**Сценарій бібліотечного заняття**

**I**

**Що з нами роблять емоції?**

**Цілі:**

– інтеграція і знайомство з групою

– описувати такі почуття, як радість, смуток, гнів, страх, спокій різними мовами, виражати їх у різних культурах

– розуміння емоцій, які викликає в собі зображення, текст

– виконання релаксаційних вправ, що допомагають контролювати складні емоції

**Учасники:** діти віком 7-12 років

**Тривалість:** 45-60 хвилин

**Методи і техніки:** читання вголос, мозковий штурм, дискусія, словесні та рухові вправи на релаксацію

За наявності: анімаційна хустка Клянза.

**Література:** «Мавка. Лісова пісня»: книжка та кінофільм (в українській версії)

**Хід заняття**

1. Знайомство з дітьми

2. Укладання договору з дітьми

Ми беремо участь у заходах добровільно.

Важливо чути один одного, тому коли одна людина говорить, інші слухають.

Ми говоримо про поведінку людини, а не про те, якою вона є.

Ми говоримо стільки, скільки хочемо і можемо сказати.

Ми заохочуємо гарну забаву.

3. Інтеграційна гра

Діти тримають в руках анімаційну хустку з м’ячиком. Завдання дітей – спрямувати м'ячик так, щоб він потрапив в отвір посередині хустки.

Гра повторюється.

2. Мозковий штурм

Що таке емоції, почуття?

3. Керована бесіда

Які почуття супроводжують нас найчастіше протягом дня і в яких ситуаціях?

Які почуття супроводжують дітей, коли вони граються разом?

Що відчуваємо, коли радіємо?

Що відчуваємо, коли нам сумно?

Що відчуваємо, коли сердимося?

Що відчуваємо, коли боїмося?

Що відчуваємо, коли ми спокійні?

4. Мультимедійна презентація

Діти читають уривок з фільму «Мавка. Лісова пісня» – можна прочитати або увімкнути вибраний фрагмент фільму.

Які емоції супроводжують героїв?

Що відбувається в обговорюваному уривку?

Діти намагаються позначити почуття героїв відповідними кольорами: жовтий – радість, блакитний – смуток, червоний – гнів, чорний – страх, зелений – спокій.

Якщо діти не згодні з таким розподілом, вони висловлюють власні пропозиції та обґрунтовують їх.

Можливо, в іншій країні емоціям відповідають інші кольори, ніж ті, які ми знаємо.

5. Словесно-рухові вправи на розслаблення

Модератор просить дітей стати вільно. Діти заплющують очі й уявляють, що в них всередині радість. Вони відкривають очі і починають рухатися на місці або по залу, щоб показати цю емоцію.

Потім уявляють смуток і знову поводяться так, щоб показати його іншим.

Наступна емоція – гнів, тільки тут модератор просить уявити у собі лева, який рикає, випускає кігті і перебирає лапами. Модератор читає текст, щоб стимулювати дитячу уяву:

*Всередині мене живе лев. Мій лев.*

*Він – цар звірів. Він дуже сильний,*

*і водночас м’який як оксамит.*

*Іноді, правда, коли я злюся, я його трохи боюся.*

*Бо що як він з’їсть усіх навколо?*

*Коли я відчуваю злість, мій лев кружляє в моєму животі і в моїй голові, як у клітці.*

*Він хоче вирватися назовні. Тому я випускаю кігті і готовий до нападу.*

*Роблю замах і перехрещую ліву руку через праву ногу.*

*А потім навпаки. І раз, і два, і три.*

*Коли я відчуваю гнів, мій лев гарчить.*

*Тож я набираю повітря в живіт і рикаю: ГРРРРААААРРР!*

*Раз, вдруге і втретє.*

*А якщо я відчуваю дуже сильний гнів,*

*то можу одночасно випустити кігті і рикати. Грррааааррр!*

*І махати руками і ногами. І раз, і два, і три.*

*Тепер, коли я відкрив клітку, як почувається мій лев?*

*Щоб послухати його, я прикладаю вказівний і середній палець*

*кожної руки до чола над бровами.*

*Заплющую очі, дихаю, розслабляюся.*

*Чи відчуваю я, як б’ється моє серце під кінчиками пальців?*

*Мій лев живе всередині мене.*

*Коли я відчуваю гнів, він допомагає мені рикати і ми проходимо крізь цю потужну емоцію разом.*

*Я беру його на руки і міцно обіймаю.*

*Разом ми дуже сильні і дуже м’які*.

В іншій вправі, яка ілюструє, як діє гнів, діти уявляють грозову хмару, що насувається на них. Модератор читає:

*Іноді хмара насувається просто так, без попередження.*

*Вона виносить мені мозок і перевертає мої думки догори дригом.*

*Я бачу все в кольорах бурі.*

*Хмара заповнює все моє тіло і всю мою голову.*

*Я більше не впізнаю себе.*

*Іноді мені стає страшно.*

*Хто захоче любити хмару гніву,*

*наповнену вітром і грозами?*

*Тому з мене йде дощ.*

*Який смак у цього дощу?*

*Чи має він смак смутку, розчарування, тривоги?*

*За кожною хмарою – блакитне небо.*

*Я схрещую ноги і тягнуся до сонця.*

*Притягую сонце до себе.*

*Уявляю його приємне тепло.*

*Роблю вдих і дмухаю як легенький вітерець.*

*Моя хмара повільно віддаляється.*

*Вдихаю і видихаю, небо світлішає.*

*Вдихаю і видихаю, моє небо яскраве і блакитне.*

*Моє сонце світить.*

*Я кладу обидві руки на живіт.*

*У просторі між долонями відчуваю тепло.*

*Я обіймаю себе, бо я був/була дуже хоробрим/хороброю.*

*Мені було важко пройти через цей шторм.*

*Вдих, видих.*

*Вдих, видих.*

*Вдих, видих.*

*Моє внутрішнє сонце сяє*.

6. Підсумок

Діти розповідають про те, що вони відчувають у цей момент, визначають свої емоції.

Обговоріть, як вони справляються з гнівом, які у них є перевірені способи.

Зауважте, чи з’являються способи, про які інші діти не знають.

Виберіть один або два способи разом і виконайте їх разом наприкінці.

Подякуймо один одному за зустріч.

*Авторка: Аґнєшка Щепанік*