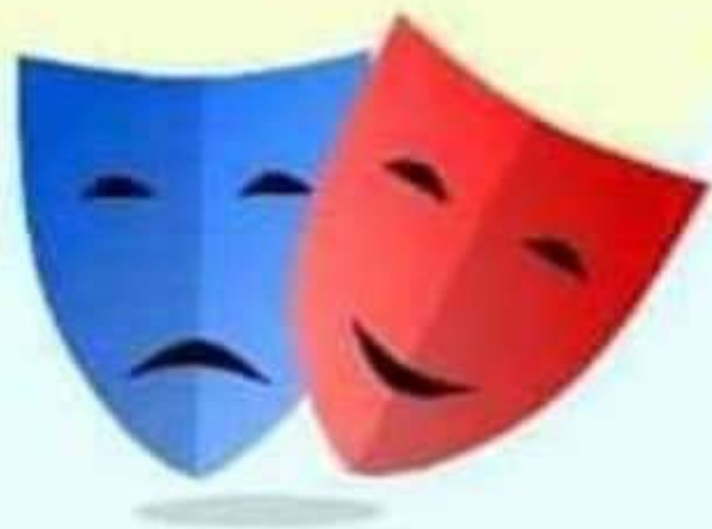


ВПРАВИ НА
РОБОТУ З
ЕМОЦІЯМИ



«Я не я...»

Учасники сидять у колі.
Кожен по черзі промовляє фразу: «Я не я, коняка не моя, моя хата з краю, нічого не знаю» з різними інтонаціями (із задоволенням, з роздратуванням, радісно, з розчаруванням, як політичний діяч, як хвора людина, як дошкільник, як людина, що освідчується в коханні, що пишається собою, що на ходу засинає і т. ін).

«Привіт»

Ведучий роздає учасникам картки з назвами емоційних станів. Кожен має сказати: «Привіт!» – з тим почуттям, яке позначено у картці. Вправа допомагає усвідомити, що емоційний стан людини передається, насамперед, за допомогою невербаліки, яка може суперечити вербальному посланню.



«Перетворення»

Група повільно рухається. Один учасник стоїть у центрі кола. Інші уявляють, що він перетворився:

а) у чудовисько – група показує відразу;

б) у супермена – група показує захоплення;

в) у надзвичайно гарну людину, в яку всі закохуються;

г) у того, кого ніхто не хоче помічати;

д) у суворого директора школи;

е) у найбагатшу людину світу.

Своє ставлення учасники повинні виражати тільки

за допомогою міміки і жестів. Після закінчення учасники

обмінюються враженнями.

Цю вправу можна використати на занятті з рольової поведінки.

«Скульптура»

Ця вправа виконується в парах. Нехай один буде «скульптором», а другий – «глиною».

«Глина» піддатлива «скульптору» і зберігає форму, яку їй надають. «Скульптор» надає «глині» вираз емоції, яку пропонує ведучий.

«Скульптор» повинен робити свою роботу мовчки не давати жодних словесних вказівок «скульптурі».



«Віддзеркалення емоційного стану»

Всі учасники розбиваються на пари. Один виконує роль «дзеркала», яке повинно віддзеркалити емоційний стан, показаний партнером. Цю вправу необхідно виконувати мовчки.

Емоційний стан показується за допомогою міміки й пантоміми.

Кожен виконує вправи по 3 рази (різні емоційні стани).

«Емоція по колу»

Один учасник показує сусідові якусь гримасу. Той якомога точніше її копіює і передає далі. Гримаса передається по колу і повертається до «автора». Він говорить, яке почуття хотів передати і яку отримав, а всі учасники мають можливість подискутувати, чому нас часто неправильно розуміють.

Ведучий пропонує спробувати передати свої почуття по колу наступним бажаючим.



«Покажи емоцію»

а) Тренер роздає членам групи картки, на яких написані назви емоцій, після чого кожен по чергово повинен вийти в центр кола і показати емоцію за допомогою міміки і жестів. Решта учасників відгадує.

б) Учасники розбиваються на пари. Один з партнерів кожної пари підходить до тренера, який дає завдання показати якусь емоцію. Другий партнер відгадує, після чого вони міняються місцями.



«Хто більше?»

Учасники розбиваються на дві команди. Кожна команда протягом 10 хвилин виписує в один стовпчик назви негативних почуттів та емоційних станів, а в другий – позитивних. Виграє та команда, яка виписала більше назв почуттів.

