

Вправа «Список емоцій»

Групі пропонується назвати якомога більше слів, що позначають емоції. Потім один учасник показує обрану ним емоцію мімікою та жестами, не називаючи її. Решта відгадують. Той, хто відгадає першим, показує обрану ним емоцію.

Ускладнений варіант

Вправа проводиться в колі: одна людина називає емоцію — решта її показують.

Запитання для обговорення

- Яке слово було найважче показати?
- Чи в усіх був однаковий вираз обличчя під час зображення емоції?

Чому?

- Чи можуть люди відчувати однакові емоції та мати різний вираз обличчя? Наведіть приклади таких ситуацій.

Завдання для самостійної роботи

Педагогам пропонується виконати наведені далі завдання:

- Постежити за собою в процесі взаємодії з близькими людьми: зро-зуміти їхній стан, відчуті їх, вислухати.

- Знаходячись у транспорті, придивитися непомітно до чийогось обличчя. Спробувати уявити це обличчя всміхненим, засмученим, переляканим, глузливим, ніжним тощо. Спробувати уявити ті від-чуття, які відчуває людина цієї миті.

- Постежити за собою. Визначити, які емоційні прояви є для вас типовими, який спосіб взаємодії з негативними емоціями у вас переважає.

- Уважно розглянути своє обличчя в дзеркалі, не критикуючи себе. Постаратися виразити мімікою дружелюбність, відвертість, неза-доволення. Визначити, що вдається краще. Постаратися виразити дружелюбність, доброзичливість різною мірою, від увічливої сим-патії до обожнювання. Після цього поставити собі запитання: «Що я зараз відчуваю?» Проаналізувати цей експеримент. Щоб позбути-ся похмурого або гордовитого виразу обличчя,

уранці перед дзер-калом показати собі язика, посміхнутися. Налаштувати себе на те, що впродовж дня у вас повинен бути не «казенний» вираз обличчя.