

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Добрянская средняя общеобразовательная школа №5»

Рассмотрено на заседании
методического совета
Протокол №1 от 26.08.2019
Председатель МС В.М. Галкина

Утверждаю:
Приказ № 195
от 30.08.2019
Директор школы О.Н. Шилкова

Рабочая программа
краткосрочного курса театрального мастерства по выбору обучающихся
6 классов
«Отражение»

Сай Елена Владимировна,
учитель географии

Добрянка, 2019 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Отражение» для основного общего образования разработана на основе нормативных документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
 - № 1897 от 17 декабря 2010 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»,
 - Устава образовательного учреждения,
 - Плана внеурочной деятельности МБОУ «ДСОШ №5»,
 - «Основной образовательной программы основного общего образования» МБОУ ДСОШ № 5,
 - «Положения о рабочей программе педагога» МБОУ ДСОШ № 5.
- Продолжительность курса – 8 занятий.

Цель курса: развитие эмоционального интеллекта через формирование умения осознать и проявить эмоцию, чувство, состояние при помощи невербальных (мимика, жесты, поза, движения) и вербальных (интонация, тембр голоса, смысловое наполнение речи) средств.

Задачи курса:

- определять собственные чувства и эмоции;
 - определять чувства и эмоции, состояния при помощи вербальных и невербальных средств;
 - импровизировать в любом, как позитивном, так и негативном образе.
1. Программа реализуется в рамках развития личностной компетентности обучающихся.
 2. Количество занятий – 8 (45-50 минут каждое).
 3. Организационные условия реализации программы:
 - время проведения: в течение одного учебного триместра;
 - режим проведения: 1-2 занятия в неделю;
 - место проведения: учебный кабинет, актовый зал;
 4. Ожидаемые результаты реализации программы: развитие конкретных показателей эмоционального интеллекта через театральное творчество, коррекция эмоционального состояния учеников.
 5. Объекты оценивания и критерии их оценки (критерии оценки деятельности учащихся): эффективность работы обучающихся с собственным эмоциональным состоянием на занятии.

<i>Результат</i>	<i>УУД</i>	<i>Критерии и показатели результативности программы</i>
Ученик в импровизации выражает различные чувства, эмоции, состояния при помощи вербальных и невербальных средств	Личностные: осознание и выражение через творческий процесс своих эмоций	- отмечает изменения в настроении и самочувствии после занятия; - использует при выражении того или иного состояния и вербальные (интонации, тембр голоса, смысловое наполнение высказываний), и невербальные

		<p>средства (тело, мимика, жесты);</p> <ul style="list-style-type: none"> - импровизирует в любом, как позитивном, так и негативном образе; - использует собственный опыт (ситуации, в которых переживал различные эмоции) для выражения того или иного состояния. <p>«+» - показатель полностью прослеживается;</p> <p>«+-» - показатель прослеживается частично;</p> <p>«-» - показатель не прослеживается.</p>
Коррекция эмоционального состояния		<ul style="list-style-type: none"> - сдвиг эмоционального состояния в сторону позитивных эмоций. <p>«+» - преобладание позитивных состояний;</p> <p>«+-» - преобладание нейтральных состояний;</p> <p>«-» преобладание негативных эмоций или тревожно-депрессивных состояний.</p>

Ведущий курса на каждом занятии ведет карту наблюдения, фиксируя особенности эмоционального состояния в начале и в конце занятия (после круга приветствий и рефлексивного круга) и результаты работы каждого ученика. Все данные вносятся в сводную таблицу с целью анализа динамики каждого участника арттерапевтического курса:

№ п/п	ФИ ученика	Эффективность деятельности во время занятия («+», «+-», «-»)			Эмоциональный фон («+», «+-», «-»)	
		Фиксация изменения в настроении и самочувствии после занятия	Использование при выражении того или иного состояния и вербальные, и невербальные средства	Импровизация в позитивных, и негативных образах	Эмоциональный фон в начале занятия	Эмоциональный фон в конце занятия

В случае выявления серьезных психологических проблем у участников курсов (не проработанные травмирующие ситуации, резкое ухудшение эмоционального состояния) помимо групповой работы обучающиеся направляются к психологу для индивидуальной терапевтической работы.

6. Структура занятия:

- 1) Круг приветствий, включающий в себя обозначение собственного эмоционального состояния – 3-5 минут.

- 2) Разминочные упражнения на пластику движений или чистоту речи (в зависимости от цели занятия) – 7-10 минут
- 3) Основной вид деятельности – работа над ролью: работа с текстом роли, со сценическим движением, выстраивание общих мизансцен.
- 4) Просмотр видеосюжетов, снятых во время занятия «Смотрю на себя со стороны»
- 5) Круг прощаний, включающий в себя фиксацию изменений в эмоциональном состоянии – 5 минут.

7. План реализации программы:

7.1. Описание замысла программы: основной формой образовательного процесса при реализации курса является практическое занятие. На каждом занятии курса создается творческая атмосфера, в которой каждый участник осуществляет собственное «свободное действие» в творческом процессе, тем самым позволяя себе раскрепоститься, самовыразиться, познать себя через созданный образ. То, что ученик выражает через различные образы в «отдалении», может отражать его фантазии, тревоги, страхи, фрустрации, отношения, импульсы, обиды, желания, потребности и чувства. Часто проекция представляет собой единственный путь, посредством которого ребенок проявляет себя.

В начале и конце занятия в общем круге каждый высказывается о своем настроении и самочувствии.

7.2. Содержание программы:

№ п/п	Тема занятия	Основное содержание	Количество часов	Дата проведения
1	Знакомство с базовыми эмоциями	1. Круг приветствий. Вводная беседа о содержании курса 2. Знакомство с основными базовыми эмоциями по Изиду 3. Круг прощаний	1	23.09
2	Управление эмоциями	1. Круг приветствий 2. Воспроизведение базовых эмоций в предлагаемых обстоятельствах 3. Знакомство с персонажами сценария «Кошкин дом» - определение базовой эмоции каждого героя 4. Круг прощаний	1	30.09
3	Техника сценической речи	1. Круг приветствий 2. Разминка с использованием техник развития речи	1	7.10

		3. Чтение пьесы по ролям, с обозначением эмоционального фона 4. Круг прощаний		
4	Роль как примеряемый на себя образ	1. Круг приветствий 2. Разминка с использованием техник управления эмоциями 3. Разбор сцен с постановкой движения и якорение эмоций в каждой из мизансцен 4. Круг прощания	1	14.10
5	Искусство представления	1. Круг приветствий 2. Разминка с техниками использования различных предметов 3. Выстраивание мизансцен с представлением основной миссии персонажа 4. Круг прощаний	1	21.10
6	Искусство переживания, как вжиться в роль	1. Круг приветствий 2. Разминка с использованием техник дыхания и звучания 3. Закрепление мизансцен отработка звучания 4. Круг прощаний	1	28.10
7	Взаимодействие с партнёрами	1. Круг приветствий 2. Разминка – работа в группах и парах на взаимодействие 3. Сборка мизансцен 4. Круг прощаний	1	11.11
8	Импровизация, уровни подготовки	1. Круг приветствий 2. Разминка с использованием техник речи и эмоций 3. Постановка и монтировка мини-пьесы 4. Круг прощаний – подведение итогов курса	1	18.11

8. Материалы для реализации программы

- 8.1 Материально-техническое обеспечение:
Проектор и ноутбук, набор фильмов и сюжетов по теме занятия

- 8.2 Дидактическое обеспечение:
Наборы техник и упражнений на по сценическому мастерству
9. Список литературы:

Дидактические материалы

1. Набор упражнений

Техники управления эмоциями

Якорение

Техника «Якорение» берёт своё начало в нейролингвистическом программировании и поэтому является одной из самых результативных, когда речь заходит об управлении эмоциями. Она обладает потрясающей силой воздействия человеком, как на окружающих, так и на себя самого. По этой причине мы рассмотрим её несколько подробнее, чем все нижеследующие.

Смысл данной техники заключается в том, что в процессе простых, но регулярно выполняемых действий человек вызывает определённое эмоциональное состояние и закрепляет (производит якорение) его, посредством, так называемого, ритуального действия. Если говорить проще, то создаётся условный рефлекс, позволяющий через выполнение определённого действия входить в нужное состояние. С помощью якорения можно вызывать любые эмоции.

Первым делом, нужно создать подкрепление, т.е. вызвать нужное эмоциональное состояние, вспоминая какой-либо соответствующий ему прошлый опыт из жизни. Затем, в момент наивысшей интенсивности этого состояния, нужно выполнять определённое действие, придуманное заранее. Это может быть скрещивание пальцев, прикус губы, щипание кожи и т.д. Важно, чтобы об этом действии знали только вы. Прделав такую процедуру несколько раз, вы создаёте якорь, который в дальнейшем будет моментально вызывать нужную эмоцию. Процесс этот очень простой, но требует регулярного и систематического закрепления.

Итак, техника якорения такова:

- Вызываете желаемое состояние, обратившись к своей памяти. Представляйте его во всех деталях, визуализируйте, почувствуйте его, проникайтесь этим ощущением полностью, стараясь достигнуть пиковой точки.
- В момент достижения пиковой точки совершаете заранее придуманное действие. Старайтесь придумать такое, которое ни с чем и никогда не спутаете и наверняка не сделаете спонтанно. Повторите эту последовательность несколько раз, делая между каждым «подходом» небольшие паузы, пока находитесь «на пике».
- После этого отвлекитесь, чтобы войти в обычное эмоциональное состояние. Сделайте паузу на некоторое время (полчаса/час) и дайте состоянию утихнуть. Затем повторите первые два пункта и снова отвлекитесь.
- Повторяйте процедуру регулярно (10, 20, 30...100 раз), чтобы якорь стабильно закрепился. Итогом станет возможность вызывать любую нужную вам эмоцию определённым действием.

Техника мышечной разрядки

- Эта техника помогает избавиться от напряжения и связанных с ним эмоций. Очень удобно применять её, когда ощущается прилив каких-либо отрицательно заряженных эмоций, например гнева, злости и т.п.
- Применять её очень просто: как только вы почувствовали, что вами начинают овладевать негативные (или позитивные) эмоции, нужно резко и быстро напрячь все мышцы тела (или какую-то определённую группу мышц) и пробыть в таком состоянии до тех пор, пока не почувствуете, что сил находиться в напряжении больше нет. После этого мышцы начнут расслабляться самопроизвольно, а уходящее напряжение будет забирать с собой энергетический потенциал начавших развиваться эмоций.

Техника выявления и обозначения эмоциональной реакции

Предлагаемая техника представляет собой основной метод управления эмоциями, а именно: распознавание и выявления текущих эмоциональных состояний. Но этот метод по-своему сложен, т.к. требует от человека максимальной активизации способности к самонаблюдению и описанию своих психических проявлений.

Техника применения этого метода состоит из нескольких шагов:

1. Определение и описание породившего эмоцию события
2. Определение и описание придаваемого событию значения
3. Определение и описание связанных с эмоцией ощущений
4. Определение и описание движений, вызванных эмоцией
5. Определение и описание того влияния, которое эмоция оказывает на вас

Пошаговое выполнение этих инструкций, во-первых, уже само по себе снимет большую часть эмоционального напряжения, а во-вторых, позволит вам адекватно и рационально оценить своё поведение и предпринять необходимые для устранения эмоции действия. Кстати, этот же метод можно использовать и для того, чтобы вызывать у себя какую-либо эмоцию. Но для этого нужно иметь чёткое представление о базовых эмоциях человека, чтобы было возможным воспроизвести нужные элементы.

Техника выявления барьеров, мешающих изменить эмоции

Во многих случаях изменить эмоции человеку мешают определённые барьеры. Они могут быть связаны с привычным образом действий, потаканием своим слабостям, защитой своего эго, сохранением статуса в обществе и т.д. Техника выявления барьеров делает возможным эти барьеры выявить, произвести их оценку, прийти к пониманию того, что вами движет и сделать на основе всего этого соответствующие выводы, которые позволят повлиять на своё эмоциональное состояние путём волевых усилий.

Как только вы почувствовали, что где-то в глубине вашего существа начинает зарождаться отрицательная эмоция, и вы не можете её перебороть, постарайтесь переключить своё внимание на определение её истинных причин: почему она возникает у вас, что мешает вам её изменить, какие факторы на это влияют. Такой анализ позволит вам не только научиться выявлять барьеры, но и лучше узнать себя и особенности своей личности. Впоследствии это пригодится вам в практике актёрского мастерства, т.к. поможет, например, освободиться от сценических зажимов, каких-либо комплексов и т.п. препятствий, мешающих раскрыться вашему актёрскому таланту.

Техника «Вторая пара глаз»

Используя эту технику, вы сможете, так сказать, разделяться надвое и овладеете навыком смотреть на себя со стороны, что позволит вам более критично оценивать себя, свои поступки и эмоциональные переживания, видеть их суть и изменять по своему усмотрению.

Применение этой техники подразумевает то, что вы позволяете всему происходящему идти своим чередом. При этом, основная часть вашего внимания должна быть направлена на вас самих.

Нужно наблюдать за своими реакциями, проявлениями, действиями и т.д. Воспитывайте в себе внутреннего наблюдателя, который должен быть максимально критичным и беспристрастным. Наблюдение за собой позволит вам, по необходимости, производить корректировки своих психических проявлений, а значит, в любой ситуации вы будете держать себя и свои эмоции под контролем, что является огромным преимуществом не только в состоянии нахождения в сценическом образе, но и в жизни вообще.

4. Упражнения

1. Чтобы лучше понять, как всё вышеописанное действует на практике, можно обратиться к достаточно простому упражнению на предлагаемые обстоятельства, которые практикуют все театральные студии. Суть в том, чтобы «поставить» себя в выдуманную ситуацию и детально её проработать. Обычно условия задаёт партнёр, но не запрещается это сделать и самому. Представьте, например, следующее: вы узнали, что завтра вас призывают на фронт. Есть один вечер, чтобы собраться, завершить все дела, сходить проститься с любимой девушкой. Продумайте логику своих действий, их практическую наполненность, чувства. После проанализируйте действия и чувства.
2. Отличное упражнение на развитие воображения и понимание характера и мотивов действий своего героя. Когда идёте по улице или находитесь в

общественном месте можно рассматривать других людей и думать, подошли бы они на роль окружения вашего персонажа (друзей, знакомых, сотрудников) или нет. Важно выискивать какие-то черты в жестах, позе, мимике, манере разговора, логично объяснять связи этих случайных людей с образом.

3. Д. Хоффман получил роль в культовом фильме «Полуночный ковбой» интересным способом. Он переоделся в нищего, дождался, когда режиссёр Дж. Шлезингер будет возвращаться с работы домой, и увязался за ним, выпрашивая пару центов на ковригу хлеба. Режиссёр, известный своей чёрствостью, поддался, а когда актёр раскрылся – взял его на главную роль. Для другого фильма Хоффман пару дней жил как бездомный и ночевал в парке. Этот пример подтверждает, что для того, чтобы лучше понять природу персонажа, нужно не только стараться думать и действовать как он, но и поместить себя в среду, близкую к герою.

Упражнения для постановки дыхания

Одним из самых важных умений в данном блоке является тренировка вдоха через нос вместо привычного «хватания» воздуха ртом.

1. С открытым ртом сделать вдох и выдох через нос. Повторить 10 раз.
2. Рука на животе. Делаем медленный вдох, считая в уме до 4. Без задержки выдыхаем, снова считая до 4. Во время упражнения важно ощущать рукой как поднимается и опускается живот. Если эти движения тяжело различимы, следует наклонить корпус вперед, положив руки на поясницу. На вдохе должно ощущаться расширение этой области. Каждый следующий вдох-выдох увеличиваем счет на единицу (5,6,7...).

Оптимальным дыханием считается грудное, его нужно развивать.

1. Исходное положение стоя. На вдохе представляем, что нюхаем цветок. Выдох плавный, со звуком «пфф», при этом нужно втягивать живот. Вдох – короткий, выдох – долгий.
2. Классическое упражнение. Нужно вдохнуть, и на выдохе, на «одном» дыхании проговорить долгую фразу.

Упражнения для артикуляции

Артикуляция – совокупность работ отдельных произносительных органов при образовании звуков речи. Чем лучше развита артикуляция и артикуляционный аппарат, тем внятнее и четче человек говорит.

Во время выполнения упражнений для артикуляции следует начинать с обычного проговаривания звуков. Сначала гласных (единичных У, Ы, И, О, Э, А, Ю, Е, Я, Ё, потом в связке У – У – Ы – Ы; У – У – И – И; У – У – О – О; У – У – А – А), потом – согласных (П, Б, Т, Д, Х, К, Г, Н, М, Ф, В, Л, Р, Ч, Ц, С, Ш, Щ, З, Ж; твердые и мягкие отдельно), завершить – сочетаниями гласных и согласных по типу: КА – КУ – КЕ – КО – КИ. Во время тренировки звуки нужно произносить сильнее и ярче, чем в бытовой речи.

Очень хорошо развивает артикуляцию произнесение скороговорок. Говорить их нужно шепотом и более медленно, постепенно наращивая силу и скорость. Вот некоторые примеры:

1. Стоит поп на копне, колпак на попе, копна под попом, поп под колпаком.
2. Добыл бобов бобыль.
3. Пришел Прокоп – кипел укроп, ушел Прокоп – кипит укроп.
4. От топота копыт пыль по полю летит.
5. Карл у Клары украл кораллы, а Клара у Карла украла кларнет.
6. О любви, не меня ли вы мило молили, и в малину манили меня?

Упражнения для звучания

Звучание – тональность, диапазон, интонация.

1. Прочитать стих таким образом: первая строчка громко, вторая – тихо.
2. Поупражняться в произношении обычной фразы, вкладывая в нее оттенки разных чувств: грусти, радости, укора, гнева, страсти, удивления.
3. Нейтральную фразу произнести голосами разных животных, соответственно вашему представлению. Еще лучше разыграть диалог.

Упражнения для дикции

Дикцию также хорошо развивают скороговорки. Кроме того есть другие упражнения.

1. Положение – стоя, руки на груди. Вдохните, на выдохе начинайте медленно наклоняться вперед, при этом произнося гласные «у» и «о» длительно и протяжно, настолько низким голосом, насколько можете.
2. Косность речевого аппарата помогает преодолеть проговаривание трудных сочетаний: ВЗВА, ЛБЛБАЛЬ, ФСТРА и др.
3. Можно читать любой текст с [закрытым ртом](#).

Приложение 2.

5 упражнений по актерскому мастерству.

Упражнение №1. Человек на остановке

Как развить фантазию?

Упражнение направлено на развитие фантазии. Для актера развитая фантазия является одной из важнейших составляющих успеха. Для того чтобы зритель поверил в вашу игру, вы сами должны поверить в жизнь своего героя, персонажа. А для того, чтобы самому поверить – в голове нужно уметь выстроить маленький мирок. Даже просто для этюда, вы должны придумать обоснования «зачем» вы делаете то, что делаете; «почему» именно так и т.д. За это как раз и отвечает фантазия.

Идеальные актеры – это дети. Они максимально верят в свои воображаемые миры. Но моментально, по крику мамы «иди кушать», дети возвращаются в реальный мир и бегут лопать свою кашу.

Работайте над развитием фантазии как можно чаще. Это полезно для мастерства актера, да и жить веселее с развитой фантазией! А упражнения всегда приносят массу радости и положительных эмоций. Фантазия – инструмент, поддающийся развитию, как любой навык или мышца. Главное регулярные занятия, и не так важно, в каком возрасте эти занятия начались.

Описание упражнения

Упражнение может выполняться как индивидуально, так и в группе.

В группе: можно использовать как элемент знакомства. Выходит один из учеников и стоит перед остальными учениками. Просто стоит и мочит, как будто стоит на остановке. Остальные ученики начинают делать предположения – чем может заниматься данный человек. Причем все должны представить, что видят его в первый раз. Сначала будут называться типичные профессии или увлечения. Позже появятся более экстравагантные и интересные варианты. Не нужно ограничиваться профессией человека – можно фантазировать по поводу хобби, увлечений, семейного положения и т.д. Только не нужно стараться угадать. Просто фантазируйте.

Индивидуально: все вышеперечисленное проделываем с прохожими, людьми в очереди, вашими коллегами и т.д.

Упражнение №2. Кто во что одет

Разбегаются глаза?

Упражнение направлено на развитие внимания. Внимание очень важно для актера. Увидели интересного человека – его нужно срочно запомнить и записать для своей «копилки типажей». Также очень сложно для новичка сыграть эмоцию или состояние, которое никогда не переживал. Но если внимание развито, то можно вспомнить наблюдения за людьми, которые переживали нужное состояние.

Также развитое внимание поможет в жизни быть более внимательным к друзьям, супругам, близким людям. Приведенное упражнение можно использовать как очень приятный комплимент. Описание упражнения

Упражнение может выполняться как индивидуально, так и в группе.

В группе. Ученики садятся в круг. Дается 5 минут на то, чтобы запомнить – кто во что одет. Запоминаются все детали одежды, аксессуары. Все видимые предметы одежды. Если волосы убраны в хвост и резинка на них – можно попросить девушку повернуться и показать цвет резинки. Также с кольцами или браслетами, спрятанными под рукавами. Запомнили человека – прикрыли глаза и проверили себя. Через 5 минут все отворачиваются и ведущий начинает спрашивать по одному по такому принципу: «Аня, скажи, пожалуйста, во что одет Сергей». Затем «Сергей, опиши, во что одет Иван» и т.д. по кругу. В конце все разворачиваются и проверяют себя.

Индивидуально: те же действия, что перечислены выше, делаем с близкими или незнакомыми людьми. Закрываем глаза и пытаемся вспомнить весь наряд. Если же вы близкому человеку сделаете комплимент по поводу его вчерашнего наряда, или аксессуара, который был на девушке пару дней назад – это будет потрясающий нетривиальный комплимент, который покажет, с каким вниманием вы относитесь к данному человеку.

Упражнение №3. Мнемотехника. Урок 1.

У вас будет отличная память

Память человека – это инструмент, поддающийся развитию и тренировке, независимо от начальных показателей и возраста, в котором это развитие начинают.

Замечательная наука «Мнемотехника» (также можно встретить название «мнемоника») предоставляет технологии запоминания любой информации. Смысл в том, что наша память запоминает очень хорошо образы. Картинки. Мнемотехника позволяет любую информацию переводить в картинки и так запоминать хронологические таблицы, большие ряды чисел, изучать новые языки и т.д. Более подробную информацию по Мнемотехнике Вы всегда можете найти на просторах интернета.

Описание упражнения

Особой разницы в выполнении упражнения индивидуально и в группе нет.

Если один студент выполняет задание – просто перечисляем 20-30 несвязанных слов. Слова надо записать. Если занятие групповое – просто преподаватель просит каждого назвать по несколько слов и записывает их все.

Затем слова прочитываются несколько раз. При первом прочтении – читать нужно медленно. И для каждого слова придумывается картинка-ассоциация. Что первое придет в голову. Наиболее яркая. Но нужно иметь в виду, что слово «коробка» и «коробочка» – два разных слова. И нужно создать для них разные узнаваемые образы.

Каждое следующее слово, вернее его образ, должен взаимодействовать с прошлым образом. Например, идут подряд слова «самолет», «ручка», «слон». Взаимодействие может иметь вид: летит самолет, затем он со всего размаху врежется в дверную ручку, от этого дверь открывается, а там слон сидит за столом.

Т.е. вы делаете что-то вроде киноплёнки, где есть кадры.

Так весь список слов читается несколько раз. Затем студенты повторяют начальный ряд слов, а некоторые могут рассказать свои «фильмы».

Упражнение №4. Из чего сделать стул?

Как сделать стул?

Еще одно упражнение на развитие фантазии. Подробнее теорию о развитии фантазии можете почитать в описании к упражнению №1 «Человек на остановке»

Описание упражнения

Перед студентами ставится стул (при индивидуальном занятии все происходит точно также). И дается задание – назвать 10 вариантов – как можно сделать стул. Например: выпилить из дерева, сложить из газет, выкопать в земле, сложить из батарей и т.д. Т.е. как сделать для себя место для сидения.

Затем можно попросить еще каждого по кругу назвать по одному варианту. После еще 20 на всех. Если просить с самого начала назвать 40 вариантов – это вызывает сопротивление. А маленькими порциями те же 40 вариантов вызывают радость и гордость за себя, что смогли это сделать!

Упражнение можно применять каждый день для самых обыденных и простых вещей. Из чего сделано хоть что? Фантазия будет развиваться активными темпами.

Упражнение №5. «Машинка» из эмоций

Для быстрого включения нужно вам эмоции (на сцене или в жизни), можно составить так называемые «машинки» для каждой эмоции. «Машинка» – это механизм в вашем воображении, составленный из элементов, связанных с нужной эмоцией. На примере все будет сразу понятно.

Описание упражнения

Пример: берем одну эмоцию «гнев». Возьмите лист бумаги и перепишите ситуации, которые у вас вызывают гнев. Например, подрезают на машине в дороге, наступили на ногу в автобусе, родители не пускают погулять, дети не слушаются вас, соседи ночью включили громкую музыку и т.д. Можно вспомнить людей, которые вызывают гнев.

Дальше, от каждой ситуации нужно взять какой-то характерный образ. Т.е. если это шумные соседи, которые не дают спать – ваш образ может быть колонкой. Строгие родители – образ ремня и т.д.

Затем вы соединяете между собой эти образы. К колонке приделываете ремень и все остальное. Чтобы в итоге получился некий механизм – «машинка».

Обратите внимание, что все образы нужно соединять друг с другом так, чтобы вся «машинка» была видна сразу. Все детали на виду.

Готовую «машинку» вы ставите на воображаемую полку, где у вас будут храниться «машинки» для каждой эмоции. И в определенный момент, когда нужна сильная эмоция, вы достаете «машинку» этой эмоции, и у вас перед глазами сразу все образы, которые вызывают эту эмоцию. Эти образы быстро помогают почувствовать нужную вам эмоцию.