

Вправа «Слон»

Під час вправ на усвідомлення особливостей експресії фіксуються особливості рухів тіла і внутрішній стан виконавця. Важливо, щоб кожен відчув особливості своєї експресії та зрозумів необхідність її комунікабельної форми. Виконуючи вправи, слід поставити за мету, щоб учасники навчилися розрізняти відтінки й особливості експресії в себе та партнерів, а також обрати адекватні й комунікативні засоби вираження ставлення до ситуації.

У коло запрошуються 4—5 учасників. Завдання: уявити, що маленькі дітки просять маму (або тата) показати, як ходить слон. Як і слід чекати, «слони» різні: одні ступають м'яко та обережно, вони добрі та повільні, інші кидаються з боку в бік, треті — важкі, незграбні, агресивні. Кожен мимоволі відтворює властивий йому режим сигнальної експресії. Стереотип нав'язливий, і коли в людини жорсткий варіант рухів тіла, то йому важко поводитися інакше, навіть якщо його просять про це. Вправу можна продовжити, попросивши тих же виконавців показати, як ходить інша тварина, наприклад лисиця, кішка. Учасники з м'якою експресією легко демонструють новий образ, наділяючи його характерними рисами. У людей з жорсткою експресією кішка вельми схожа на слона і навпаки.