

СБОРНИК УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

Целью создания сборника упражнений является описание комплекса разных упражнений для тренировки эмоциональной устойчивости.

Эти упражнения будут способствовать развитию умения управлять своим эмоциональным состоянием, помогут воспитывать в себе сильные качества личности. Контроль эмоций будет затруднительным без умения контролировать своё внимание, жесты, мимику и дыхание, а также при отсутствии развитого воображения. Работая над перечисленными навыками, вы обязательно достигнете успеха.

I блок упражнений – упражнения для снятия психоэмоционального напряжения.

«Пружинка». В этом упражнении следует напрячь мышцы тела, рук и ног, натянуться словно пружинка. Удерживать напряжение несколько секунд и резко расслабиться.

«Тряпичная кукла». Представь, что ты тряпичная кукла. Твои руки, ноги и тело расслаблены. Поверни туловище вправо и влево. Руки болтаются вдоль туловища, одновременно следуют за корпусом в том же направлении. А теперь наклони туловище вниз, руки расслаблено висят. В положении сидя расслабь руки, ноги, сиди развалившись на стуле несколько секунд.

«Петрушка прыгает». Играющий изображает Петрушку, который мягко и легко прыгает. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими, расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой. Ноги согнуть в коленях, корпус тела слегка наклонить вперед, руки вдоль тела, голову опустить вниз.

«Насос и мяч». Упражнение выполняют двое. Один – большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах; руки, шея расслаблены. Корпус отклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Второй участник начинает надувать мяч, имитируя накачивание насосом мяча и сопровождая действие звуком ссссс. Мяч постепенно надувается. Услышав звук с, он вдыхает первую партию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго звука с, выпрямляется туловище, затем голова поднимается, затем надуваются щеки и руки поднимаются вверх. Мяч надут. Насос перестает качать. Выдергивается шланг. Из мяча с силой выходит воздух со звуком шшшшшшш.

«Ласковые ладошки».

Дети сидят по кругу друг за другом. Гладят ладошками впереди сидящего ребенка по голове, спине, рукам, слегка прикасаясь.

«На полянке».

Ведущий: «Давайте сядем на ковер, закроем глаза и представим, что мы находимся в лесу на полянке. Ласково светит солнышко, поют птички, нежно шелестят деревья. Наши тела расслаблены. Нам тепло и уютно. Рассмотрите цветы вокруг себя. Какой цветок вызывает у вас чувство радости? Какого он цвета?».

После небольшой паузы ведущий предлагает детям открыть глаза и рассказать, удалось ли им представить полянку, солнышко, пение птиц, как они себя чувствовали во время проведения этого упражнения. Увидели ли они цветок? Какой он был? Детям предлагается нарисовать то, что они увидели.

«Чудесный сон котенка».

Дети ложатся по кругу на спину, руки и ноги свободно вытянуты, слегка разведены, глаза закрыты.

Включается тихая, спокойная музыка, на фоне которой ведущий медленно произносит: «Маленький котенок очень устал, набегался, наигрался и прилег отдохнуть, свернувшись в клубочек. Ему снится волшебный сон: голубое небо, яркое солнце, прозрачная вода, серебристые рыбки, родные лица, друзья, знакомые животные, мама говорит ласковые слова, свершается чудо. Чудесный сон, но пора просыпаться. Котенок открывает глаза, потягивается, улыбается». Ведущий спрашивает детей об их снах, что они видели, слышали, чувствовали, свершилось ли чудо?

II блок упражнений – упражнения на развитие умения регуляции мышечного тонуса.

«Игра с песком» (на напряжение и расслабление мышц рук).

Набрать в руки воображаемый песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы рук в кулак, удержать песок в руках (задержать дыхание). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы (на выдохе). Стряхивать песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела: лень двигать тяжелыми руками.

«Игра с муравьем» (на напряжение и расслабление мышц ног).

На пальцы ног залез муравей и бегаем по ним. С силой натянуть носки на себя, ноги напряженные, прямые (на вдохе). Оставить носки в этом положении, прислушаться, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Мгновенным снятием напряжения в стопах сбросить муравья с пальцев ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают.

«Солнышко и тучка» (на напряжение и расслабление мышц туловища).

Солнце зашло за тучку, стало свежо – сжаться в комок, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнце вышло из-за тучки, расслабиться – разморило на солнце (на выдохе).

«Робот» (на изменение характера движений). Робот выполняет команды и совершает действия – резко - плавно, быстро - медленно, напряженно-расслабленно, сильно-слабо. Например, стучит кулачками по коленям.

III блок упражнений – упражнения на развитие умения регуляции эмоционального ощущения.

«Театр» (на умение направлять свое внимание на эмоциональные ощущения). Участники представляют и изображают разные жизненные

ситуации и фиксируют внимание на том, что они чувствуют. Рассказывают о своих ощущениях другим участникам. Например, представьте, что вы идете по лесу, светит солнце, хорошая погода. И тут вам навстречу появляется медведь.

«Обезьянки» (на умение выражать и понимать выражения эмоциональных проявлений). Участники по очереди загадывают эмоциональное состояние и изображают его с помощью выражений лица и движений тела. Часть играющих отгадывают эмоцию.

«Слушаем себя» (обращение внимания на себя и свои чувства). Сядь расслабься и закрой глаза. Послушай, что происходит внутри тебя. Что ты сейчас чувствуешь, что ты хочешь? Расскажи.

«Назови похожее».

Ведущий называет основную эмоцию (или показывает ее схематическое изображение), дети вспоминают те слова, которые обозначают эту эмоцию.

Эта игра активизирует словарный запас за счет слов, обозначающих различные эмоции.

«Мое настроение».

Участникам предлагается рассказать о своем настроении: можно сравнить с каким-то цветом, животным, состоянием, погодой и т.д.

«Испорченный телефон».

Все участники игры, кроме двоих, «спят». Ведущий молча показывает первому участнику какую-либо эмоцию при помощи мимики или пантомимики. Первый участник, «разбудив» второго игрока, передает увиденную эмоцию, как он её понял, тоже без слов. Далее второй участник «будит» третьего и передает ему свою версию увиденного. И так до последнего участника игры.

После этого ведущий опрашивает всех участников игры, начиная с последнего и кончая первым, о том, какую эмоцию, по их мнению, им показывали. Так можно найти звено, где произошло искажение, или убедиться, что «телефон» был полностью исправен.

«Что было бы, если бы...»

Взрослый показывает детям сюжетную картинку, у героя (ев) которой отсутствует (ют) лицо(а). Детям предлагается назвать, какую эмоцию они считают подходящей к данному случаю и почему. После этого взрослый предлагает детям изменить эмоцию на лице героя. Что было бы, если бы он стал веселым (загрустил, разозлился и т.д.)?

«Этюды»

1. Новая кукла (этюда на выражение радости).

Девочке подарили новую куклу. Она рада, весело скачет, кружится, играет с куклой.

2. Баба-Яга (этюда на выражение гнева).

Баба-Яга поймала Аленушку, велела ей затопить печку, чтобы потом съесть девочку, а сама уснула. Проснулась, а Аленушки и нет — сбежала.

Рассердилась Баба-Яга, что без ужина осталась. Бегаёт по избе, ногами топает, кулаками размахивает.

3. Фокус (этюд на выражение удивления).

Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл его, а когда открыл чемодан, кошки там не было. Из чемодана выпрыгнула собака.

4. Лисичка подслушивает (этюд на выражение интереса).

Лисичка стоит у окна избушки, в которой живут котик с петушком, и подслушивает, о чем они говорят.

5. Солёный чай (этюд на выражение отвращения).

Мальчик во время еды смотрел телевизор. Он налил в чашку чая и не глядя, по ошибке вместо сахара насыпал две ложки соли. Помешал и сделал первый глоток. До чего же противный вкус!

6. Новая девочка (этюд на выражение презрения).

В группу пришла новая девочка. Она была в нарядном платье, в руках держала красивую куклу, а на голове у нее был завязан большой бант. Она считала себя самой красивой, а остальных детей — недостойными ее внимания. Она смотрела на всех свысока, презрительно поджав губы...

7. Про Таню (горе — радость).

Наша Таня громко плачет:

Уронила в речку мячик (горе).

«Тише, Танечка, не плачь —

Не утонет в речке мяч!»

8. Золушка (этюд на выражение печали).

Золушка возвращается с бала очень печальной: она больше не увидит принца, к тому же она потеряла свою туфельку...

9. Один дома (этюд на выражение страха).

Мама-енотиха ушла добыть еду, крошка-енот остался один в норе. Вокруг темно, слышны разные шорохи. Крошке еноту страшно — а вдруг на него кто-нибудь нападет, а мама не успеет придти на помощь?

IV блок упражнений – упражнения на развитие эмоциональной устойчивости.

«Поднимаем настроение».

Чтобы поднять настроение мы можем

1 вспомнить что-нибудь приятное.

2 Посмотреть интересный и веселый фильм, любимый мультфильм.

3 Пообщаться с другом.

4 Сходить погулять.

5 Поиграть с родителями в интересную игру.

«Справляемся с гневом».

Чтобы справиться с гневом нужно

1. Посчитать от 1 до 10, на каждом счете вдох и медленный выдох.

2. Отвлечь себя, например, закрыть глаза и отправиться в путешествие.

3. Побегать, попрыгать, покричать.

4. Нарисовать негативную ситуацию, скомкать и с силой кинуть рисунок.

«Безмолвный крик». Упражнение научит тебя даже при самой сильной обиде или гневe контролировать себя и исправляться от напряжения.

Закрой глаза и трижды глубоко и сильно выдохни. Представь себе, что ты идешь в тихое приятное место, где никто тебе не мешает. Представь себе ситуацию, которая тебя тревожит или злит. Когда твое раздражение станет достаточно сильным, закричи изо всех сил, но так, чтобы этого никто не услышал. То есть кричать нужно про себя. Может быть ты захочешь заорать: «Хватит! Перестань! Исчезни!» Открой рот и закричи про себя так громко, как только сможешь. В твоем потайном месте ты один, там никто не может тебя услышать. Закричи еще раз, и в этот раз еще громче! Ну вот, теперь открой глаза.

«Стряхни!». Упражнение поможет тебе избавиться от воспоминаний от неудачах, поражениях, неприятных чувств. Представьте себе неприятную ситуацию. Теперь будем от нее избавляться. Наверняка, ты видел, как отряхивается промокшая собака. Она трясет спиной и головой так сильно, что вся вода брызгами разлетается в стороны. Делай примерно тоже. Брызги – это твоя неприятная ситуация. Встань так, чтобы вокруг было достаточно места. И начни отряхивать ладони, локти, плечи. При этом представляй себе, как все неприятное – плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли – слетает с тебя, как вода с собаки. Потом отряхни свои ноги от носков до бедер. А затем потряси головой. Будет еще полезнее, если при этом ты будешь издавать звуки.... Теперь отряхни лицо, твой голос тоже меняется, он становится мягче. Весь неприятный груз спадает, неприятность уходит вместе с брызгами воды.

«Круг силы». Упражнение поможет почувствовать уверенность в себе, придаст силы в нужной ситуации. Сядь поудобнее и закрой глаза. Сделай три глубоких вдоха... Представь себе, что ты стоишь на сцене. Над тобой большой прожектор, который освещает тебя мягким теплым светом. Ты стоишь в кругу золотого света, и он окружает тебя с головы до пят. Ты можешь вдыхать этот теплый золотой свет в себя, и тогда сила и тепло этого света проникают во все части твоего тела, вплоть до самых кончиков пальцев рук и ног. Ты стоишь в кругу своей силы в том самом месте, где ты чувствуешь себя самым сильным, самым внимательным и спокойным...

Ты можешь представить свой круг силы в любой момент, когда захочешь почувствовать прилив сил и уверенности в себе. Ты сможешь увидеть картину с золотым светом вокруг тебя вновь, и этот свет охранит тебя, согреет и наполнит свежими силами. Ну а теперь напрягись, потянись и открой глаза.

«Очищающее дыхание». Упражнение поможет тебе почувствовать себя уверенным, довольным и бодрым...

Сядь, выпрямившись, на стул и держи спину прямо. Положи руки на стол или на колени так, чтобы ладони смотрели на потолок. Теперь мысленным взором посмотри в центр своей груди. Вдохни глубоко и

выдохни без паузы между вдохом и выдохом. Вдох происходит несколько быстрее, чем выдох... Когда ты вдыхаешь, представь себе, что твой выдох долетел до двери нашей комнаты. А когда ты выдыхаешь – не напрягайся, пусть воздух просто снова войдет в твое тело... Если хочешь, можешь своему дыханию придать какой-то цвет. Например, вдыхать серый воздух. И представь себе, что ты выдыхаешь свое беспокойство, свой страх, свое напряжение. А вдыхаемому воздуху можно дать какой-нибудь другой, приятный цвет, например, голубой. И представь себе, что ты вдыхаешь спокойствие, уверенность и легкость.

«Волшебный мешочек». Упражнение направлено на осознание своего эмоционального состояния и освобождение от негативных эмоций.

Перед этой игрой обсуждается какое сейчас настроение у участников, что они чувствуют, может быть, кто-то обижен на кого-то. Затем предлагается сложить в волшебный мешочек все отрицательные эмоции, злость, обиду, грусть. Этот мешочек, со всем плохим, что в нем есть, крепко завязывается. Можно использовать еще один "волшебный мешочек", из которого ребенок может взять себе те положительные эмоции, которые он хочет.

«Секретки».

Сшить небольшие мешочки одной расцветки. Насыпать в них различную крупу, набивать не туго. Предложить детям, испытывающим эмоциональный дискомфорт, отгадать, что находится в мешочках? Дети мнут мешочки в руках, переключаются на другую деятельность, уходя таким образом от негативного состояния.

«Перемотка» Часто неприятные картины или слова надолго застревают в нашем мозге. Можно в сотый раз прокручивать у себя в голове определенное событие, испытывая при этом множество негативных эмоций. Тем не менее каждый способен управлять всем, что находится в его мыслях. Поэтому можно запустить своего рода «ускоренную перемотку». Благодаря ей внутренние голоса будут звучать быстрее, станут детскими, писклявыми... Воспринимать их серьезно будет невозможно. Негативные картины также можно заменить любой веселой песенкой.

«Машина времени» Каждый знает, что время лечит всё. Эта жизненная аксиома может помочь научиться контролировать свои переживания. Так, многие согласятся, что большинство школьных трагедий сейчас кажутся смешными. Почему же не попробовать перенестись в будущее и трезво взглянуть на настоящую ситуацию, вызывающую в нас бурю эмоций? В данном случае управление эмоциями – это переживание тяжелых моментов не «сейчас», а в своем будущем.

«Взрыв» В некоторых случаях управление эмоциями требует именно «взрыва». В чем он выражается? Если нет сил сдерживать слезы – рыдайте, если внутри кипит злорада – отлупите подушку. Но выброс эмоций все же должен оставаться управляемым. Так, выплескивать агрессию не на людей, а на неживые предметы. Главное, не доводить себя до состояния, когда контролировать что-либо уже невозможно.