

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
- Проектор + 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



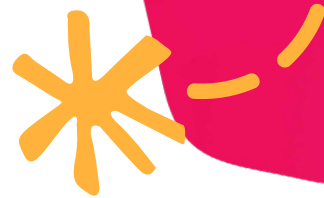
ПОСЛІДОВНІСТЬ

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=uJdkYb9Dys>

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.