

# LATO NA PODWÓRKU

(BEZ)TROSKA  
WYRAŻANIE EMOCJI

8

Podstawową sprawą jest to, że emocje nie są dobre czy złe, po prostu są. Związane z naszymi potrzebami – towarzyszą nam przez cały czas i wciąż się zmieniają. Ważną umiejętnością jest ich wyrażanie tak, by zatroszczyć się przy tym nie tylko o siebie, ale także o innych. Czasem nie udaje się obejść bez nieporozumień – takie sytuacje są najtrudniejsze. Kolejne doświadczenia pozwalają nam podchodzić do tematu z większą swobodą.

Jaki masz dziś nastrój? Nie zawsze wprost mówimy o naszych emocjach, dlatego zachęcamy do zabawy w ich szyfrowanie i odczytywanie. Użyjemy do tego alfabetu Morse'a. Wybierz jedno słowo, które dobrze opisuje twój stan, a następnie zapisz je tutaj za pomocą kropek i kresek.

A jak mają się dziś twoi koledzy i koleżanki? Odszyfrujcie wasze emocje za pomocą latarki lub sygnału dźwiękowego.

Za pomocą papierowych kółek zilustrujcie różne sytuacje międzyludzkie. Na dużym pustym polu układajcie kropki w taki sposób, by można było z nich odczytać:

KŁÓTNIE  
NA PODWÓRKU

IMPREZĘ  
URODZINOWĄ

WYCIECZKĘ  
KLASOWĄ

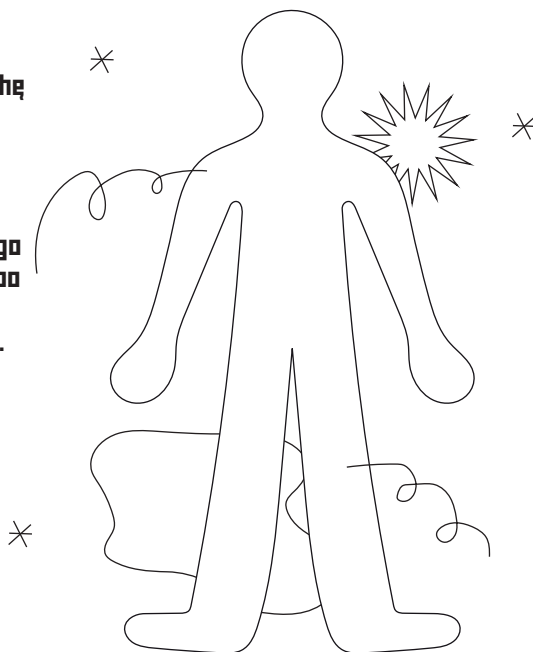
ZNIECIERPLIWIONĄ  
KOLEJKĘ DO SKLEPU

WYPADEK  
DROGOWY

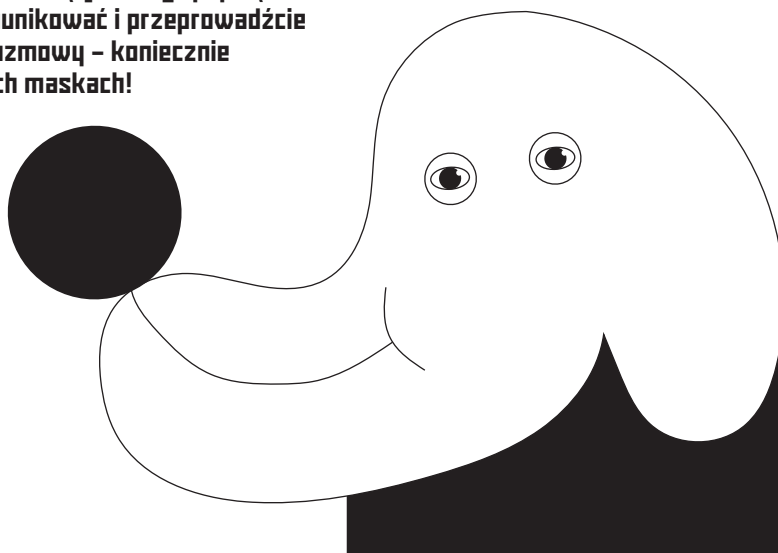
ZAWODY  
SPORTOWE

Stajemy w kole, w odległości od siebie na szerokość rozłożonych rąk. To ważne, by każdy miał trochę miejsca i swobodę ruchu.

Wyznaczona osoba rozpoczyna przekazywanie emocji. Całym ciałem komunikuje zadany stan, a stojąca obok osoba przekazuje go następnej. Każdy wyraża emocje po swojemu. W kolejnej rundzie zmieniamy przekazywaną emocję.



Z dużych kawałków kartonów stwórzcie maski zwierząt. Zastanówcie się, jak mogłyby się ze sobą komunikować i przeprowadźcie krótkie rozmowy – koniecznie w waszych maskach!



Ministerstwo  
Kultury  
i Dziedzictwa  
Narodowego

ładne  
historie



do  
dizajnu

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury.