиагностика	Тест «Самооценка силы воли»	Изучить волевою активность
10	Работа по теме	Упражнения: «Внутренняя бесконечность», «Грусть и гнев»	Формирование умений пережить различные эмоциональные состояния.
10	Завершение.	«Самопохвала»	Осознание своей значимости в группе.

### ***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.

### ***ТЕСТ НА СИЛУ ВОЛИ***

Эта методика позволяет оценить степень силы воли.

Из нескольких альтернативных ответов к каждому из следующих суждений испытуемому необходимо выбрать наиболее подходящий.

1. Часто ли вы задумываетесь над тем, какое влияние ваши поступки оказывают на окружающих людей:

- а) очень редко;
- б) редко;
- в) достаточно часто;
- г) очень часто.

2. Случается ли вам говорить людям что-либо такое, во что вы сами не верите, но утверждаете из упрямства, наперекор другим:

- а) да, б) нет.

3. Какие из перечисленных ниже качеств вы более всего цените в людях:

- а) настойчивость,
- б) широту мышления,
- в) умение показать себя.

4. Имеете ли вы склонность к педантизму:

- а) да, б) нет.

5. Быстро ли вы забываете о неприятностях, которые случаются с вами:

- а) да, б) нет.
6. Любите ли вы анализировать свои поступки:
- а) да, б) нет.
7. Находясь среди людей, хорошо вам известных, вы:
- а) стараетесь придерживаться правил поведения, принятых в этом кругу;
- б) стремитесь оставаться самим собой.
8. Приступая к выполнению трудного задания, стараетесь ли вы не думать об ожидающих вас проблемах:
- а) да, б) нет.
9. Какая из перечисленных ниже характеристик вам более всего подходит:
- а) мечтатель,
- б) «рубаха-парень»,
- в) усерден в работе,
- г) пунктуален и аккуратен,
- д) любит философствовать,
- е) суетлив.
10. При обсуждении того или иного вопроса вы:
- а) всегда высказываете свою точку зрения, даже если она отличается от мнения большинства;
- б) считаете, что в данной ситуации лучше всего промолчать и не высказывать свою точку зрения;
- в) внешне поддерживаете большинство, внутренне оставаясь при своем мнении;
- г) принимаете точку зрения других, отказываясь от права иметь собственное мнение.
11. Какое чувство у вас обычно вызывает неожиданный вызов к руководителю:
- а) раздражение,
- б) тревогу,
- в) озабоченность,
- г) никакого чувства не вызывает.
12. Если в пылу полемики ваш оппонент срывается и допускает личный выпад против вас, то вы:
- а) отвечаете ему тем же,
- б) не обращаете на это внимание,
- в) демонстративно оскорбляетесь,
- г) прерываете с ним разговор, чтобы успокоиться.
13. Если вашу работу забраковали, то вы:
- а) испытываете досаду,
- б) испытываете чувство стыда,
- в) гневаетесь.
14. Если вы вдруг попадаете впросак, то кого вините в этом в первую очередь:
- а) себя самого;
- б) судьбу, невезение,
- в) объективные обстоятельства.
15. Не кажется ли вам, что окружающие вас люди недооценивают ваши способности и знания:
- а) да, б) нет.
16. Если друзья или коллеги начинают над вами подтрунивать, то вы:
- а) злитесь на них;
- б) стараетесь уйти от них и держаться подальше;
- в) сами включаетесь в игру и начинаете подыгрывать им, подшучивая над собой;
- г) делаете безразличный вид, но в душе негодуете.
17. Если вы очень спешите и вдруг не находите на привычном месте свою вещь, куда вы ее обычно кладете, то:

- а) будете молча продолжать ее поиск;
- б) будете искать, обвиняя других в беспорядке;
- в) уйдете, оставив нужную вещь дома.

18. Что, скорее всего, выведет вас из равновесия:

- а) длинная очередь в приемной у какого-нибудь чиновника, к которому вам необходимо срочно попасть;
- б) толчея в общественном транспорте;
- в) необходимость приходить в одно и то же место несколько раз подряд по одному и тому же вопросу.

19. Закончив с кем-то спор, продолжаете ли вы его вести мысленно, приводя все новые аргументы в защиту своей точки зрения:

- а) да, б) нет.

20. Если для выполнения срочной работы вам представится возможность выбрать себе помощника, то кого из следующих возможных кандидатов в помощники вы предпочтете:

- а) исполнительного, но безынициативного человека;
- б) человека, знающего дело, но спорщика и несговорчивого;
- в) человека одаренного, но с ленцой.

**Оценка результатов**



В таблице указано, какое количество баллов в этой методике может получить испытуемый за тот или иной избранный ответ.

Вариант Порядковый номер суждения

ответа	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
а	0	0	1	2	0	2	2	0	0	2
б	1	1	1	0	2	0	0	2	1	0
в	2	-	-	-	-	-	-	-	3	0
г	3	-	-	-	-	-	-	-	2	0
д	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-
е	-	-	-	-	-	-	-	-	0	-

Вариант Порядковый номер суждения

ответа	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
а	0	0	2	2	0	0	2	1	0	0
б	1	2	1	0	2	1	0	0	2	1
в	2	1	0	0	-	2	1	2	-	2
г	0	3	-	-	-	0	-	-	-	-
д	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-
е	—	-	-	-	—	—	-	—	-	—

Если сумма набранных баллов **14 и меньше**, то данный человек считается человеком со слабой волей.

При сумме баллов **от 15 до 25** характер и воля человека считаются достаточно твердыми, а поступки в основном реалистичными и взвешенными.

При общей сумме баллов **от 26 до 38** характер человека и его воля считаются очень твердыми, а его поведение в большинстве случаев — достаточно ответственным. Имеется, правда, опасность увлечения силой воли с целью самолюбования.

При сумме баллов **выше 38** воля и характер человека считаются близкими к идеальным, но иногда возникают сомнения в том, достаточно ли правильно и объективно человек себя оценил.

### **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.

***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 «САМОПОХВАЛА»***

Упражнение описано в ходе предыдущих занятий.

**Рефлексия:**

1. Чему я сегодня научился?
2. 2.Что я узнал сегодня нового о себе самом



### **Занятие 3**

**Цель:** Формирование умений определять эмоциональное состояние по мимике лица.

<b>Длительность</b>	<b>Этап</b>	<b>Содержание</b>	<b>Задача</b>
5	Начало работы.	Обмен чувствами. Упражнение «Комплимент»	Вхождение в атмосферу занятия, настрой на работу.
15	Работа по теме.	Задание «Литературный пересказ»	Развитие умений изменять внутреннее состояние.
15	Работа по теме.	Упражнение «Игры с внутренней бесконечностью»	Развитие желания имитировать внешние проявления внутренних состояний.
10	Завершение.	Упражнение «Самопохвала»	Развитие желания осознать, что самопознание-это тяжелый труд.

#### ***УПРАЖНЕНИЕ «КОМПЛИМЕНТ»***

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

#### ***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.

### **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 «САМОПОХВАЛА»**

Методика проведения упражнения описана в предыдущих занятиях.

### **Рефлексия:**

1. Чему я сегодня научился?
2. 2.Что я узнал сегодня нового о себе самом?

#### **Занятие 4.**

**Цель:** Научить учащихся выражать свое отношение к тому, что делается.

<b>Длительность</b>	<b>Этап</b>	<b>Содержание</b>	<b>Задача</b>
5	Начало работы.	Обмен чувствами.	Настрой на работу
20	Работа по теме.	Проверка домашнего задания. Конкурс на самую удивительную историю, рассказать и показать свое удивление.	Развитие творческих способностей личности.
10	Работа по теме	Упражнение «Аплодисменты», «Печаль»	Развитие умения согласованно работать в группе, показать признаки тоготили иного состояния.
10	Завершение.	Упражнение «Игры с внутренней бесконечностью»  Обмен впечатлениями.	Навык возможности посмотреть на себя со стороны и формирование навыка глубокого и позитивного отношения к своей личности.

#### ***УПРАЖНЕНИЕ «АПЛОДИСМЕНТЫ»***

Группа делится на четыре команды. Упражнение выполняется в несколько этапов. На каждом этапе играющие получают отдельную инструкцию.

1. Мы все привыкли аплодисментами выражать свое отношение к тому, что делается на массовых выступлениях. Выступление любимых артистов сопровождается гром аплодисментов. А ведь от каждого зрителя исходит всего один хлопок! Если мелодия захватывает зрителя, они сопровождают ее хлопками в ритме музыки. Сейчас у нас будет музыкально-танцевальный конкурс.

2. Теперь каждая группа договаривается, какое произведение она будет исполнять. На согласование одна минута.

3. Теперь предлагаем всем танцевальным группам выступить со своими произведениями. Если выступление зрителям нравится, то они выражают свое отношение хлопками в ритме танца, а в конце выступления просто силой аплодисментов.

4. А теперь суперсоревнование. Две команды одновременно исполняют свой танец, а остальные будут зрителями (затем зрители и исполнители меняются местами). У исполнителей есть одна минута, чтобы согласовать танец. Зрители выражают свои симпатии, хлопая в ритме наиболее понравившегося танца.

Подводя итоги конкурса, следует обратить внимание на то, что легче было поддерживать те группы, которые двигались более согласованно и участники которых смогли попасть в общий ритм.

#### ***УПРАЖНЕНИЕ «ПЕЧАЛЬ»***

Показывается пиктограмма печали (см. приложение). Учащиеся отвечают на вопросы:

- ◆ Какая эмоция изображена на пиктограмме?
- ◆ По каким признакам мы определяем, что это изображение печали или огорчения?
- ◆ Есть ли, кроме мимики лица, другие признаки, по которым мы определяем печаль

или огорчение?

После ответов на вопросы проводится конкурс на самое печальное лицо. После того как подведены его итоги, следует напомнить детям о том, что если мы хотим показать признаки того или иного состояния, легче всего это сделать, вызвав в себе это состояние. Например, вспомнить что-нибудь печальное.

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

Методика проведения упражнения описана в предыдущих занятиях.

Инструкция;

1. *Пройдите по кругу, как ходит гордый жираф.*
2. *Сядьте, как змея, которую напугали.*
3. *Сядьте так, как сидит Золушка, которую не пустили на бал.*

**Рефлексия:**

1. Чему я сегодня научился?
2. 2.Что я узнал сегодня нового о себе самом?



## Занятие 5.

### 3. Цель:

Длительность.	Этап.	Содержание.	Задача.
5	Начало работы.	Обмен чувствами	Вхождение в атмосферу занятия, настрой на работу
5	Работа по теме.	Задание «Цветоскоп»	Эмоциональное включение, сформулировать какие чувства вызывают тот или иной цвет.
20	Работа по теме.	Задание « Угадай эмоцию»	Узнать эмоцию, изобразить ее мимикой и пантомимикой.
10	Работа по теме.	Упражнение «Игры с внутренней бесконечностью»	Осознание внутренних изменений.
10	Завершение.	Упражнение «Самопохвала»	Осознание того, что самопознание-это тяжелый труд.

### **ЗАДАНИЕ 1. «ЦВЕТОСКОП»**

Упражнение выполняется при помощи воображения. Инструкция читается четко, спокойным голосом, с соблюдением пауз:

*Закройте глаза. Сейчас в своем воображении вы будете представлять себе пространства, равномерно окрашенные разными красками.*

*Набор красок, которым вы будете окрашивать свое воображаемое пространство, следующий:*

*во-первых, это семь цветов радуги (ведущий перечисляет их);*

*во-вторых, это ахроматические цвета — белый, серый, черный (словесный перечень всех цветов можно выписать на доску).*

*Из всех этих красок вы выберете сначала самую приятную. Выбрав, откройте глаза и напишите ее название в левой графе таблицы на с. 29 «Рабочей тетради».*

*Затем вы выберете самую неприятную для вас краску. Ее название напишите в правой графе таблицы.*

*Два цвета мы уже написали. Давайте выбрать из оставшихся восемь.*

*Из них вы снова выбираете самый приятный и записываете его в левую графу, а самый неприятный — в правую. Теперь у нас на листочке две колонки по два цвета. Давайте выпишем еще два. Процедура та же: приятный цвет в левую графу, неприятный в правую.*

*Осталось распределить оставшиеся четыре цвета. Поступаем так же, как раньше.*

Далее работа над полученным материалом проходит в два этапа: 1. Участники по очереди называют самые приятные и самые неприятные для них цвета и пытаются сформулировать, какие чувства вызывает тот или иной цвет.

2. Эта часть работы проходит в виде игры. У ведущего подготовлен список участников. Играющие по очереди выходят из круга и, повернувшись спиной, зачитывают список сначала неприятных, а потом приятных цветов. Оставшиеся в кругу оценивают каждый список по пятибалльной системе, показывая свою оценку количеством пальцев. Ведущий или его помощник заносит оценки в протокол. По

окончании игры оценки суммируются и делятся на количество судей. Таким образом, получается средняя экспертная оценка цветовой гаммы. Если степень взаимодействия в группе достаточно высока, то и оценки у участников примерно равны.

## **ЗАДАНИЕ 2. «УГАДАЙ ЭМОЦИЮ»**

На столе картинками вниз раскладываются карточки. Это могут быть схематичные изображения эмоций, а могут — небольшие сюжетные картинки, где герои демонстрируют различные состояния (см. приложение). Каждый участник по очереди открывает одну карточку, не показывая ее остальным. Задача играющего узнать эмоцию и изобразить ее мимикой, пантомимикой и голосовыми интонациями.

В ходе этого упражнения выясняется, что одна и та же эмоция может быть выражена по-разному, с разной силой, с разной интенсивностью (страх — ужас, растерянность — подавленность, радость — восторг). Если есть время, то работу можно продолжить в малых группах. Дети самостоятельно придумывают сюжеты, в которых эмоции проявляются с различной интенсивностью.

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

Методика проведения игры описана в предыдущих занятиях. Инструкции:

1. Полетайте, как летает бабочка вокруг очень красивого цветка.
2. Зарычите, как лев, который увидел добычу.
3. А теперь зарычите, как лев, у которого хотят отнять добычу.
4. Попрыгайте, как кролик, увидавший цветную капусту.

### ***УПРАЖНЕНИЕ «САМОПХВАЛА»***

Методика выполнения упражнения описана в предыдущих занятиях

### **Рефлексия:**

1. Чему я сегодня научился?
2. Что я узнал сегодня нового о себе самом?

