

## **Як би ти почувався, коли б...**

### **1. Знайомство, «Збираємося разом» (10 хвилин)**

Утворити разом з усіма коло. Знайомство буде відбуватися у формі представлення себе не своїм іменем, а своїм нік-неймом або псевдонімом, щоб була не формальне знайомство.

Після знайомства ведучий бере в руки м'яч і пояснює наступні дії вправи: *Зараз прошу продовжити фразу «Мені сумно, коли ...» і киньте м'яча наступному. Той, хто ловить м'яч, повторює те, що сказано до неї, і так само продовжує речення. Наприклад: Їй сумно, коли вона бачить на вулиці бездомну тваринку. Мені сумно, коли ... вправа триває, поки м'ячик не обійде всіх учасників.*

Після вправи повідомте тему сьогоднішнього тренінгового заняття: *Сьогодні тема нашого тренінгового заняття є «Як наші слова чи дії можуть впливати на почуття людини поруч з нами.».*

### **2. Перегляд відеофільму «Не смійся з мене» (5 хвилин)**

Ведучий пропонує переглянути відео «Не смійся з мене» і пояснює наступне: *Зараз ми з вами переглянемо відео і протягом перегляду ви повинні піднести праву руку, якщо показане вам подобається, або ліву руку, якщо побачене вас засмучує.*

Після перегляду ведучий вибірково має запитати у дітей: *Які моменти фільму вас засмутили? Що вам сподобалося?*

### **3. Гра «Як би ви почувалися, коли б ...» (10 хвилин)**

Ведучий роздає кожному учаснику по 10 карток та ручки та пояснює умови гри: *У вас є по 10 карток і ручка. Я зачитаю 10 запитань і до кожного запитання ви повинні записати на картці слово. Яке відповідає вашому почуттю в запропонованих обставинах. Кожного разу ви маєте використовувати інше слово не повторятися, якщо це можливо.*

**1) Як би ти почувався, коли б хтось кепкував із твоєї зовнішності?**

*(напишіть ваше почуття на картці і підніміть угору щоб ваше слово прочитали всі присутні, обговоріть цю ситуацію з дітьми вибірково)*

**2) Як би ти почувався, коли б ти виграв головний приз змагання?**

*(напишіть ваше почуття на картці і підніміть угору щоб ваше слово прочитали всі присутні, обговоріть цю ситуацію з дітьми вибірково)*

**3) Як би ти почувався, коли б тебе останнього запросили до спортивної команди?**

*(напишіть ваше почуття на картці і підніміть угору щоб ваше слово прочитали всі присутні, обговоріть цю ситуацію з дітьми вибірково)*

**4) Як би ти почувався, коли б похвалили якусь твою діяльність?**

*(напишіть ваше почуття на картці і підніміть угору щоб ваше слово прочитали всі присутні, обговоріть цю ситуацію з дітьми вибірково)*

**5) Як би ти почувався, коли б хтось образливо назвав тебе, наприклад, покидьком?**

*(напишіть ваше почуття на картці і підніміть угору щоб ваше слово прочитали всі присутні, обговоріть цю ситуацію з дітьми вибірково)*

**6) Як би ти почувався, коли б хтось допоміг тобі розв'язати проблему?**

*(напишіть ваше почуття на картці і підніміть угору щоб ваше слово прочитали всі присутні, обговоріть цю ситуацію з дітьми вибірково)*

**7) Як би ти почувався, коли б ніхто не зотів з тобою гратись?**

*(напишіть ваше почуття на картці і підніміть угору щоб ваше слово прочитали всі присутні, обговоріть цю ситуацію з дітьми вибірково)*

**8) Як би ти почувався, коли б хтось запросив тебе до гри?**

*(напишіть ваше почуття на картці і підніміть угору щоб ваше слово прочитали всі присутні, обговоріть цю ситуацію з дітьми вибірково)*

**9) Як би ти почувався, коли б ти не мав що їсти і був змушений жебракувати?**

*(напишіть ваше почуття на картці і підніміть угору щоб ваше слово прочитали всі присутні, обговоріть цю ситуацію з дітьми вибірково)*

**10) Як би ти почувався, коли б хтось узяв тебе за руку чи обійняв, коли ти був наляканий або почувався самотнім?**

*(напишіть ваше почуття на картці і підніміть угору щоб ваше слово прочитали всі присутні, обговоріть цю ситуацію з дітьми вибірково)*

#### **4. Створи «Веселку почуттів» (10 хвилин)**

Ведучий говорить: *Зараз оберіть тільки одну картку з усіх десяти і розмалюйте її кольорами, які найбільше відповідають на вашу думку написаному слову.*

*(розфарбовують)*

*Тепер залиште свої місця і разом із картками пошукуйтеся в алфавітному порядку, відповідно до першої літери вашого почуття.*

*Станьте півколом щоб ви бачили картки одне одного та роздивилися ваше веселку почуттів.*

Після цього ведучий просить кількох осіб описати їхні картки і пояснити, чому вони обрали саме ці кольори і взагалі це почуття.

#### **Підведення підсумків:**

**1. Що вам найбільше сподобалося на сьогоднішньому тренінговому занятті?**

**2. Яка ваша думка про сьогоднішнє тренінгове заняття?**

