

## AKR.20545 Spoznaj a ovládaj svoje emócie

**Obsah:** 35 kariet (priemer 9 cm), z toho 30 kariet emócií a 5 kariet štvorlístkov

Každá karta zobrazuje jednu z 10 ľudských emócií v miernej, strednej a silnej intenzite. Úroveň sily emócie je vyobrazená počtom štvorlístkov na zadnej strane karty.

### Zobrazené emócie:

- *Príjemné:* radosť, zvedavosť, obdiv, sebavedomie.
- *Nepříjemné:* smútok, hnev, zhnusenie, strach, vina.
- *Neutrálne:* prekvapenie.

### Odporúčaný vek:

2 - 8 rokov

### Navrhované aktivity:

#### 1. Ako sa nazývajú?

Cieľom hry je pomenovať emócie, roztriediť ich na príjemné a nepríjemné a zoradiť ich podľa intenzity. Deti sa zoznámia s emóciami, ktoré ovplyvňujú naše správanie, naučia sa ich rozpoznať. Umiestnite všetky karty na stôl tvárou hore. Zoradte ich podľa obrázkov na príjemné, nepríjemné a neutrálne emócie. Rozdeľte ich na dve skupiny - tie, ktoré viete pomenovať a tie, ktoré neviete naisto pomenovať. Vytvorte 10 skupín po 3 karty. Karty potom usporiadajte podľa intenzity emócie.

#### 2. Trojice

Hra pre 2-8 detí podporuje vizuálnu pamäť. Hráči sa naučia rozpoznávať emócie na základe výrazu tváre a mimiky. Umiestnite všetky karty na stôl tvárou dole. V prvom ťahu hráči jeden po druhom obrátia kartu, pomenujú emóciu na nej a nechajú si kartu. V ďalšom kole hráči obrátia druhú kartu. Ak je na nej rovnaká emócia ako na jeho prvej karte, hráč si kartu necháva. Ak je emócia iná, vráti ju na stôl. Ak hráč získa všetky karty jednej emócie, trojicu si nechá. Víťazom hry je hráč, ktorý nazbiera najviac trojíc.

Každý hráč by mal zbierať rozdielny set emócií. Ak si v prvom kole hráč vytiahne kartu s emóciou, ktorú už má predchádzajúci hráč, kartu vráti na stôl a ťahá si novú kartu. Aby sa zvýšila náročnosť hry, karty sa môžu po každom kole premiešať.

#### 3. Emočné skupiny

Hra pre 2-6 detí naučí deti názvy základných emócií. Rozdajte každému hráčovi 3 karty, ostatné karty umiestnite do kôpky tvárou dole. Keď majú všetci hráči 3 karty, súčasne posunú jednu zo svojich kariet (ktorú nechcú) hráčovi vpravo. Keď hráč získa 3 karty z jednej emócie, vykrične TRIO. Znázorní danú emóciu. Ak ju protihráči uhádnu, necháva si set kariet. Z kôpky si vytiahne ďalšie 3 karty a hrá ďalej. Víťazom je hráč, ktorý nazbiera najviac trojíc. Hra sa môže hrať aj so žolíkmi (karty štvorlístkov), ktoré môžu nahradiť akúkoľvek kartu v trojici.

#### 4. Hádaj, čo cítim

Hra pre 2-8 hráčov sa hrá v pároch. Umiestnite na stôl kôpku kariet tvárou dole. Prvý pár začína hrať. Jeden z páru si vytiahne kartu, ukázu ju protihráčom (okrem spoluhráča) a napodobní emóciu na karte. Ak partner uhádne emóciu na prvýkrát, dvojica si kartu ponechá. Ak neuhádne, kartu vráti na spodok kôpky. Nasleduje ďalší pár. Víťazom je dvojica, ktorá získa najviac kariet, keď sa minú všetky karty v kôpke.

## 5. Hovoríme o emóciách

Hra pre 4-5 hráčov naučí deti rozpoznať emócie v každodennom živote. Umiestnite všetky karty na stôl tvárou hore. Dospelý popíše vymyslenú emočnú situáciu. Hráči jeden po druhom vyberajú z kariet tú emóciu, ktorá zodpovedá situácii. Ak je ich výber správny, nechávajú si kartu. Ak nie, kartu vrátia na stôl. Hra sa nehrá so žolíkmi.

## 6. Emócie v poradí

Hra pre 3 tímy po 2-4 hráčoch posilňuje vizuálnu pamäť. Hra sa hrá bez žolíkov. 30 kariet sa rozdelí medzi tímy tak, aby každý tím mal z každej emócie iba jednu intenzitu označenú jedným, dvoma alebo tromi štvorlístkami. Každý tím položí svoje karty na stôl tvárou dole do radu. Každý tím postupne odkrýva jednu kartu, vždy prvú z ľavej strany, zapamätá si ju a znova ju obráti. V ďalšom kole pomenujú emóciu, ktorú mali na karte a ak si ju zapamätali správne, kartu si nechávajú. Takto sa tímy striedajú so všetkými svojimi kartami. Tím, ktorý si zapamätal najviac kariet, je víťazom hry.

## 7. Nieкто niečo cíti

Dospelý popíše deťom situáciu a následne sa pýta detí otázky. Dospelý by nemal hodnotiť postoj detí.

1. Čo si myslíš, ako sa cítil v tej chvíli?
2. Čo si myslíš, že mohol povedať v tej situácii?
3. Aký výraz tváre mohol mať? Vieš ho ukázať?
4. Čo spravil so svojimi rukami?
5. Pamätáš sa na moment, keď si sa cítil rovnako? Chcel by si nám o tom povedať?
6. Pamätáš si, keď sa niekto, koho poznáš, cítil rovnako?
7. Vieš vymyslieť situáciu, v ktorej by sa človek cítil rovnako?
8. Medzi kartičkami nájdi emóciu, ktorá vyjadruje rovnaký pocit, aký mala osoba v príbehu.

## 8. Čas na predstavivosť

Dieťa sa snaží vcítiť do pocitov ľudí v rôznych situáciách.

### Čo by si cítil, keby ...?

- ... ťa prišiel navštíviť najlepší kamarát?
- ... ti mamička uvarila obľúbené jedlo?
- ... mala tvoja sestra veľké tajomstvo?
- ... sa ti pokazila obľúbená hračka?
- ... sa s tebou nechcel hrať tvoj najlepší kamarát?
- ... si dostal z písomky dobrú známku?
- ... si zjedol niečo naozaj odporné?
- ... Uvidíš svojho obľúbeného herca?
- ... si pokazil bratovu hračku?
- ... si bol na kolotoči, ktorý sa točí naozaj vysoko?

# POPIS EMÓCIÍ:

## **Radosť**

Prejavuje sa zrýchleným tlkotom srdca, úsmevom, zdvihnutím kútikov úst. Objavujú sa vejáriky okolo očí. Hlas je vyššie posadený, mierne hlučnejší.

## **Smútok**

Prejavuje sa uvoľneným svalstvom, zrýchleným tlkotom srdca a obmedzeným prietokom krvi. Obočie sa späja, očné viečka ovisajú. Uhol úst sa zvažuje dole. Hlava je sklonená dole. Hlas je hrubý, plačlivý.

## **Hnev**

Prejavuje sa napätým svalstvom. Dýchanie sa zrýchľuje. Do hlavy sa nahrnie krv. Prichádza pocit horúčavy, tvár je červená. Viečka sú zdvihnuté, pohľad uprený, pery sú stisnuté a tenké, nozdry rozťahnuté. Hlas je hlučnejší a reč rýchla.

## **Zhnusenie**

Prejavuje sa poklesnutím krvného tlaku. Kvôli slabej kontrakcii svalov sa pokrčí nos, rozťahnu oči a zdvihne horná pera. Obočie sa stiahne. Ústa sú zatvorené, zuby stisnuté. Zadržujeme dych.

## **Vina**

Tvár ovisne. Ruka je pri tvári alebo pri hlave. Pohľad smeruje dole, oči sú takmer zatvorené. Tvár sa červená, prichádza pocit tepla. Môže nastať vyššia frekvencia žmurkania, hryzenie spodnej pery. Pohyby sú pomalé. Hlas je tichý.

## **Strach**

Viečka klesajú a obočie sa vykrúti hore. Zvyšuje sa frekvencia dýchania, krv sa nahrnie do spodných končatín a do srdca. Tvár je bledá, pohľad uprený. Ruky smerujú ku tvári na znak ochrany.

## **Sebavedomie**

Svaly sú uvoľnené, očný kontakt je priamy. Hlava je vzpriamená, bez zdvíhania brady. Reč tela je pokojná, póza otvorená, ústa mierne otvorené. Ramená sú podvihnuté.

## **Zvedavosť**

Telo prezrádza maximálnu pozornosť, má akútny postoj. Oči sú otvorené, pohľad upretý. Horná pera sa našpúli, ústa sú trochu otvorené do slabého úsmevu. Aktivujú sa svaly, napnú sa ramená, brucho a zadok.

## **Obdiv**

Zdvíha sa obočie, oči sú široko otvorené, uprené na zdroj obdivu. Oči žiaria, prenášajú nehu. Ústa sa mierne usmievajú.

## **Prekvapenie**

Je najkratšia emócia a môže splynúť s inými. Očné viečka sa zdvihnú, oči sú široko otvorené, okrúhle. Ústa sú otvorené, sánka má tendenciu padať. Dýchanie sa zastaví, potom zrýchli.