

## Ikony emocji

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. Polecenia piszemy w formie Wy – mając na myśl Ciebie i dzieci. Byłoby cenne, gdybyś również wykonywał/a ćwiczenia z dziećmi. Jeśli jednak nie chcesz tego robić z jakiegoś powodu, nie zmuszaj się. Możesz też wykonywać ćwiczenie jako Tomek lub jemu pomagać w realizacji.

- Przyklejcie każdą ikonkę na osobną kartkę. Wokół nich narysujcie to, co kojarzy Wam się z daną emocją.
- Odrysujcie swoją postać na dużym kawałku papieru. Dorysujcie jej ubranie i części twarzy, tak, by było wiadomo, że to Wasz portret. 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
- Przygotuj wycięte 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.
- „Kostka emocji” - robimy kostkę jak kostka do gry, ale z emotikonami, dzieci rzucają i np. mówią, co oznacza emotikon i kiedy tak się czują.
- 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 pokazujecie, 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.
- Ikony mogą służyć do określania swojego samopoczucia danego dnia – np. o poranku. Każde dziecko może mieć zestaw ikon i przyklejać ją na swojej szafce. Raczej jednak dalibyśmy taką możliwość a nie nakaz. Które dziecko chce może z tego korzystać, ale nie musi.

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.

## Inne zabawy

- Spróbujcie do danego uczucia przypisać kolor, dźwięk, zapach.
- Uczucia możesz lepić z plasteliny, budować z klocków czy zwykłych śmieci (pudełka, opakowania itp.). Może to być praca indywidualna lub grupowa.
- Rzeźby uczuć możemy wykonać z siebie. Dzielimy dzieci np. na pięć grup i każda ma swoimi ciałami ułożyć się w rzeźbę, która będzie wyrażała daną emocję.
- Krzyczcie swoje imię, jakbyście byli w danej emocji.
- Podajemy dzieciom różne określenia dotyczące opisywania uczuć; dzieci mówią, co to znaczy i w jakich sytuacjach się dzieje, mogą to też pokazać – np. „ściśnięte gardło”, „nogi jak z waty”, „zapiera dech w piersiach”.

Na rynku są też gotowe materiały do pracy:

<http://www.sklep.educarium.pl/educarium.php?section=1&kategoria=30&subkategoria=7849&p=1&page=0>

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.