

**Ступенчатая система занятий с элементами тренинга  
«Жизнестойкость как основа гармонично  
развивающейся личности»**

**I ступень – целевая аудитория: обучающиеся 7–11 лет**

**I. Упражнения на развитие «Самосознания»**

• **Упражнение «Что я чувствую?»** Что я вижу, слышу, обоняю, закрыть руками уши, сконцентрировавшись только на том, что он видит. Когда ребенок прислушивается к звукам, которые его окружают, то лучше закрыть глаза. А когда обоняет запахи – закрыть глаза и прикрыть ладонями уши. Только после развития телесной чувствительности, можно переходить к осознанию своих и чужих чувств!

• **Упражнение «Дневник эмоций»:** ежедневно необходимо ребенку фиксировать свое эмоциональное состояние, в течение 21 дня (для формирования привычки) в таблице 1. Данное упражнение поможет лучше ребенку узнать свое эмоциональное состояние, научит прислушиваться к своим чувствам.

Например, как можно вести такой дневник:

№	Дата	Эмоция в рисунке	Эмоция в цвете
1.			

• **Упражнение «Шпион»:** в данном упражнении ребенок «тай-но» ведет наблюдение в школе, кафе, на детской площадке – за людьми, обращая внимание, на их эмоциональной состоянии (чувства). Данное упражнение позволит, в дальнейшем, быть более внимательным к эмоциональной сфере человека при общении.

**II. Упражнение на развитие «Самоконтроля чувств».**

Чтобы ребенку стать «Хозяином своих чувств!», ему необходимо освоить техники саморегуляции негативных эмоций. С помощью которых он научится нейтрализовать негативные эмоции, и на первый план выводить рационализацию: сначала думать, а потом адекватно эмоционально реагировать на возникшую ситуацию.

• **Упражнения на основе ощущений – «Стоп!».** Как только ребенок чувствует, что может повисить голос, ударить. Он говорит себе: Стоп! Далее задает себе вопрос: а где я нахожусь? Что я вижу(перечисляет 5 предметов)? Что я слышу (перечисляет звуки, которые услышал)? Что я обоняю (перечисляет запахи)? В этом момент пока ребенок перечисляет, происходит нейтрализация негативной эмоции и ребенок уже спокойнее, включая ум смотрит на ту ситуацию, которая возникла.

• **Упражнение на основе дыхания – «Коктейльная трубочка».** Чувствуя нарастающее эмоциональное возбуждение, ребенок делает глубокий вдох, а выдох – как будто у него во рту тонкая коктейльная трубочка. Так нужно проделать 3–5 раз. За это время негативные эмоции нейтрализуются, и ребенок уже по-другому оценит ту ситуацию, которая возникла и прибегнет к



## 2. Упражнение на развитие коммуникативной компетенции

### «Дневник саморегуляции»

Цель – формирование у ребенка умения решать конфликтные ситуации благоприятным способом (сотрудничество).

В своем анализе конфликтов в системе межличностных отношений К. Томас предложил новый подход к их разрешению и нейтрализации.

Выделил следующие пять способов регулирования конфликтов и сравнил их с «животными»:

- Соревнование («акула»), как стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому.

- Приспособление («медведь»), означающее в противоположность соперничеству принесение в жертву собственных интересов ради другого.

- Компромисс («лиса») (нейтральный вариант).

- Избегание («черепаха»), для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей.

Сотрудничество («сова»), когда участники ситуации приходят к консенсусу, полностью удовлетворяющему интересы обеих сторон.

Согласно К. Томасу, при избегании конфликта ни одна из сторон не достигнет успеха. При таких формах поведения, как конкуренция, приспособление и компромисс, возможны два варианта: или один из участников в выигрыше, а другой проигрывает, или оба проигрывают, так как идут на уступки друг другу. Только одна стратегия – сотрудничество – приносит выигрыш двум сторонам.

Дети при ведении дневника отмечают в таблице 3, в течение 3 недель (21 дня), какой способ решения конфликтной ситуации они использовали, при этом можно использовать рисование данных персонажей (акулы, медведя, черепахи, совы и лисы). Основная цель при ведении дневника саморегуляции у ребенка – это отслеживание применяемого способа решения конфликтной ситуации.

День недели	Конфликтная ситуация (+ произошла/ - не было)	Способ ее разрешения «акула», «медведь», «лиса», «черепаха», «сова»	Чувства, которые вызвала конфликтная ситуация
Понедельник			
Вторник			