

Подростки познают свои эмоции в библиотеке

Галина Гурьева



В Централизованной библиотечной системе Липецка на базе детской библиотеки «Солнечная» проводятся занятия, на которых подростки познают свой внутренний мир, знакомятся с его особенностями. Это способствует их эмоциональной и психологической разгрузке.

Под руководством библиотекаря-психолога ребята разыгрывают ситуации, в которых преобладает яркая положительная эмоция. Ситуации оказываются очень разными: встреча с друзьями; покупка любимых сладостей; учитель сообщил, что завтра не будет контрольной; появилась возможность прочитать книгу, которую долго искал. Такие эмоции они находят и в книгах, увлечённо декламируя понравившиеся строки на занятии.

А ещё здесь учат понимать своё настроение и настроение окружающих. Чтобы распознавать положительные и отрицательные эмоции, дети стараются изобразить заданные чувства мимикой в игре «Море волнуется....» или

с увлечением занимаются психогимнастикой под стихотворение Алябьевой «Сначала они удивились», составляют цветок своего настроения, выбирая цвета.

На занятии «Радость. Удовольствие. Любовь. Уважение», проведённом в онлайн-формате, ребята, опираясь на полученные ранее знания, прошли увлекательный квест. Во время виртуального путешествия они попали в страну Любви, познакомились с законами этой

страны и, открывая тайны этого удивительного чувства, сами стали её гражданами. Полученные эмоции выразили в рисунках «Что такое любовь?»

Каждое занятие проходит в позитивной работе. Дети читают, играют, рисуют, фантазируют, получают радость от того, что делают что-то хорошее и доброе.

Проект «Эмоциональная и психологическая разгрузка для детей» реализуется благодаря гранту Фонда Михаила Прохорова. Занятия проводятся в группах до 5 человек, бесплатно со строгим соблюдением требований Роспотребнадзора.

Справки по телефону: 40-31-01.