

ИЗРАЗЯВАНЕ НА ПАЛИТРА ОТ ЕМОЦИИ

 **Размер на групата**

Цялата група/клас

 **Възраст на участниците**

12-18

 **Продължителност**

30 минути

Описание и цели

Дейността се състои в изследване на това как различни типове музика влияят на чувствата и какви емоции провокират. Идеята на метода е участниците да се научат по-добре да анализират чувствата си, както и да разбират емоциите на околните.

След приключване на тази дейност, участниците:

- Ще развият по-дълбоки познания относно широкия спектър човешки емоции и тяхното изразяване
- Ще започнат да оценяват разнообразието
- Ще се опознаят по-добре
- Ще развият умения за здравословно изразяване на емоции

 **Връзка с други предмети/теми**

Тази дейност може да бъде приложена в контекста на всеки учебен предмет.

 **Необходими материали**

1. Различни видове музика
2. Свободно пространство

 **Подготовка**

Преподавателят трябва да събере разнообразна музика (силна, успокояваща, динамична, бавна, т.н.)

 **Инструкции**

1. Преподавателят пуска песен от някой от подбраните стилове музика и моли учениците да започнат да се движат свободно из стаята в ритъма на музиката за 2-3 минути.
2. След това музиката спира и групата трябва да дефинира какви чувства и емоции асоциират с този вид музика.
3. Процесът се повтаря с всички подбрани стилове

Като алтернатива на дейността, може класът да се раздели на две групи, като всяка от тях да се опита да изрази различните емоции под формата на групов танц, докато останалата част от класа се опитва да познае коя емоция им се демонстрира.



Оценка на дейността

Следните въпроси могат да се използват за оценка на дейността:

- Какво научихте от тази дейност?
- Как се чувствахте по време на тази дейност?
- Как възприехте някой друг да показва същите емоции, които вие изпитвате?
- Какво бихте могли да направите, за да накарате околните да се чувстват добре?
- Възможно ли е музиката да влияе на начина, по който се чувстваме?
- Намирате ли за лесно да дефинирате чувствата и емоциите си?
- Различават ли се вашите емоции от тези на околните? Ако да, с какво?
- Какво друго може да влияе на емоционалното състояние?