

Alternatywne sposoby rozmawiania o emocjach:

Zachęcamy by w trakcie zajęć poświęcić czas na zadanie pytania jak się dziś czujecie?

W założeniu nie ma to być rozmowa o emocjach, sprawozdanie z tego, co przez ostatni czas się działo czy też terapia.

Bardziej potraktujmy to jako trening w nazywaniu, określaniu swoich uczuć, rozwijaniu samoświadomości.

Ćwiczenie nie powinno zająć dłużej niż kilka minut. Wybierzcie jeden z wariantów, który będzie najlepiej pasował do waszego oddziału.

Ćwiczenia można w dowolny sposób modyfikować a wiemy, że kreatywności Wam nie zabraknie:)

My proponujemy kilka wersji tego samego ćwiczenia:

1. Wariant I- OBRAZKOWO:

Jak się dzisiaj czujesz? Wybierz/lub narysuj:

- obrazek z pogodą określającą dzisiejsze twoje samopoczucie

JAKA POGODA POKAZUJE TWÓJ DZISIEJSZY NASTRÓJ?



źródło: <https://emocjiedziecka.pl/nastroj-jak-pogoda-materialy-do-pracy-z-dziekiem-emocje/>

- obrazek, który odzwierciedla to jak się dzisiaj czujesz



źródło: <http://onowymodernizm.pl/dixit-plex-visual-thinking-storytelling/>

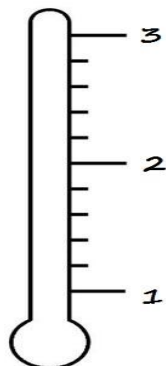
- symbol , który odzwierciedla to jak się dzisiaj czujesz



źródło: <https://www.empik.com/gr-na-emocjach-wydawnictwo-nasza-ksiegarnia,p1134895913,zabawki-p>

2. Wariant II- SKALOWANIE:

- wypowiedz cyfrę od 1-10, która określi jak się dziś czujesz
- narysuj na skali



źródło: <https://autyzmwszkole.com/2017/05/11/emociometr-materialy/>

- zbuduj tak wysoką wieżę z klocków, jak wysoki jest twój poziom radości

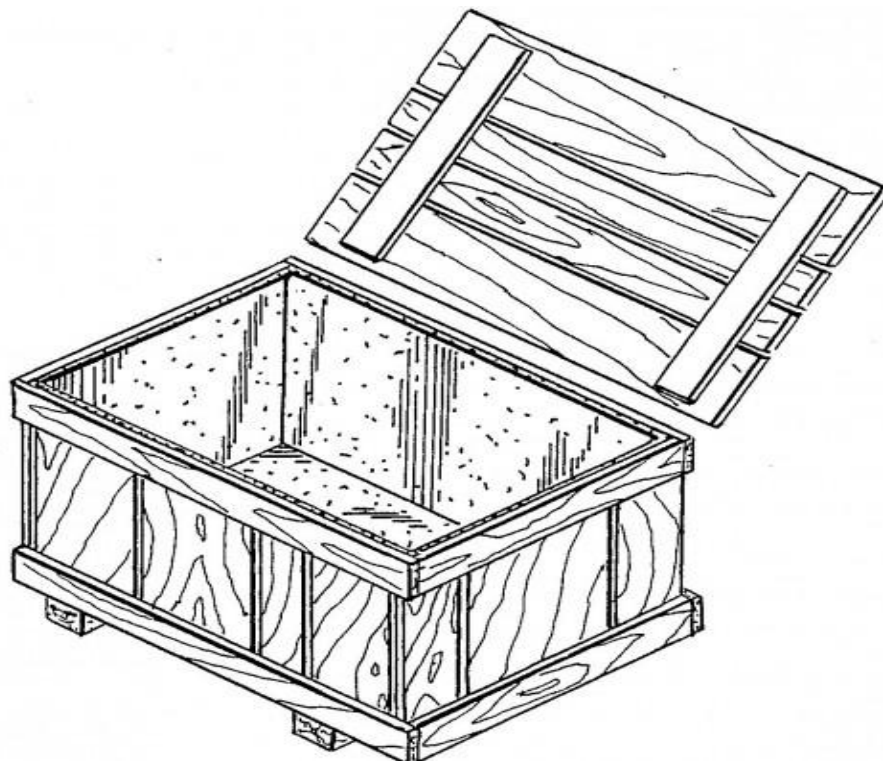
- **dorysuj tyle bąbelków w szklance/słoiku ile energii masz dzisiaj**



źródło: <https://pl.fehrplay.com/iskusstvo-i-razvlecheniya/51250-kak-narisovat-banku-poshagovoe-rukovodstvo.html>

3. Wariant III- SKRZYNIA/PUDEŁKO:

- **Narysuj skrzynię/pudełko**



źródło: <https://www.ppuhcompany.pl/produkty/opakowania-drewniane/skrzynie-przemyslowe/>

W środku umieść w niej (napisz lub narysuj):

- **swoją mocną stronę**
- **coś miłego, co wydarzyło się w tym tygodniu**
- **coś co poprawia Ci nastrój**

W razie pytań zapraszamy do kontaktu:)