

EMOCJE – ZABAWY

Ikony emocji otrzymujesz w dwóch rodzajach: wszystkie razem w małym formacie oraz w dużych formatach – każda ikona na osobnej kartce. Duże ikony są podpisane.

Wykorzystaj te, które są dla Ciebie wygodniejsze.

Oto kilka propozycji zabaw z wykorzystaniem ikon emocji.

- Przyklejcie każdą ikonkę na osobną kartkę. Wokół nich narysujcie to, co kojarzy Wam się z daną emocją.
- Powielcie każdą ikonę min 3x. Lepiej wykorzystać do tego małe ikonki. Potasujcie je, połóżcie na środku stołu. Niech każdy po kolei podnosi ikonę, pokazuje innym i mówi, w jakiej sytuacji tak się czuł. Powtórzcie to 2 - 3 razy. Potem przy podnoszeniu ikony pokazujcie, jak się zachowujecie, kiedy ta emocja w Was jest. Powtórzcie to 2 - 3 razy. Następnie przy podnoszeniu ikon powiedzcie, co mówicie przy tej emocji. Na pewno znajdziecie też inne pomysły kontynuowania tej zabawy.
- Wytnijcie z gazet różne elementy, np. samochód, komputer, telefon itd.. Przypiszcie do nich ikony. Rozmawiajcie o różnicach w postrzeganiu.
- Zagrajcie w kalambury emocjonalne. Dziecko losuje jedną emocję. Nie ujawnia jej i bez słów usiłuje ją przedstawić. Do tego ćwiczenia możecie dodać szereg innych uczuć – których nie ma w ikonach. Możecie napisać ich nazwy na kartkach: zażenowanie, poczucie winy, podekscytowanie, ciekawość, zawiedzenie itp.
- Spróbujcie do danego uczucia przypisać kolor, dźwięk, zapach.
- Ikony mogą służyć do określania swojego samopoczucia danego dnia – np. o poranku lub po powrocie z przedszkola czy szkoły. Można je np. zawieszać na drzwiach pokoju.
- Uczucia możesz lepić z plasteliny, budować z klocków czy zwykłych śmieci (pudełka, opakowania itp.).
- Odrysujcie swoją postać na dużym kawałku papieru. Dorysujcie jej ubranie i części twarzy - to macie być Wy. Wycięte ikony przyklejcie tam, gdzie odczuwacie daną emocję, kiedy w Was jest. Jeśli nie macie miejsca na robienie dużego obrysu postaci, to narysujcie rysunek całej swojej postaci.

Zachęcamy też do wykorzystywania ćwiczeń ze zbioru „Ludzie, co ja czuję”.

W naszym programie później pojawia się również ikony potrzeb. Jedne i drugie będziemy wykorzystywać przy okazji niektórych rozdziałów.

Jeśli masz własny pomysł na takie zajęcia i chcesz, byśmy wpisali go na tę listę, prześlij go do nas. Chętnie to zrobimy. W nawiasie podamy Twoje imię i nazwisko (jeśli się zgodzisz) jako autora pomysłu.

