

ALFABET EMOCJI

	1	2	3	4	5	6
1		R	P 	E	SMUTEK 	D
2	Z	ZŁOŚĆ 	L		N	Ż
3	S	B		S	Z 	P
4		U	W	RADOŚĆ 	P	C
5	A		O	G	W	T
6	Z	M	N 	F	R 	

INSTRUKCJA

Rzuć dwa razy kostką. Pierwszy rzut wskaże pole w pionie, a drugi w poziomie. Przykład: jeśli wyrzuciłeś/łaś 2 i 5, to trafiasz na pole z literą n. Sprawdź co oznacza symbol na wylosowanym polu i spróbuj wykonać zadanie. Jeśli masz pustkę w głowie, zerknij do słowniczka emocji. Po wykonaniu zadania, przekaz kostkę następnej osobie.

Jeśli wylosujesz:

POLE LITERA: Znajdź emocję, która zaczyna się od litery na polu. Ułóż zdanie według wzoru: „Czuję, kiedy.....”. Przykład: „Czuję radość, kiedy jeżdżę na nartach”. Poproś pozostałych uczniów o podniesienie ręki, jeśli czują tę samą emocję w tej sytuacji. Zapytaj, czy ktoś czuje coś zupełnie innego?

POLE PUSTE: Spójrz na słownik emocji i znajdź taką, której znaczenia nie rozumiesz. Porozmawiajcie o niej wspólnie z nauczycielem. Poszukajcie sytuacji, w których można ją poczuć.

POLE UŚCISK RĘKI: Wybierz kolegę lub koleżankę z klasy i poproś, żeby opowiedział(a) o emocji, która zaczyna się na wskazaną przez Ciebie literę. Co ona oznacza? Kiedy się ją czuje?

POLE BOMBA: Pomyślcie o jakimś bardzo wesołym wydarzeniu i sposobie, w jaki możecie wyrazić radość z jego powodu. Podskoki? Taniec? Przytulenie kogoś? Wstańcie i znajdźcie dla siebie wolną przestrzeń. Przez 10 sekund możecie pokazać swoją radość. UWAGA – znajdź taki sposób, aby nikogo nie urazić i nie skrzywdzić.

POLE ŻABKA: Znajdźcie dla siebie dogodną pozycję: usiądźcie po turecku, połóżcie się, zamknijcie oczy. Przez 30 sekund siedźcie w ciszy i bezruchu. Wsłuchajcie się w swoje wewnętrzne głosy: bijące serce, burczenie w brzuchu, a może coś innego?

POLE MASKA TEATRALNA: Wybierz emocję na literę z pola i pokaż ją gestami, mimiką lub postawą ciała. Pozwól klasie zgadnąć, co pokazujesz.

POLE DWIE ŁAPKI: Razem z klasą poszukajcie emocji podobnych do tych, które są wypisane na polu.

Dzień dobry!

Jak się dziś czujesz? Dobrze? A może źle?

To pierwsze określenia, które zazwyczaj przychodzą nam do głowy po tym pytaniu. A co to właściwie znaczy? Prezentujemy Ci narzędzie, które pozwoli wspierać umiejętność rozpoznawania i rozmawiania o emocjach wśród Twoich uczniów. **Alfabet Emocji** pozwoli zwrócić uwagę na bogactwo świata uczuć, które u każdego z nas mogą się objawiać w różnych sytuacjach. Na planszy znajdują się litery i symbole, które będą punktem wyjścia do wypowiedzi. Dodatkowo w słowniczku umieściliśmy nazwy emocji, gdyby pojawił się problem z wymyśleniem własnej odpowiedzi. Być może pojawiają się wśród nich pojęcia, których uczniowie nie rozumieją - wyjaśnij wtedy ich znaczenie.

Zaproś klasę do zabawy – potrzebujesz tylko kostki do gry i do dzieła!

Słowniczek emocji

A

akceptacja
agresja

B

bezsilność
beztroska
ból

C

ciekawość
czułość

D

desperacja
dyskomfort
duma

E

entuzjizm
euforia

F

furia

G

gniew

L

lęk

M

miłość
mściwość

N

nadzieja
napiecie
niechęć
nienawiść
niepewność
niepokój
niezadowolenie
nuda

O

onieśmienie
obawa
obojętność
oburzenie
odprężenie
ożywienie

P

panika
poczucie bezpieczeństwa
poczucie krzywdy
poczucie niższości
poczucie odrzucenia
poczucie winy
poczucie własnej wartości
podejrzliwość
prerażenie
przygnębianie
przyjemność

R

radość
rozbawienie
rozczerwanie

rozluźnienie
rozpacz

S

samotność
satysfakcja
skrępowanie
smutek
spokój
strach
szczęście

T

tęsknota
troska

U

ufność
ulga
uraza

W

wahanie
wdzięczność
wesołość

współczucie
wstręt
wstyd
wściekłość
wzruszenie

Z

zachwyt
zadowolenie
zagubienie
zakłopotanie
zaskoczenie
zawód
zazdrość
zdenerwowanie
zdziwienie
zmartwienie
zmęczenie
zniechęcenie
zniecierpliwienie
zranienie

Ż

żał
życzliwość