

## Начало

### Упражнение: "Эмоциональная карта"

Продолжительность: 10 минут

Участникам предоставляются листы бумаги и фломастеры (или карандаши). Участников просят изобразить на листе карту своих текущих эмоций, используя образы, символы или рисунки, которые наилучшим образом отражают их внутреннее состояние. После завершения задания группа делится своими эмоциями и образами, при этом акцентируется внимание на визуализации чувств, а не только на их словесном описании.

Сегодня мы поговорим о том, что происходит с нами внутри — о наших эмоциях. Ведь каждый день мы что-то чувствуем: иногда нам радостно, иногда мы расстроены, а иногда — злые или испуганные. Это нормально — испытывать различные чувства, но бывает, что эмоции захлестывают нас, и мы не всегда знаем, как с ними справиться.

Когда-нибудь вам было сложно справиться с сильными эмоциями? Может, вы чувствовали, что злость или грусть берут верх, и не понимаете, как с этим справиться?

### ОТВЕТЫ: 2-3 МИНУТЫ

Именно для этого и нужна рефлексия, для того, чтобы лучше справляться со своими эмоциями

### ЧТО ТАКОЕ РЕФЛЕКСИЯ СВОИХ ЭМОЦИЙ?

Рефлексия — это осознание своих мыслей и чувств. Это умение останавливаться и задумываться: Что я чувствую? Почему это происходит? Как я могу с этим справиться?

Когда мы рефлекслируем, мы смотрим внутрь себя, пытаемся понять свои эмоции и осознать, что с нами происходит. Доказано, что когда эмоцию понимаешь, здесь и сейчас ее идентифицируешь и называешь, ее сила снижается.

Рефлексия помогает нам не только лучше понимать свои чувства, но и работать с ними. Иногда мы что-то чувствуем, но не можем понять, что именно. И здесь на помощь может прийти искусство.

Искусство помогает нам взглянуть на наши чувства с другой стороны. Когда мы смотрим на картину, скульптуру, фотографию или слушаем музыку, мы начинаем задаваться вопросами: Что изображено на этом произведении? Как оно заставляет меня себя чувствовать? Искусство может быть как зеркало, в котором мы видим свои собственные переживания.

Иногда, чтобы понять, что мы чувствуем, достаточно просто посмотреть на произведение искусства.

### **ВАРИАНТ 1: (10 МИНУТ)**

На экран выводится картина Константина Егоровича Маковского «Маленькие шарманщики у забора зимой»

Перед вами – сцена из жизни зимнего города. Художник изобразил двух маленьких шарманщиков, сидящих у забора. Задумайтесь: каково это – оказаться на их месте зимой, вдали от дома?

Что вы видите на картине? Какие детали сразу привлекают внимание? (Например, одежда мальчиков, их позы, снег, забор, город на заднем плане.)

Какие чувства вызывают выражения лиц шарманщиков?

(Могут быть варианты: грусть, усталость, надежда, ожидание и д.р.)

Шарманщики – это уличные музыканты, которые часто зарабатывали на жизнь, играя музыку в холод или жару. Как вы думаете, легко ли им было?

Обратите внимание на то, как они сидят и куда смотрят. Кажется ли вам, что они ждут помощи или просто отдыхают?

Что зима добавляет к этой картине? Делает ли она ее уютной или, наоборот, холодной и грустной?

**ЗАДАНИЕ:** Попробуйте описать чувства мальчиков одним словом. Например: «усталость», «грусть», «надежда». Почему вы выбрали это слово?»

**ОТВЕТЫ: 2-3 МИНУТЫ**

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

1. Как вы думаете, почему художник выбрал именно этих героев для своей картины?

2. Чему нас может научить эта картина? О чем она заставляет задуматься?

### **ОТВЕТЫ: 2-3 МИНУТЫ**

Эта картина показывает нам не только исторический момент или бытовую сцену. Она напоминает нам о важности доброты, поддержки и внимания к окружающим. Искусство помогает нам чувствовать и понимать друг друга. В следующий раз, глядя на произведение искусства, задумайтесь: какие эмоции оно вызывает у вас и что оно может сказать вам о ваших собственных чувствах.

## **ВАРИАНТ 2 ( УВЕРТЮРА-ФАНТАЗИЯ "РОМЕО И ДЖУЛЬЕТТА" П. И. ЧАЙКОВСКОГО)**

Как вы думаете, можно ли понять чувства человека или событие, просто слушая музыку? Например, радость, печаль, любовь или гнев?

### **ОТВЕТЫ: 2-3 МИНУТЫ**

Сегодня мы попробуем не просто услышать, но и почувствовать, что хотел передать композитор Чайковский через свою музыку

Чайковский написал эту увертюру под впечатлением от трагедии Уильяма Шекспира «Ромео и Джульетта». Вы, наверное, слышали эту историю? Это о двух молодых людях, чья любовь оказалась сильнее вражды их семей, но привела к трагическому финалу.

Композитор с помощью музыки передал основные эмоции этой истории: нежность любви, гнев вражды и трагизм потерь. Мы будем слушать фрагменты произведения, чтобы понять, как музыка рассказывает эту историю.

## **ПРОСЛУШИВАНИЕ И ОБСУЖДЕНИЕ ФРАГМЕНТОВ, ФРАГМЕНТЫ ВКЛЮЧАЮТСЯ ПО 15-20 СЕКУНД (15-20 МИНУТ)**

### **ЧАСТЬ 1: ВВЕДЕНИЕ (СПОКОЙСТВИЕ, НАПРЯЖЕНИЕ)**

Послушаем начало произведения. Здесь музыка звучит тихо, спокойно, словно изображая монашеский хор и чувство судьбы. Какие эмоции вы чувствуете, слушая это?

#### **Возможные вопросы:**

Эта музыка кажется вам грустной или умиротворенной? Почему?  
Как вы думаете, какое настроение композитор хотел создать?

### **ЧАСТЬ 2: ТЕМА ВРАЖДЫ – ГНЕВ И КОНФЛИКТ**

Теперь давайте послушаем другую часть. Здесь музыка становится бурной, резкой, словно описывая вражду двух семей. Какие чувства у вас возникают?

#### **Возможные вопросы:**

Эта музыка вызывает у вас тревогу, страх или гнев? Почему?  
Как вы думаете, как эта часть связана с сюжетом?

### **ЧАСТЬ 3: ТЕМА ЛЮБВИ – НЕЖНОСТЬ И ТРАГИЗМ**

Сейчас мы услышим, как звучит тема любви Ромео и Джульетты. Музыка становится нежной, мелодичной, она словно говорит о самых глубоких чувствах. Что вы чувствуете, слушая её?

#### **Возможные вопросы:**

Какие образы или ассоциации у вас возникают?  
Чувствуете ли вы здесь грусть, несмотря на красоту мелодии? Почему?

### **ЧАСТЬ 4: ФИНАЛ – ТРАГЕДИЯ**

В финале музыка становится громкой, бурной, трагической. Как вы думаете, о чем это?

#### **Возможные вопросы:**

Какие эмоции вызывает у вас этот финал?  
Почему, несмотря на трагизм, эта музыка кажется такой мощной и красивой?

# # Могу # Чувствовать

Таким образом, искусство служит важным средством для осознания и анализа наших эмоций, позволяя глубже понять свои чувства и переживания.

Оно становится ценным инструментом самовыражения и саморефлексии, помогая нам не только выявлять внутренние состояния, но и находить пути их преодоления.

Через творчество мы можем исследовать свои переживания, делиться ими с окружающими и находить поддержку в других.

