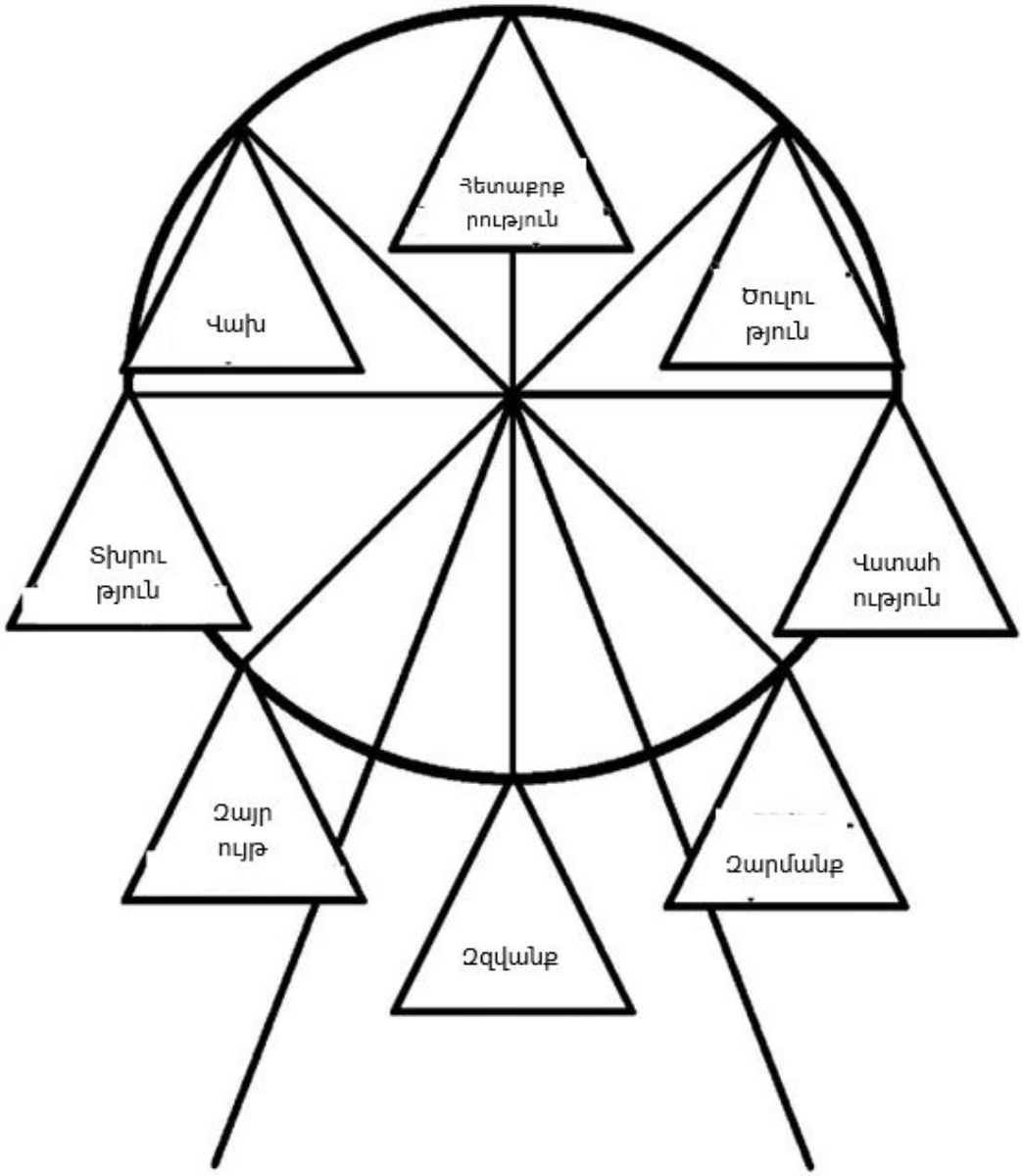
Հեղինակ՝ Արմինե Ավագյան

ՀՈՒՅԶԵՐԻ ԳՈՒՆԱՊՆԱԿ

Մաս 2

Գիտե՞ս, թե որքան հույզեր ու զգացմունքներ կան աշխարհում: Իրականում նրանց թիվը մոտ 300-ի է հասնում: Պատկերացնո՞ւմ ես՝ ինչքան շատ են: Արի միասին «զբոսնենք» զգացմունքների կարուսելով և ուսումնասիրենք դրանցից մի քանիսը: Հիշի՛ր ու պատմի՛ր, թե երբ ես զգացել ներքևում ներկայացված հույզերը:



Ամեն օր առաջին տարայի մեջ «տեղադրիր» այն հույզերը, որոնց ականատես ես եղել օրվա ընթացքում, իսկ մյուս տարայի մեջ՝ նրանք, որոնք զգացել ես: Շաբաթվա վերջում հաշվիր արդյունքները:

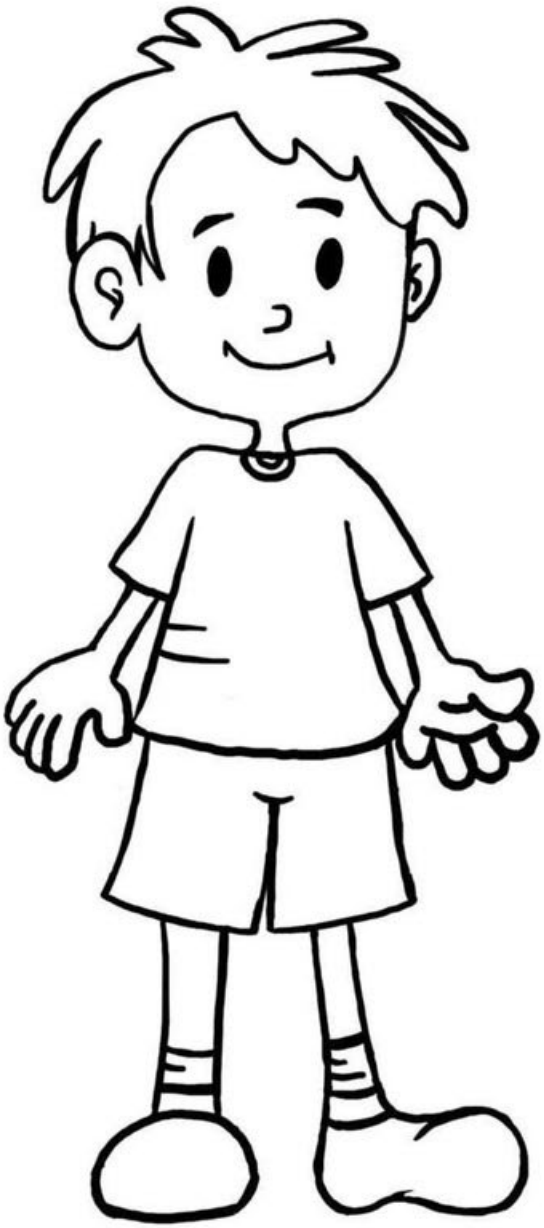
Սկսենք այսօրվանից:

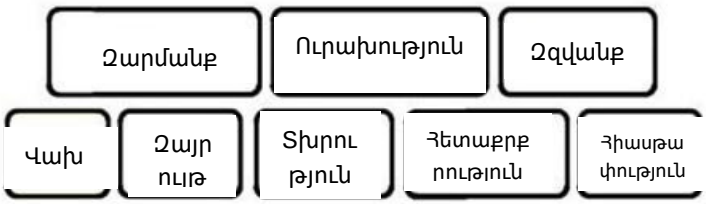
1. Ի՞նչ հույզեր ես զգացել այսօր (նկարագրել նաև իրավիճակը):
2. Ի՞նչ հույզեր են ունեցել քեզ շրջապատող մարդիկ այսօր (նկարագրել նաև իրավիճակը):

Ընտրի՛ր համապատասխան հույզը ներքևում բերված օրինակներից և ինքդ նկարի՛ր այն տարայի օղակներում:

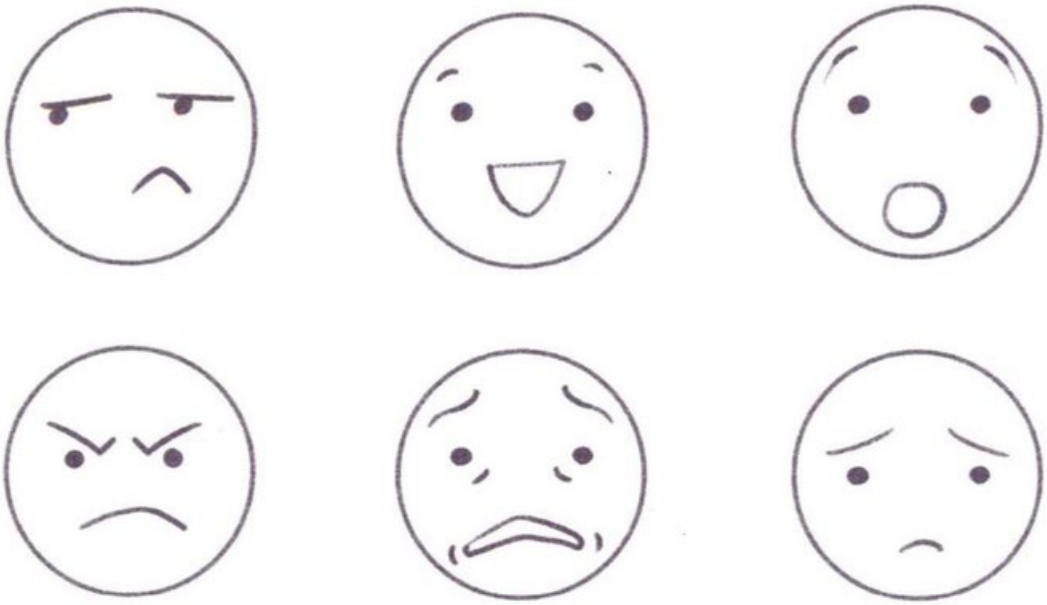
Հույզերից յուրաքանչյուրն ապրում է այս տներից մեկում, ու քանի որ հույզերը գույնզգույն են, նրանց տներն էլ տարբեր գույների են: Գունավորիր յուրաքանչյուրն իրեն համապատասխան գույնով և «կախիր» ցուցանակ «սեփականատիրոջ» անունով՝ դրանք միացնելով գծերով: Պատմիր, թե ինչու ընտրեցիր տվյալ գույնը և ինչ իրավիճակներում ես զգացել տվյալ հույզը:

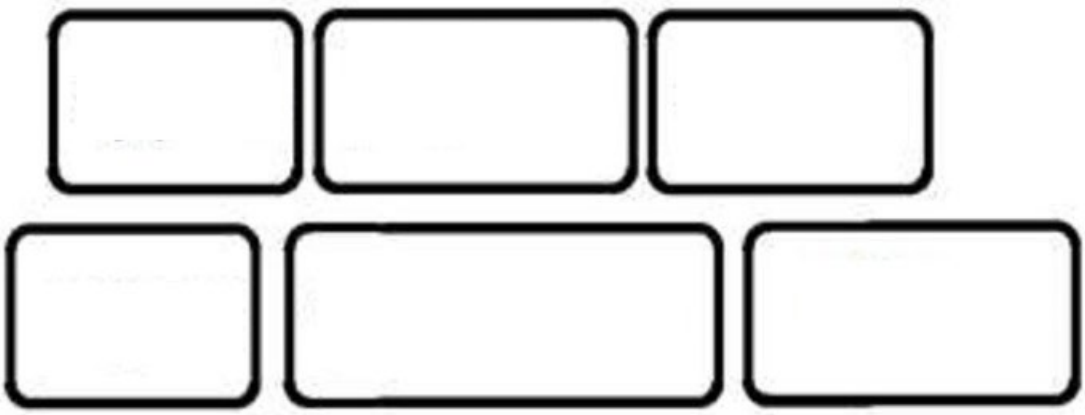
Հույզերն ապրում են մեր մարմնում: Մարմնի ո՞ր հատվածում ո՞ր հույզն է ապրում. մտածիր: Նկարի վրա պատկերիր դրանք և գունավորիր, այնուհետև յուրաքանչյուր հույզ միացրու ներքևում բերված անվանմանը:



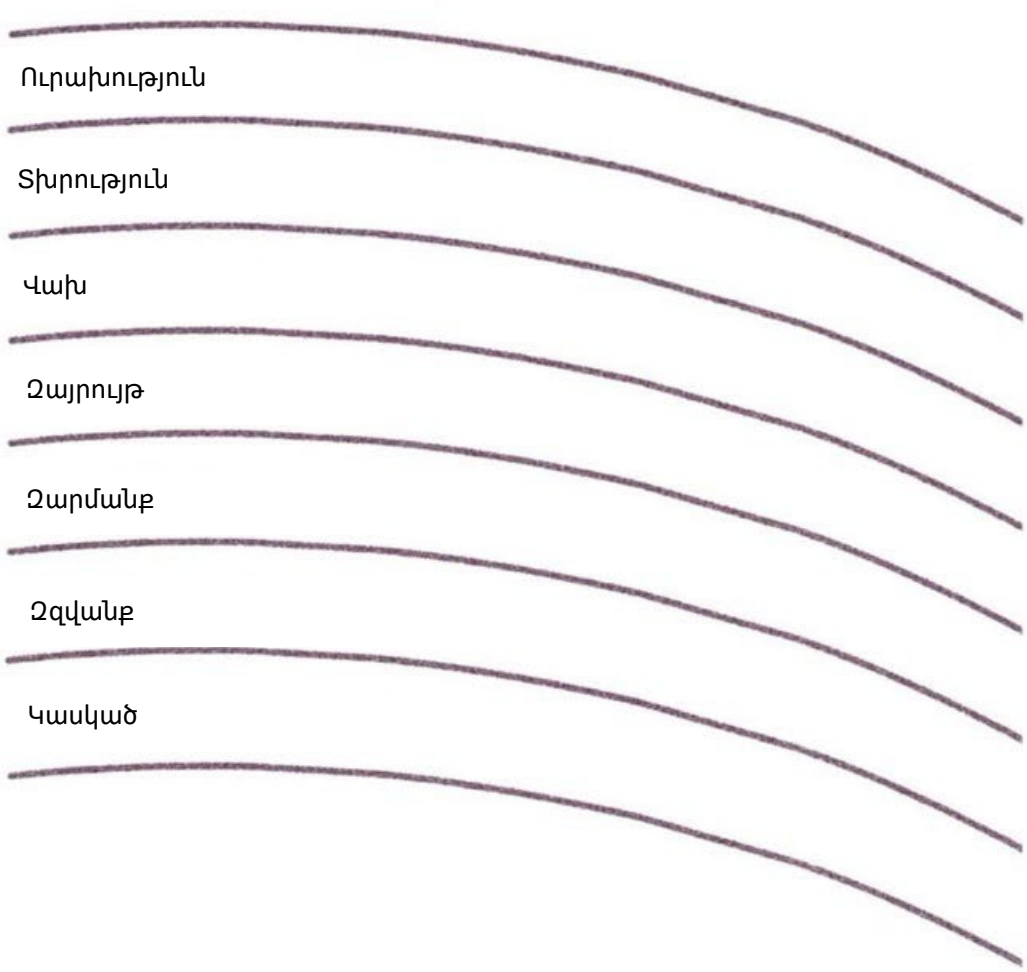


Այս վարժությունը մի փոքր տարբերվում է նախորդներից: Ավարտելով այն՝ դու կսովորես ավելի լավ տեսնել ու հասկանալ հույզերը: Երբ դրանք դրսևորվում են մարդու դեմքին, դա կոչվում է դեմքի արտահայտություն: Կարո՞ղ ես նայել պիկտոգրամներին ու տարբերակել ուրախությունը զարմանքից կամ վախը՝ հետաքրքրությունից: Արի միասին փորձենք: Փորձիր գուշակել ու գծերով դրանք միացնել ներքևում գրված անվանումներին:



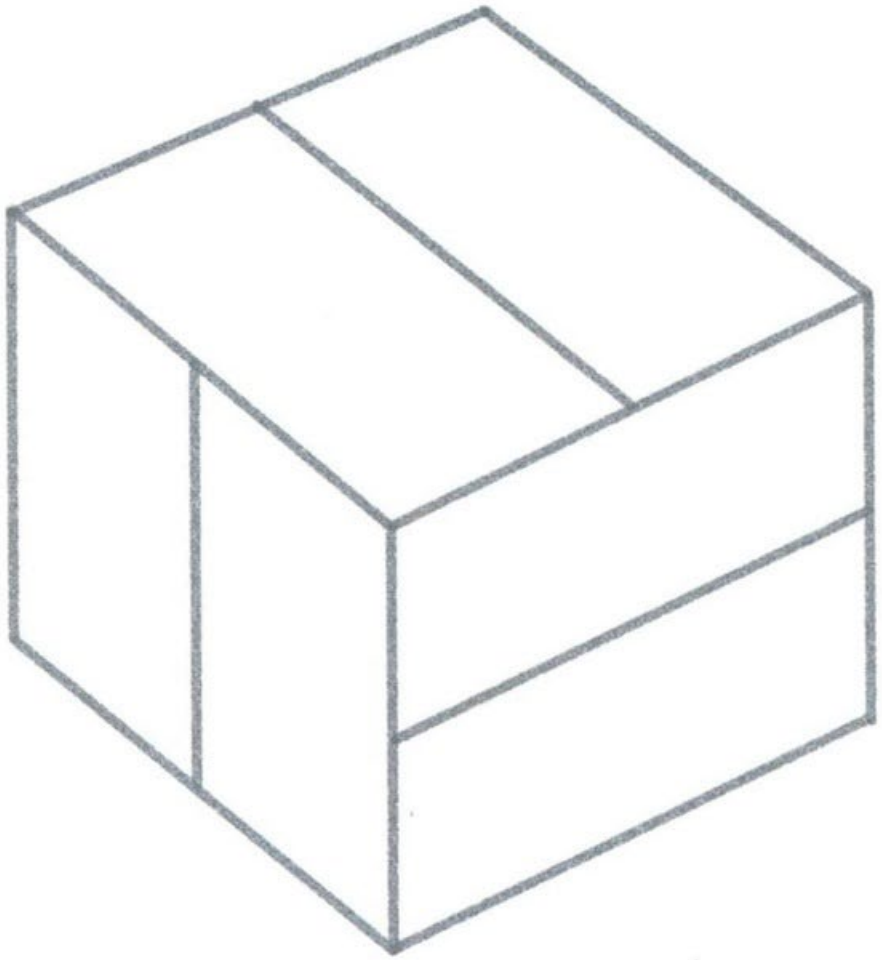


Ի՞նչ գույներ ունեն քո հույզերը: Արի միասին ստեղծենք քո սեփական ծիածանը:

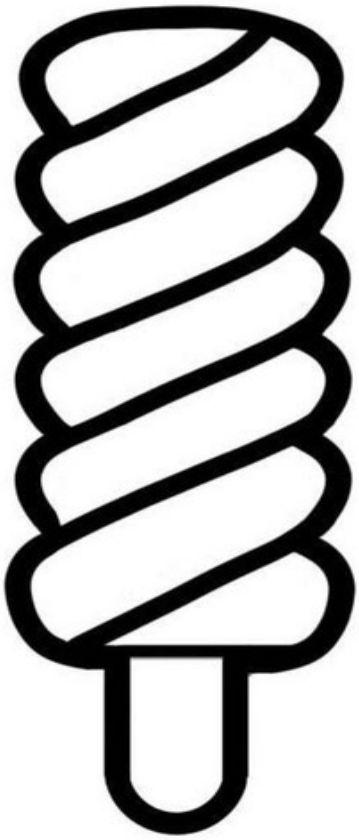
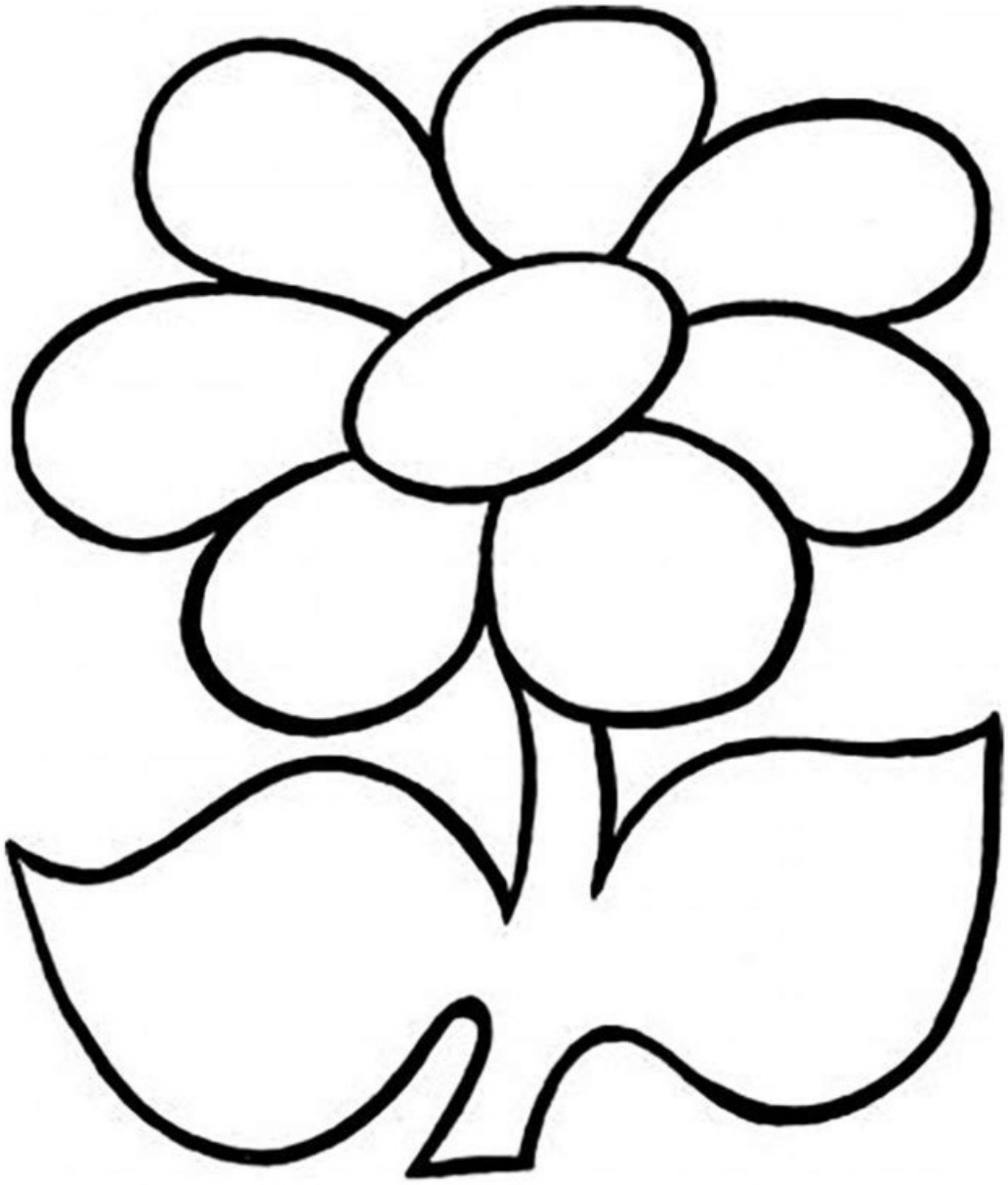


Արի *Ուրախություն* անունով հույզին հրավիրենք մեզ հյուր: Հիշիր քո կյանքից որևէ իրադարձություն, երբ եղել ես շատ երջանիկ ու նկարիր այն այստեղ:

Պատկերացրու, որ ներքևում կա փոքրիկ արկղիկ: Հիշիր ու գրիր այնտեղ այն իրադարձությունները, որոնք քեզ ուրախություն են պարգևում:



Պաղպաղակի յուրաքանչյուր շերտում գրիր տվյալ նախադասության որոշակի շարունակություն. «Ես երջանիկ եմ, երբ …», այնուհետև գունավորիր այն:



Ծաղկի թերթիկների վրա գրիր նրանց անունները, ում կցանկանայիր ուրախ պահեր պարգևել: Այնուհետև ծաղկաթերթիկները ներկիր այն գույնով, որի հետ ասոցացնում ես տվյալ մարդուն: