

EMOCIJŲ KORTELĖS

Žaidimas „Emocijų kortelės“ skirtos padėti pažinti emocijas ir mokyti problemų sprendimo įgūdžių, pasitelkiant emocijų įvairovę. Rinkinyje yra Emocijų kortelės ir Klausimų kortelės. Kortelės gali būti naudojamos lanksčiai. Keletas kortelių panaudojimo būdų yra pateikti žemiau. Prieš pradėdant žaidimą, pašalinamos kortelės, kurios netinka ar neatitinka tam tikro vaiko, su kuriuo dirbama, poreikius. Kai kurios Klausimų kortelės kartojasi. Norėdami padėti vaikui atsakyti į klausimą ir išmokyti reaguoti į kitų žmonių emocijas, galima panaudoti papildomas korteles (anglų k.): <http://bit.ly/18sEuYz>

1 žaidimo variantas: naudojamos tik Emocijų kortelės. Kortelės apverčiamos, traukiamos ir perskaitomas parašytas jausmas. Klausama ir pasakojama apie tai, kada taip jaučiamės. Pasiūlymas: iš anksto atrinkti tam tikras Emocijų korteles.

2 žaidimo variantas: Emocijų ir Klausimų kortelės apverčiamos. Kiekvienas dalyvis traukia vieną Emocijų ir vieną Klausimų kortelę. Klausimų kortelėse pateikiami klausimai, į kuriuos dalyviai turi atsakyti, arba probleminės situacijos, kurias dalyviai turi išspręsti arba suvaidinti, atsižvelgiant į ištrauktą Emocijų kortelę.

3 žaidimo variantas: naudojamos tik Emocijų kortelės. Dalyviai, ištraukę emocijų kortelę, tyliai perskaito emocijos pavadinimą, bando ją pavaizduoti (nupiešti, suvaidinti), kiti dalyviai turi atspėti, kokia emocija buvo pavaizduota.

4 žaidimo variantas: pasakojimai apie jausmus. Naudokite tik 21 – 28 korteles. Tai gana sudėtinga veikla, reikalaujanti tiek emocijų pažinimo, tiek bendradarbiavimo įgūdžių, ir gali būti panaudota kaip atskiras žaidimas (žr. pvz.)



PIKTAS

ĮNIRŠĖS

PASIPIKTINĖS

NERVINGAS

ĮSITEMPĖS

IRZLUS

NUSIMINĖS

LIŪDNAS

PRISLĖGTAS

SUGLUMINTAS

SUMIŠĖS

SUSIRŪPINĖS

SUTRIKĖS

IŠSIGANDEŠ

BAIMINGAS

NERIMAUJANTIS

PAVARGĖS

PAVYDUS

ĮTARUS

KERŠTINGAS

PRASIKALTĖS

SUSIDROVĖJĖS

ĮŠSIGANDEŠ

SUSIGĖDEŠ

ĮSKAUDINTAS

APGAILESTAUJANTIS

NESAUGUS

ATSTUMTAS

VIENIŠAS

NUSTEBĖS

NUOBODŽIAUJANTIS

PASIBJAURĖJĖS

PAKYLĖTAS

LAIMINGAS

DŽIAUGSMINGAS

LINKSMAS

BESIDIDŽIUOJANTIS

SUSIJAUDINĖS

ISIMYLĖJĖS

ATSIPALDAVĖS

RAMUS

PASITIKINTIS

SUŽAVĖTAS

SUSIDOMĖJĖS

VILTINGAS

SAUGUS

UŽSISVAJOJĘS

IŠSIBLAŠKĘS

ABĖJINGAS

APATIŠKAS

AKTYVUS

Papasakok, ką
tu paprastai
darai, kai taip
jautiesi

Sugalvok,
trumpą istoriją
apie tai, kai
kažkas taip
jaučiasi

Paklausk kuri
nors dalyvi, ką
jis (-ji) daro, kai
taip jaučiasi

1

2

3

4

Papasakok, ką tu turi ar gali padaryti, kad kitas taip jaustųsi

5

Ką tu turi ar gali pasakyti, kad kitas taip jaustųsi

6

Jei kas nors iš tavo šeimos narių taip jaustųsi, ką tu galėtum padaryti, pasakyti ar paklausti?

*išrinkti nemalonių emocijų korteles

7

Jei tavo mama ar tėtis taip jaustųsi, ką tu galėtum padaryti, pasakyti ar paklausti?

*išrinkti nemalonių emocijų korteles

8

Paklausk kieno nors, ar jo (-jos) šeimoje kas nors taip jautėsi

9

Ar gali gyvūnai panašiai jaustis? Jei taip, pateik pavyzdį

10

Jei tavo draugas (-ė) žaidimo metu taip jaustųsi, ką tu galėtum padaryti arba jam (-jai) pasakyti?

11

Jei tavo teta ar dėdė taip jaustųsi, ką tu galėtum padaryti ar pasakyti?

12

Vedantysis ar kitas žaidimo dalyvis suvaidins esąs mažas vaikas, kuris taip jaučiasi. Pabandyk jam padėti (kažką padaryti, pasakyti)

*išrinkti nemalonių emocijų korteles

*Pabandyk
suvaidinti šį
jausmą. Kiti
žaidimo dalyviai
bandys tau
padėti*

** išrinkti nemalonių
emocijų korteles*

13

*Kiekvienas
pabandykite
suvaidinti šį
jausmą. Kartu
su vedančiuoju
išrinkite, kas
užduotį atliko
geriausiai*

14

*Paklausk
vedančiojo, ką
jis (-ji) daro, kai
taip jaučiasi*

15

*Sukurk istoriją
apie vaikįna
vardu Faustas,
kuris taip
jaučiasi*

16

*Papasakok, ką
tu darai ar
darytum, jei šis
jausmas tave
apimtų tavo
giminaičių
namuose*

17

*Papasakok, ką
tu darai ar
darytum, jei šis
jausmas tave
apimtų šventės
metu*

18

*Papasakok, ką
tu darai ar
darytum, jei šis
jausmas tave
apimtų
mokykloje*

19

*Papasakok, ką
tu darai ar
darytum, jei šis
jausmas tave
apimtų namuose*

20

*Sukurk istoriją
apie mažylį
vardu
Kristupas, kuris
taip jaučiasi*

21

Sukurk istoriją
apie vaiką vardu
Titas, kuris taip
jaučiasi

22

Sukurk istoriją
apie pirmoką
vardu Tomas,
kuris taip
jaučiasi

23

Sukurk istoriją
apie mergaitę
Rita, kuri taip
jaučiasi

24

1. Ištrauk tris
emocijų korteles.
2. Sukurk
trumpą trijų
dalių pasakojimą,
kuriame žmogus
jaučia visus šiuos
jausmus.

25

1. Ištrauk dvi
emocijų korteles.
2. Sukurk
trumpą dvejų
dalių pasakojimą,
kuriame žmogus
jaučia visus šiuos
jausmus.

26

1. Suskaičiuok, kiek
yra žaidimo dalyvių.
2. Ištrauk tiek
emocijų kortelių,
kiek yra dalyvių.
3. Pakaitomis
papasakokite
trumpą istoriją, kai
herojus jaučia
skirtingus jausmus.
Pradėk pirmas.

27

1. Suskaičiuok, kiek
yra žaidimo dalyvių.
2. Ištrauk tiek
emocijų kortelių,
kiek yra dalyvių.
3. Pakaitomis
papasakokite
trumpą istoriją, kai
herojus jaučia
skirtingus jausmus.
Užbaik istoriją.

28

Vedantysis ar
kitas žaidimo
dalyvis
suvaidins šį
jausmą.
Pabandyk jam
padėti

* išrinkti nemalonių
emocijų korteles

29

Vedantysis ar
kitas žaidimo
dalyvis
suvaidins šį
jausmą.
Pabandyk jam
padėti

* išrinkti nemalonių
emocijų korteles

30

?

*Vedantysis ar
kitas žaidimo
dalyvis
suvaidins šį
jausmą.
Pabandyk jam
padėti*

** išrinkti nemalonių
emocijų korteles*

?

31

?

*Vedantysis ar
kitas žaidimo
dalyvis
suvaidins šį
jausmą.
Pabandyk jam
padėti*

** išrinkti nemalonių
emocijų korteles*

?

32

?

*Papasakok, ką
tu darai ar
darytum, jei šis
jausmas tave
apimtų draugų
namuose*

?

33

?

*Papasakok, ką
tu darai ar
darytum, jei šis
jausmas tave
apimtų
parduotuvėje
arba važiuojant
automobiliu su
šeima*

?

34

?

*Papasakok, ką
tu darai, kai
pradedi taip
jaustis, bet
paskui pasijunti
geriau*

** išrinkti nemalonių
emocijų korteles*

?

35

?

*Papasakok, ką tu
darai, kai pradedi
taip jaustis ir šis
jausmas vis
stiprėja ir stiprėja*

?

36

?

*Paklausk kuri
nors dalyvį, ką
jis (-ji) daro, kai
taip jaučiasi*

?

37

?

*Papasakok apie
filmą, TV laidą
arba knygą,
kurioje herojus ar
herojai taip
jautėsi*

?

38

?

*Jei tu taip
jaustumeisi ir šis
jausmas vis
stiprėtų, kur ir
kaip tu ieškotum
pagalbos?*

?

39

** išrinkti nemalonių
emocijų korteles*

?

Suvaidink, kad tu esi mokytojas ir vienas iš tavo mokinių taip jaučiasi. Kaip tu jam padėtum? (Vedantysis gali suvaidinti mokinį)

?

* išrinkti nemalonių emocijų korteles

40

?

Papasakok apie filmą, kuriame veikejas ar veikėjai taip jautėsi

?

41

?

Papasakok apie TV laidą, kurioje veikejas ar veikėjai taip jautėsi

?

42

?

Papasakok apie knygą, kurioje herojus ar herojai taip jautėsi

?

43

?

Paklausk kieno nors apie filmą ar TV laidą, kurioje herojus taip jautėsi

?

44

- ?
1. Perskaityk emocijos pavadinimą (nesakyk jos garsiai kitiems).
 2. Pabandyk savo veidu pavaizduoti šią emociją.
 3. Paprašyk kitų atspėti tavo veido išraišką
- ?

45

- ?
1. Perskaityk emocijos pavadinimą (nesakyk jos garsiai kitiems).
 2. Pabandyk savo veidu pavaizduoti šią emociją.
 3. Paprašyk kitų atspėti tavo veido išraišką
- ?

46

- ?
1. Perskaityk emocijos pavadinimą (nesakyk jos garsiai kitiems).
 2. Pabandyk savo veidu pavaizduoti šią emociją.
 3. Paprašyk kitų atspėti tavo veido išraišką
- ?

47

- ?
1. Perskaityk emocijos pavadinimą (nesakyk jos garsiai kitiems).
 2. Pabandyk savo veidu pavaizduoti šią emociją.
 3. Paprašyk kitų atspėti tavo veido išraišką
- ?

48

?

?

1. Perskaityk emocijos pavadinimą (nesakyk jos garsiai kitiems).
2. Pabandyk nupiešti šią emociją.
3. Paprašyk kitų atspėti, kokią emociją nupiešei.

?

?

49

?

?

1. Perskaityk emocijos pavadinimą (nesakyk jos garsiai kitiems).
2. Pabandyk nupiešti šią emociją.
3. Paprašyk kitų atspėti, kokią emociją nupiešei.

?

?

50

?

?

1. Perskaityk emocijos pavadinimą (nesakyk jos garsiai kitiems).
2. Pabandyk nupiešti šią emociją.
3. Paprašyk kitų atspėti, kokią emociją nupiešei.

?

?

51