Вправа 1

ПРИМІТИВНІ ЕМОЦІЇ

СИТУАЦІЯ	Називати, розпізнавати та прояснювати емоції
УЧАСНИКИ	Мін. 4 - макс. 16 учасників
МАТЕРІАЛ	- **Додаток 1**: (Ламіновані) емодзі, розміщені по всій кімнаті - надруковані один раз - **Додаток 2**: Питання до роздумів - **Додаток 3**: Поради щодо вираження почуттів - Тримайте під рукою посилання на 3 відео - Прожектор + екран/біла стіна, Звукова система, Підключення до Інтернету, ПК
ЧАС	15 - 60 хвилин

ЦІЛІ

- Інтроспекція (зробити крок назад, щоб подивитися на себе) і виразити емоції словами
- Вплив певної емоції на мою поведінку
- Виявлення відмінностей у почуттях

ПОСЛІДОВНІСТЬ

Раунд 1

Тренер:

1. Щоб пояснити різницю між емоціями, покажіть учасникам це відео: :
   Знайомство з емоціями – YouTube
   https://www.youtube.com/watch?v=TwQ3ISBj4-I

2. Розкладіть ламіновані емодзі (**додаток 1**) на підлозі на відстані 1 м один від одного.
   Ми розглядаємо 6 основних емоцій: страх, щастя, гнів, сум, здивування та огиду.

Вправа 1

3. Попросіть всіх учасників вибрати один емодзі і стати поруч з ним. Потім учасники переходять до наступного емодзі.

4. Попросіть учасників подумати над питаннями для роздумів, що додаються до кожної емоції (**додаток 2**).

Раунд 2

5. Покажіть ці відео:

   Злість: Джудіт vs. Стен | Thuis | Сезон 24 - YouTube'
   https://www.youtube.com/watch?v=uJdjkYb9Dys

   Страх: "Ik ben bang" (Мені страшно) | Familie | VTM - YouTube
   https://www.youtube.com/watch?v=RvrEopRvPZI

   На відео можна побачити когось, хто дуже розлючений, і когось, хто дуже наляканий.

6. Попросіть учасників розділитися на пари. Учасники розповідають один одному, чи доводилося їм коли-небудь стикатися з ситуацією, коли емоції брали гору над розумом. Вони пояснюють, що сталося.

7. Завершіть вправу теоретичними основами, **додаток 3**: поради щодо вираження емоцій.