

Цю практику можна використовувати як «розминку» перед уроками. Попросити дітей міняти вираз обличчя «ляльці» та показувати своєю мімікою ці зміни (це мімічна гімнастика, яка допомагає розслабитися та повернути відчуття безпеки).

Дорослий може показувати свій стан (наприклад, коли розсерджений).

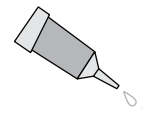
Такий шаблон може висіти на стіні в класі, а діти можуть протягом дня (уроку) змінювати «ляльці» настрої.

Основний фокус — на тому, що ми, змінюючи міміку в шаблоні, створюємо метафору — «я сам впливаю на стан; я в контакт з своїми почуттями та емоціями; я можу їх назвати; вони всі важливі; і я можу їх змінити, виконуючи зараз цю дію».

Інший варіант — зробити котика, зайчика або супергероя, який змінюватиме вираз мордочки або обличчя.



Необхідно вирізати заготовки голови, очей та ротиків.  
У заготовці з головою додатково прорізати отвори по відмічених пунктиром лініях.

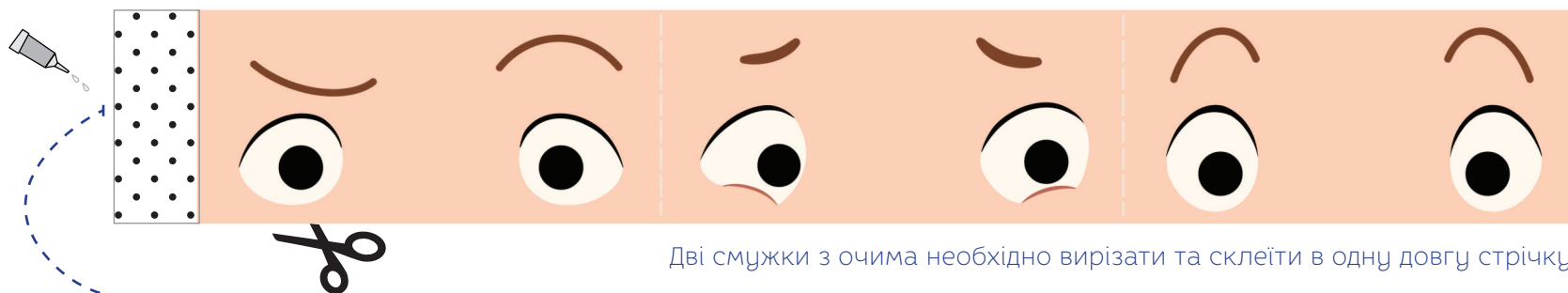
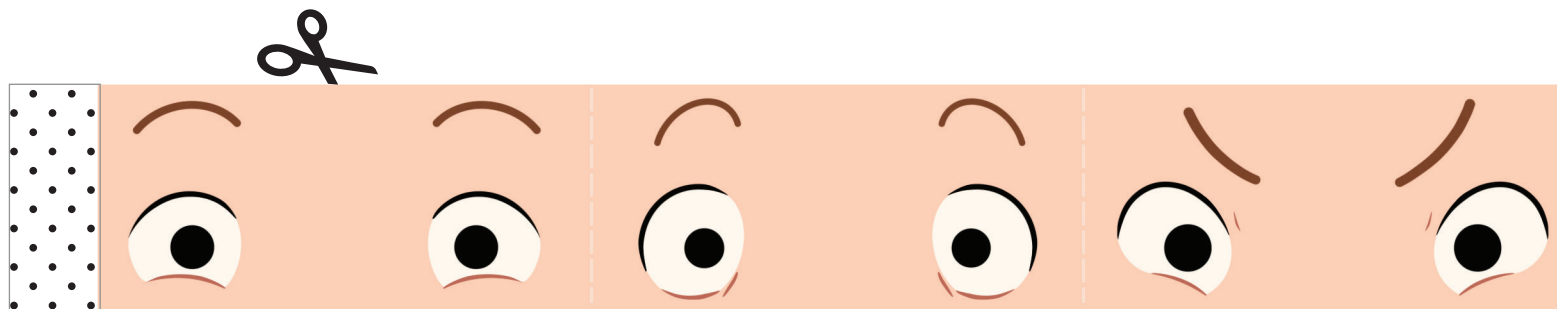


Дві смужки очей склеїти в одну довгу стрічку.

Далі в отвори для очей вставити смужку з очима, в отвори для ротика вставити смужку з ротиками.

Після чого закріпити ззаду всі три заготовки.





Дві смужки з очима необхідно вирізати та склеїти в одну довгу стрічку.  
І тільки після цього вставити довгу смужку з 6-ма парами очей, в отвори на обличчі.

