

JOCURI pentru exprimarea emotiilor

1.1. designul emotiei

Vârsta: de la 5 la 10 ani

Durata: 30 minute

Obiective: furnizarea unui vehicul pentru comunicarea simbolica sau indirecta prin:

- desenarea modului în care simti o emotie;
- identificarea culorilor care exprima emotia.

Abilitati cerute: colorare

Echipament: hârtie de desen mare, culori

Desfasurare:

Discutarea diferitelor emotii (gelozie, anxietate, frustrare, furie, bucurie, singuratate, teama). Copiii sa dea exemple de experiente proprii cu astfel de emotii.

Cereti copilului sa gaseasca un cuvânt care descrie cel mai bine cum se simte azi.

Sa închida ochii si sa-si imagineze cum arata emotia. Ce culoare are? Ce forma are?

Fiecare sa selecteze doua, trei culori care sa descrie cel mai bine emotia pe care o simte.

Sa deseneze simbolic emotia lor.

Variante:

sa deseneze fete care sa exprime diferite emotii.

de exemplu, sa deseneze pe o parte a foii o fata vesela si pe cealalta una trista.

se poarta discutii despre situatii vesele si triste

aceste fete le pot folosi ulterior pentru a arata cum se simt

se pot prezenta imagini din reviste cu fete exprimând diferite sentimente, copiii trebuind sa le identifice

1.2. identificarea sentimentelor

Vârsta: de la 4 la 8 ani

Durata: 50 minute

Participanti: oricâti

Obiective:

- Identificarea dispozitiilor, afectelor, sentimentelor si a comportamentelor asociate cu acestea.
- Identificarea dispozitiilor, sentimentelor altora pe lângă cele personale.
- Înțelegerea faptului ca este important sa avem sentimente si sa vorbim despre ele.

Abilitati cerute: scriere, taiere, lipire

Echipament:

- Povestiri care sa reliefeze dispozitii afective diferite, farfurii de hârtie, creioane colorate, foarfeca, betisoare flexibile, lipici, nasturi pentru ochi, textile pentru par, betisoare pentru zâmbet, ochi, urechi.

Desfasurare:

- Cititi povestirea aleasa copiilor. Atunci când cititi încercati sa prezentati expresii faciale distincte si modificari ale vocii concordante cu textul citit. De exemplu, urlati pentru furie, râdeti la bucurie, etc.
- Cereti copiilor sa creeze propria dispozitie sau sentimentele personale pe o farfurie de hârtie, utilizând echipamentele disponibile astfel încât sa obtinem o fata unica de papusa. Lipiti un betisor flexibil pe spatele farfuriei de hârtie astfel încât aceasta sa poata fi tinuta în mâna.
- Cereti copiilor sa spuna care sunt sentimentele lor si comportamentele asociate cu aceste sentimente.
- Cereti-le sa identifice si dispozitiile afective ale altora.

1.3. reclama

Vârsta: de la 4 la 8 ani

Durata: 50 minute

Participanti: maxim 10

Obiective:

- Exprimarea emotiilor personale într-o maniera sigura si placuta

Echipment: Hârtie de împachetat, hârtie de constructie, foarfeca, lipici, creioane colorate,

Desfasurare:

- Începe prin a discuta cum poate fi utilizata o reclama pentru a te exprima pe tine însuti. Se va arata ca reclama reprezinta o modalitate prin care o persoana își exprima propriile valori, opinii politice, preferintele muzicale, si poate fi asezata în diferite locuri (cum ar fi de exemplu, drumul spre scoala). Discutia dureaza aproximativ 10 minute.
- Dupa discutie se cere participantilor sa-si creeze propria reclama (utilizând hârtie de constructie si creioane colorate).
- Odata ce grupul a terminat de lucrat la afisul personal acesta este lipit pe o coala mare de hârtie de împachetat care are desenata pe spate o masina.
- Se discuta apoi motivatia pentru care diferite mesaje sunt asezate în reclama, iar apoi plasate pe masina.
- Daca grupul se simte confortabil, se poate crea o sarcina cooperativa, cerându-li-se sa decida care este reclama pe care si-ar dori-o pe masina comunitatii (scolii).
- Terminati activitatea discutând modul în care ne putem exprima pe noi însine, de ce alegem sa exprimam anumite lucruri si nu altele.

1.4. inima zdrobita

Vârsta: 9 - 14 ani

Durata: 40 minute

Obiective: Identificarea modului în care comportamentul nostru afecteaza sentimentele celorlalti

Echipment: Câte o inima de culoare rosie decupata dintr-o coala A₄ pentru fiecare participant

Desfasurare:

- Listati pe tabla 21 de comentarii jignitoare pe care elevii le-au auzit sau le-au folosit vreodata unii la adresa altora. De exemplu, "nu ai fost invitat", "nu ai ce cauta cu noi", etc. Acestea sunt listate fara a face referire la o persoana anume.
- Listati apoi 21 de afirmatii pozitive, placute pe care ei le-au auzit sau le-au exprimat unii la adresa altora. Încurajati-i sa se gândeasca la lucruri care-i ajuta atunci când sunt speriasi, singuri, furiosi, exclusi, nesiguri, etc.
- Apoi cititi lista cu cuvinte jignitoare. De fiecare data când cititi o expresie dureroasa cereti copiilor sa îndoiasca sa faca un pliu pe inima pe care o au în fata. (dupa ce cititi câteva expresii verificati daca toata lumea a facut îndoiturile corect). Inimile arata oarecum diferit dar toate sunt cu cicatrice.
- Urmeaza sa cititi lista cu expresii placute. Regulile sunt de data aceasta urmatoarele: dupa fiecare 7 lucruri placute diferite cereti elevilor sa desfacă o îndoitura a inimii.

Discutii:

- Împartasiti cu clasa faptul ca e nevoie de cel putin 7 lucruri placute pentru a sterge o remarca pozitiva.
- Chiar daca dezdoim toate pliurile ramân urmele