

ТЕХНІКА «СКУЛЬПТОР НАСТРОЮ»



Мета: закріпити знання про емоції та почуття, розвивати уміння аналізувати свій емоційний стан у різних ситуаціях. Пропоную вам спробувати себе у ролі «скульптора настрою» та змодельовати емоції і почуття людей у різних ситуаціях.

Зобразіть мімікою свого обличчя відповідну емоцію і подивіться у дзеркальце, яке лежить у вас на столі. Приклади емоційних станів:

- «Я злюсь» (згадайте ситуацію, коли ви злились)
- «Мені весело» (згадайте ситуацію, коли вам було весело)
- «Я сумую» (згадайте, яким є ваше обличчя, коли ви сумні)
- «Вчителька здивувалась» (зобразіть вираз обличчя вчительки, коли вона дивується) тощо.

Коли справились із завданням, скажіть собі: «Я скульптор свого настрою!»