



1.2. Krajobraz moich emocji



Materiały do realizacji indywidualnej:
- kolorowe kredki lub flamastry



Materiały do realizacji grupowej:
- kolorowe kredki lub flamastry dla każdego
- wydruk arkusza dla każdego (dla starszych ta strona, dla młodszych następna)

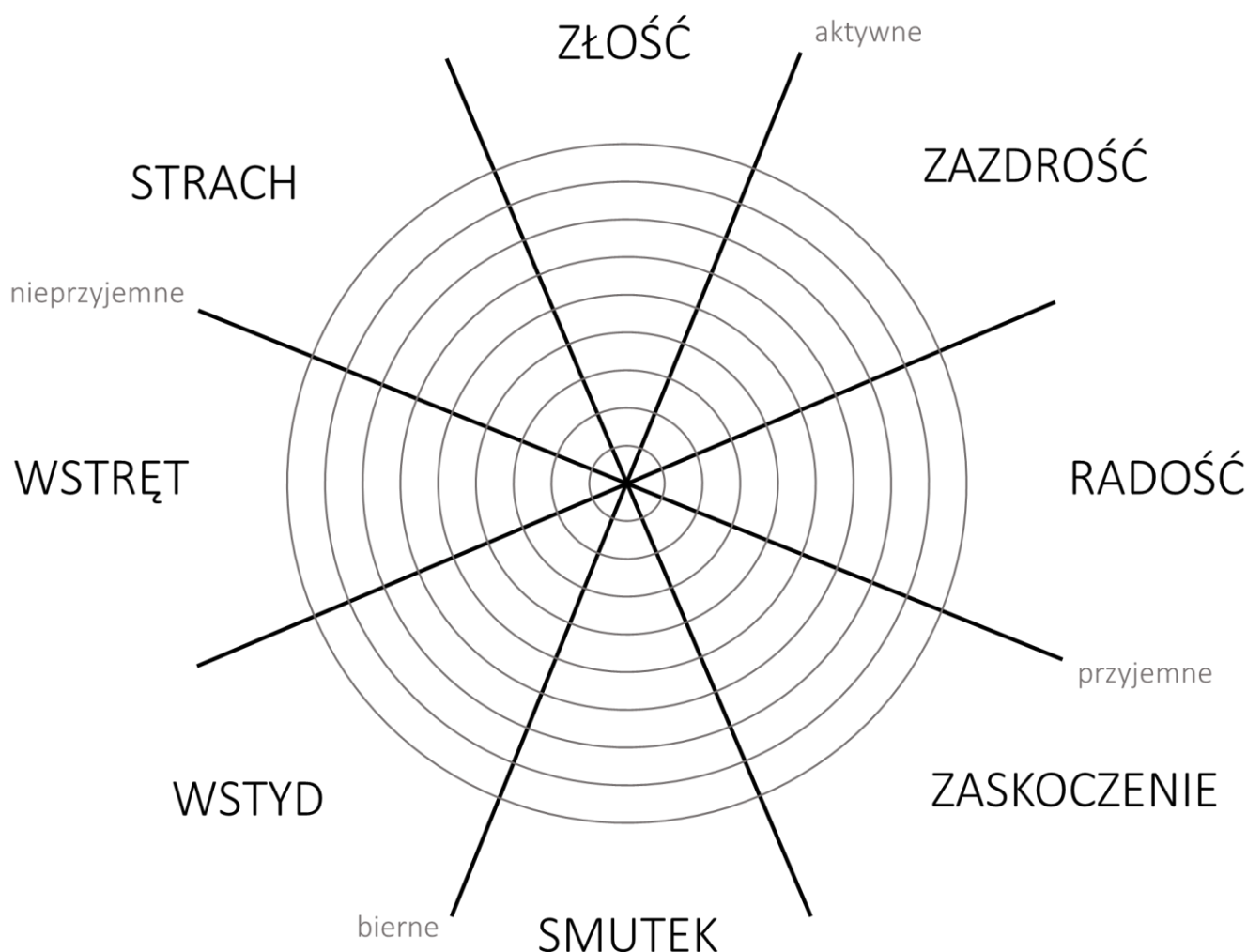


Czas trwania:
20 minut



Data wykonania:

W tym ćwiczeniu zastanów się, jakie emocje najczęściej Ci towarzyszą. Na razie nie myśl o tym, skąd się biorą i do czego prowadzą, ale zastanów się **jak wygląda u Ciebie ogólne przeżywanie emocjonalne**. Których emocji jest najwięcej i są najbardziej intensywne, a których prawie nie ma? Pomyśl o ostatnim czasie w Twoim życiu i zakoloruj odpowiednio duży wycinek Koła Emocji – im większy tym intensywniejsza dana emocja. Możesz użyć różnych kolorów – takich, które najbardziej kojarzą Ci się z daną emocją.



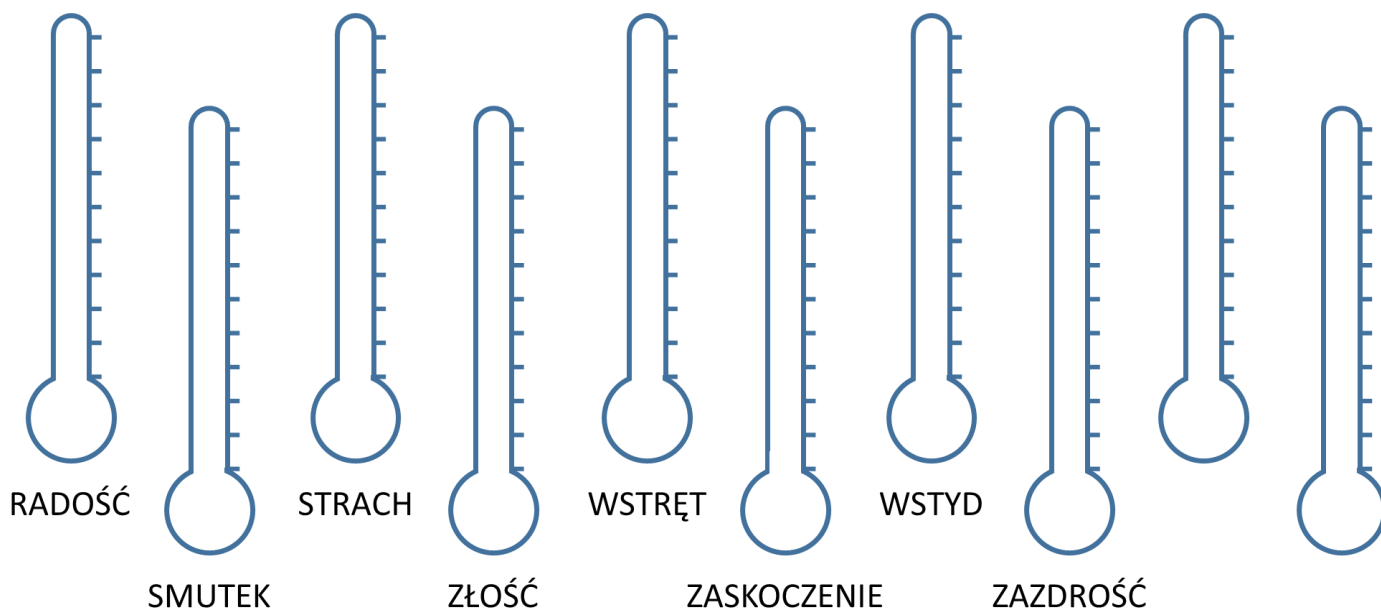
A może w Twoim życiu pojawiają się jeszcze jakieś inne emocje? Opisz je własnymi słowami.

To ćwiczenie możemy także wykorzystać do opisu emocjonalnego jakiegoś wydarzenia, dzieła, okresu w życiu, relacji, itp.



*Z młodszymi podobne ćwiczenie możemy wykonać za pomocą kolorowania termometrów lub dzbanków.

Zakoloruj odpowiednią wysokość płynu w termometrze lub dzbanku odpowiadającą intensywności doświadczanej emocji (dwa ostatnie dzbanki lub termometry możesz wykorzystać do zobrazowania innych emocji). Możesz użyć różnych kolorów – takich, które najbardziej kojarzą Ci się z daną emocją.



Z którego dzbanka chciał(a)byś coś wylać? Jak możesz to zrobić?