

Planeta Emo

Planetoje Emo
valdo emocijos!





Planetoje Emo yra 272 interaktyvūs žaidimai, prisidedantys prie tinkamos emocinės ikimokyklinio amžiaus ir pradinių klasių vaikų raidos. Žaidimų užduotys formuoja gebėjimą atpažinti emocijas, jas įvardyti ir išreikšti. Jos prisideda prie socialinių kompetencijų ugdymo, formuoja gebėjimą užmegzti santykius ir moko empatijos. Asmeniniu lygmeniu jos stiprina savigarbą ir pasitikėjimą savimi. Dėka pakartotinio įvertinimo veiklos, jos remia socialinių ir emocinių įgūdžių ugdymą vaikams, patiriantiems sutrikimus, trūkumus ir negalias.





„Knowla“ programėlės skirtos vaikams nuo 3 metų amžiaus

Planetos Emo! žaidimų sudėtingumo lygiai:

- 1 lygis: 3-4 metų amžiaus vaikams;
- 2 lygis: 5-6 metų amžiaus vaikams;
- 3 lygis: 7-10 metų amžiaus ir vyresniems vaikams.



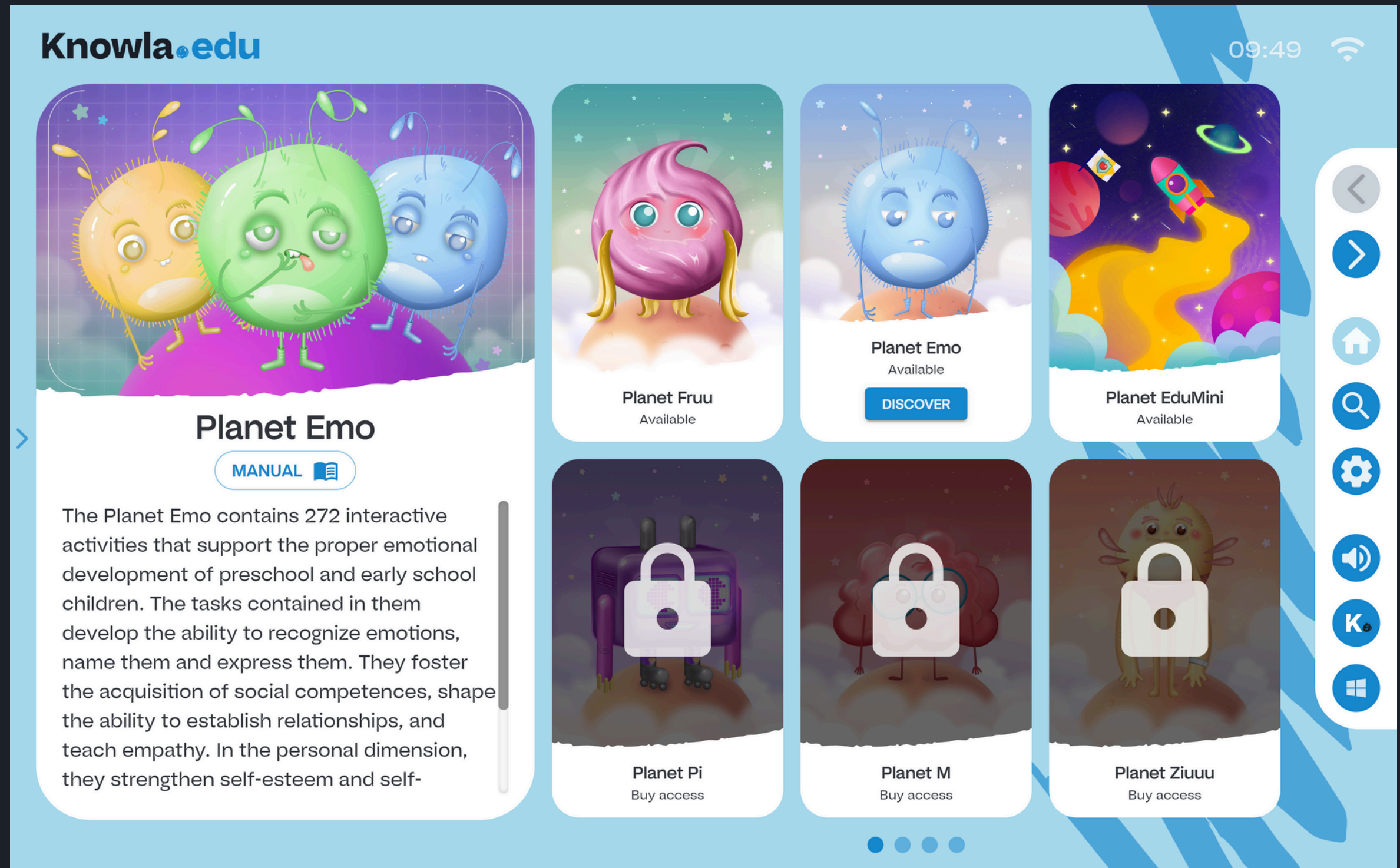
Nurodytas naudojimo amžius yra tik orientacinis. Kiekvienas žaidimas ir jo lygis turėtų būti parenkamas atsižvelgiant į mokinio gebėjimus ir specialiuosius ugdymosi poreikius (išlyginamieji uždaviniai ar gabumų lavinimas).

Žaidimai prisideda prie, be kita ko, šių sričių ugdymo:

- jausmų išreiškimo
- emocijų atpažinimo
- neverbalinių signalų atpažinimo
- savo ir kitų emocijų suvokimo
- emocijų reguliavimo
- emocijų
- emocinių ir socialinių įgūdžių
- emocijų reguliavimo
- strategijos, susijusios su esamais įvykiais, kūrimo
- teigiamų modelių, siekiant išreikšti teigiamus ir neigiamus jausmus, kūrimo



Planeta Emo mokomojoje visatoje





Sistemos mygtukai ir meniu rodinys

Pagrindinio meniu legenda



grįžti į visų planetų peržiūrą



ankstesnė planeta / programėlė / žaidimas



daugiau planetų / programėlių / žaidimų



prieiga prie programos paieškos sistemos



nustatymai: kalbos pasirinkimas, licencijos kodo aktyvavimas, paslaugų nustatymai



garso įjungimas / išjungimas (išjungus garsą planetos / programėlės pasirinkimo lygmenyje, garsas bus išjungtas bet kuriame kitame aktyviame žaidime; išjungus garsą žaidime, garsas bus aktyvus tik žaidžiant konkretų žaidimą)



pasirinkti Knowla.fun arba Knowla.edu režimą



perjungti į „Windows“ darbalaukį; programa išliks aktyvi užduočių juostoje



Knowla Box / Wall pagrindinis meniu



grįžti į visų planetų peržiūrą



ankstesnė planeta / programėlė / žaidimas



daugiau planetų / programėlių / žaidimų



prieiga prie programos paieškos sistemos



nustatymai: kalbos pasirinkimas, licencijos kodo aktyvavimas, paslaugų nustatymai



garso įjungimas / išjungimas (išjungus garsą planetos / programėlės pasirinkimo lygmenyje, garsas bus išjungtas bet kuriame kitame aktyviame žaidime; išjungus garsą žaidime, garsas bus aktyvus tik žaidžiant konkretų žaidimą)



pasirinkti Knowla.fun arba Knowla.edu režimą



perjungti į „Windows“ darbalaukį; programa išliks aktyvi užduočių juostoje



Knowla Web pagrindinis meniu

-  ankstesnė planeta / programėlė / žaidimas
-  daugiau planetų / programėlių / žaidimų
-  grįžti į visų planetų peržiūrą
-  pilno ekrano režimas / išjungti pilno ekrano režimą
-  nustatymai: kalbos pasirinkimas, licencijos kodo aktyvavimas
-  prisijungti prie „Knowla Web“ arba registruotis



Meniu piktogramų žaidimuose legenda



išeiti iš žaidimo į planetos rodinį (programėlių pasirinkimo ekraną); bet kokie atlikti pakeitimai bus prarasti



įkelti žaidimą iš naujo; bet kokie atlikti pakeitimai bus prarasti



garso įjungimas / išjungimas



keisti foną



išeiti į žaidimų sąrašą; bet kokie atlikti pakeitimai bus prarasti



ankstesnė žaidimo lenta



kita žaidimo lenta



įgalina skaitmeninę skalę



leidžia judinti objektą po žaidimo lentą



prieinamumo skydelis (įskaitant spalvų reguliavimą)



interaktyvus žaidimų gidas



Žaidimas įveiktas sėkmingai

Žaidimo įveikti nepavyko



Žaidimų sąrašas (skaičius ir trukmė)





Planetoje Emo rasite 14 programėlių su 272 žaidimais:

1. Emocijų ratas - 1 žaidimas
2. Jausmų termometras - 1 žaidimas
3. Atsimink emocijas - 3 lygiai, 90 žaidimų
4. Emocijų poros - 3 lygiai, 60 žaidimų
5. Emocijų domino - 3 lygiai, 3 žaidimai
6. Jausmų avataras - 1 žaidimas
7. Emocijų spalvinimas - piešimas - 39 žaidimai
8. Emocijų spalvinimas - užpildymas - 39 žaidimai
9. Pagauk emocijas! - 1 žaidimas
10. Emocijų labirintai - 3 lygiai, 30 žaidimų
11. Emocijų sudoku - 2 lygiai, 2 žaidimai
12. Emocijų veidrodis - 1 žaidimas
13. Atsipalaidavimas su emocijomis - 1 žaidimas, trukmė: 6 minutės
14. Kur yra monstriukas? - 3 žaidimai



Emocijų ratas

Žaidimas sudarytas iš septinių emocijų, džiaugsmo, liūdesio, pykčio, baimės, nuostabos, pasibjaurėjimo, nuobodulio rato, pagrįsto Kaitlin Robbs emocijų ratu. Kiekviena iš jų pasižymi trimis intensyvumo lygiais. **Tereikia mesti kamuoliuką arba perkelti rašiklį į tam tikrą** emocijos ir intensyvumo **laukelį**, kad rodyklė persikeltų į šį laukelį.



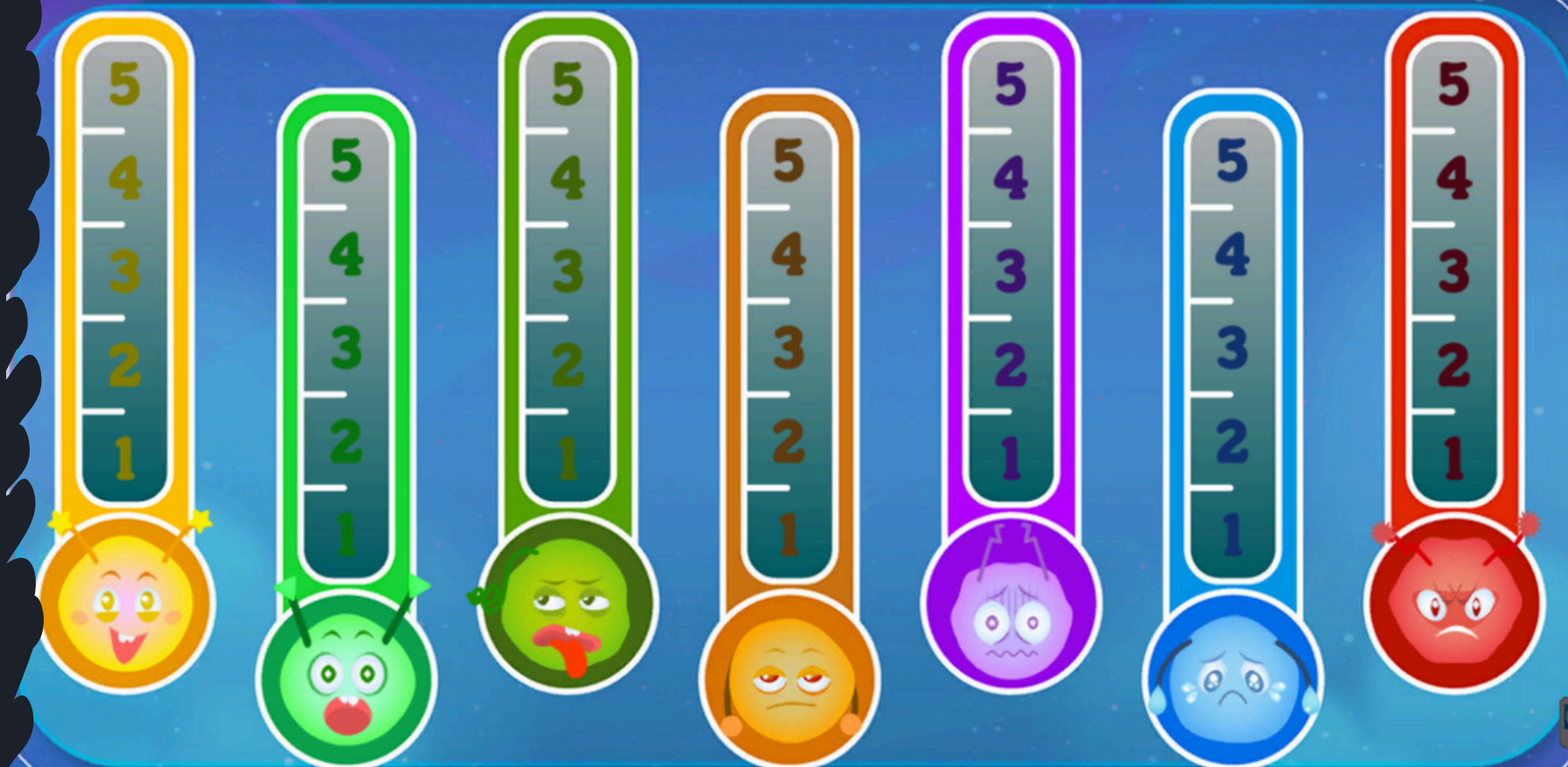
Emocijų ratas

Žaidimas sudarytas iš septinių emocijų, džiaugsmo, liūdesio, pykčio, baimės, nuostabos, pasibjaurėjimo, nuobodulio rato, pagrįsto Kaitlin Robbs emocijų ratu. Kiekviena iš jų pasižymi trimis intensyvumo lygiais. Tiesiog spustelėkite atitinkamą emocijų ir intensyvumo laukelį, kad rodyklė persikeltų į šį laukelį.



Jausmų termometras

Žaidimas sudarytas iš septinių emocijų, džiaugsmo, liūdesio, pykčio, baimės, nuostabos, pasibjaurėjimo, nuobodulio rato, pagrįsto Kaitlin Robbs emocijų ratu. Kiekvienai emocijai priskiriamas termometras su penkiais emocinio intensyvumo laukeliais. Tiesiog spustelėkite atitinkamą laukelį ir bus pažymėta tam tikros emocijos vertė. Kiekvienas termometras veikia nepriklausomai nuo kitų. Šoniniame skydelyje galite aktyvuoti skaitmeninę skalę, kuri bus matoma ant termometro.



Atsimink emocijas

Žaidimas atliekamas taip pat kaip ir įprasti atminties žaidimai. Bakstelėjus korteles, jos apverčiamos. Kiekvienu ėjimu galima apversti tik dvi korteles. Uždutis - rasti dvi vienodas, su emocijomis susijusias korteles. Jei randamos dvi vienodos kortelės, jos lieka atverstos. Jei jos skirtingos, jos grįžta į pradinę padėtį ir gali būti atverstos kitame raunde.

Sudėtingumo lygiai skiriasi pagal kortelių, esančių žaidimo lentoje, skaičių.



Emocijų poros

Žaidimo metu pateikiamos dvi arba trys kortelių eilės, kuriose pavaizduoti skirtingi personažai, reiškiantys skirtingas emocijas. Užduotis yra iš apatinės eilės išrinkti kortelę, kurioje pavaizduotas tas pats paveikslėlis, kaip ir viršutinėje eilėje.

Sėkmingai atlikus užduotį, žaidimas bus įveiktas.

Sudėtingumo lygiai skiriasi pagal kortelių, iš kurių galima rinktis, skaičių.



Emocijų domino

Legenda:

domino kaladėlė

dėliojamų kaladėlių skaičius

apversti domino kaladėlę

galimos dėlioti domino kaladėlės



Emocijų domino

Žaidimas primena klasikinį domino. Skirtingi elementai yra kaladėlių spalva ir ant kaladėlių esantis domino skaičius. Viršuje žaidimo lentos rodoma domino kaladėlė, prie kurios reikia pridėti kitą. Apatinėje dalyje yra domino kaladėlės, iš kurių galima rinktis. Kiekvieną iš galimų pasirinkti kaladėlių galima pasukti naudojant rodyklinį mygtuką, esantį virš kaladėlės.

Kaladėlės išdėstomos suderinant akučių skaičių (kairėje kaladėlės pusėje viršuje, dešinėje kaladėlės pusėje apačioje). Taip pat svarbu suderinti kaladėlių spalvas.

Paspaudus netinkamą ar neteisingai pasuktą kaladėlę, ji grįžta į pradinę vietą, tada galima vėl bandyti sudėlioti domino grandinę.

Teisingai sudėliojus kaladėles, visos apačioje esančios kaladėlės išdėliojamos iš naujo, o anksčiau padėta kaladėlė tampa ta, su kuria turi būti suderinta kita kaladėlė. Viršuje nurodomas kaladėlių skaičius, kurį reikia sudėlioti (šis skaičius priklauso nuo pasirinkto sudėtingumo lygio). Žaidimas baigiasi, kai tinkamai sudėliojama tam tikro ilgio grandinė.

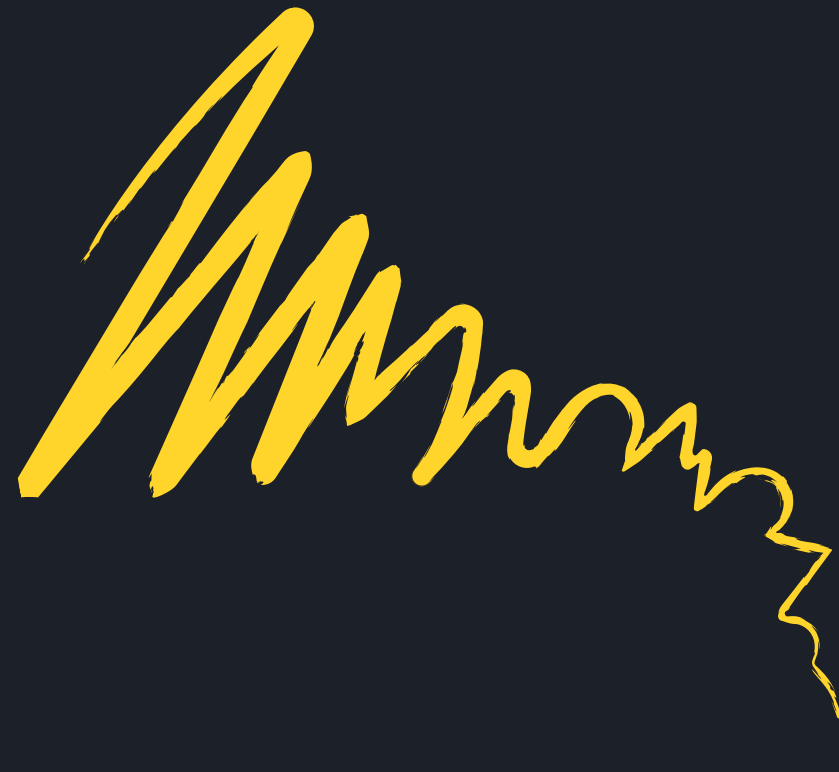


Jausmų avataras

Kairėje pusėje pateikiami įvairūs elementai ir veido išraiškos, kurie, paspaudus ant jų, atsiras ant dešinėje pusėje esančio avataro. Judinant slankiklį, pasirodo daugiau drabužių aksesuarų. Kai kurie elementai pažymėti simboliu (rudai geltonais apskritimais), kuris nurodo, kad galimi ir kiti to elemento spalvų variantai. Norint pakeisti spalvą, reikia dar kartą paspausti ant elemento. Norint pašalinti elementą nuo avataro, reikia dar kartą paspausti ant elemento (jei jis turi daugiau spalvų variantų, peržiūrėjus visus variantus, taip pat yra galimybė padaryti nuotrauką). Elementai iš tos pačios kategorijos, pvz., šukuosenos tipas, tarpusavyje nepersidengia.

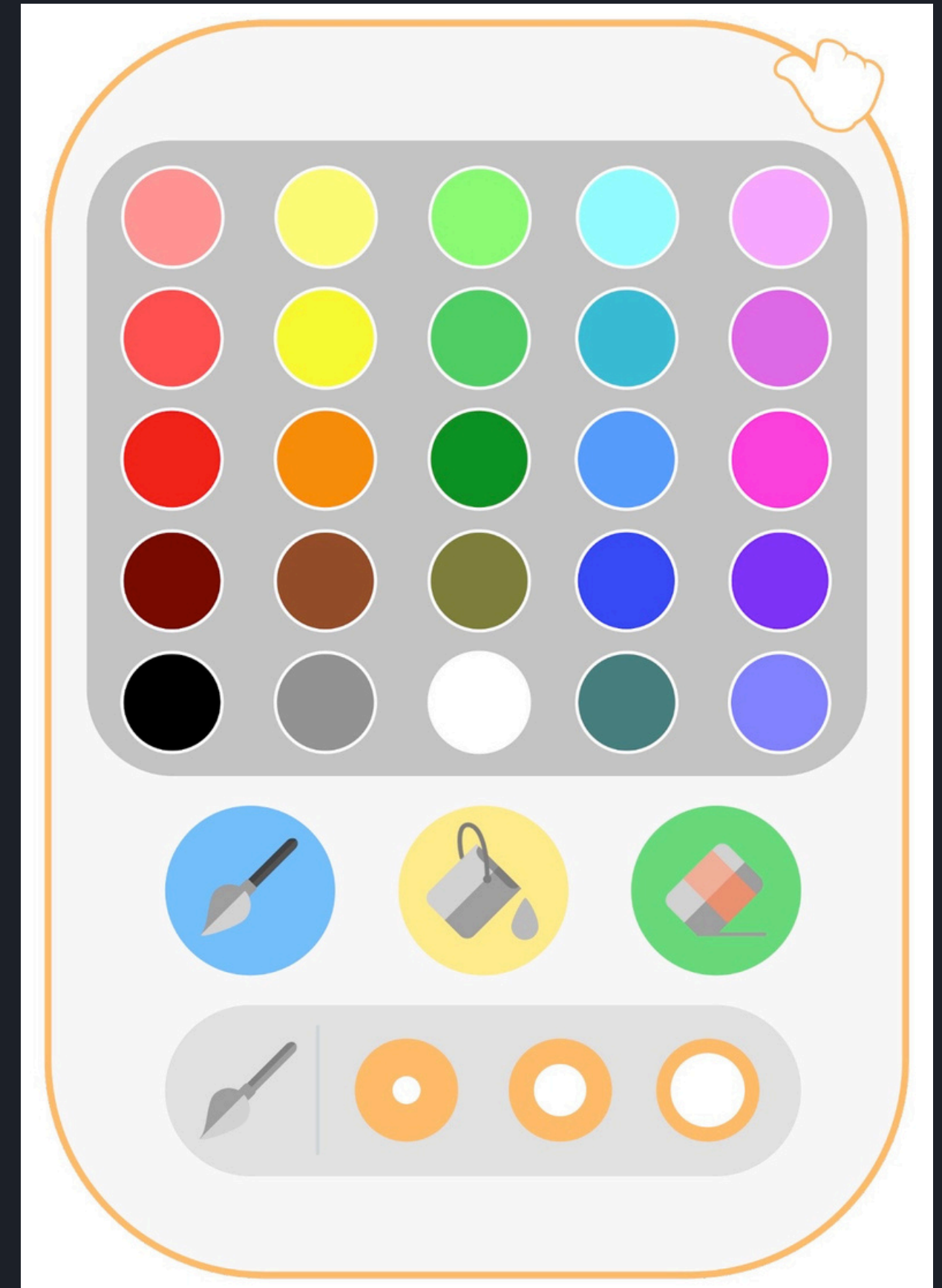


Emocijų spalvinimas



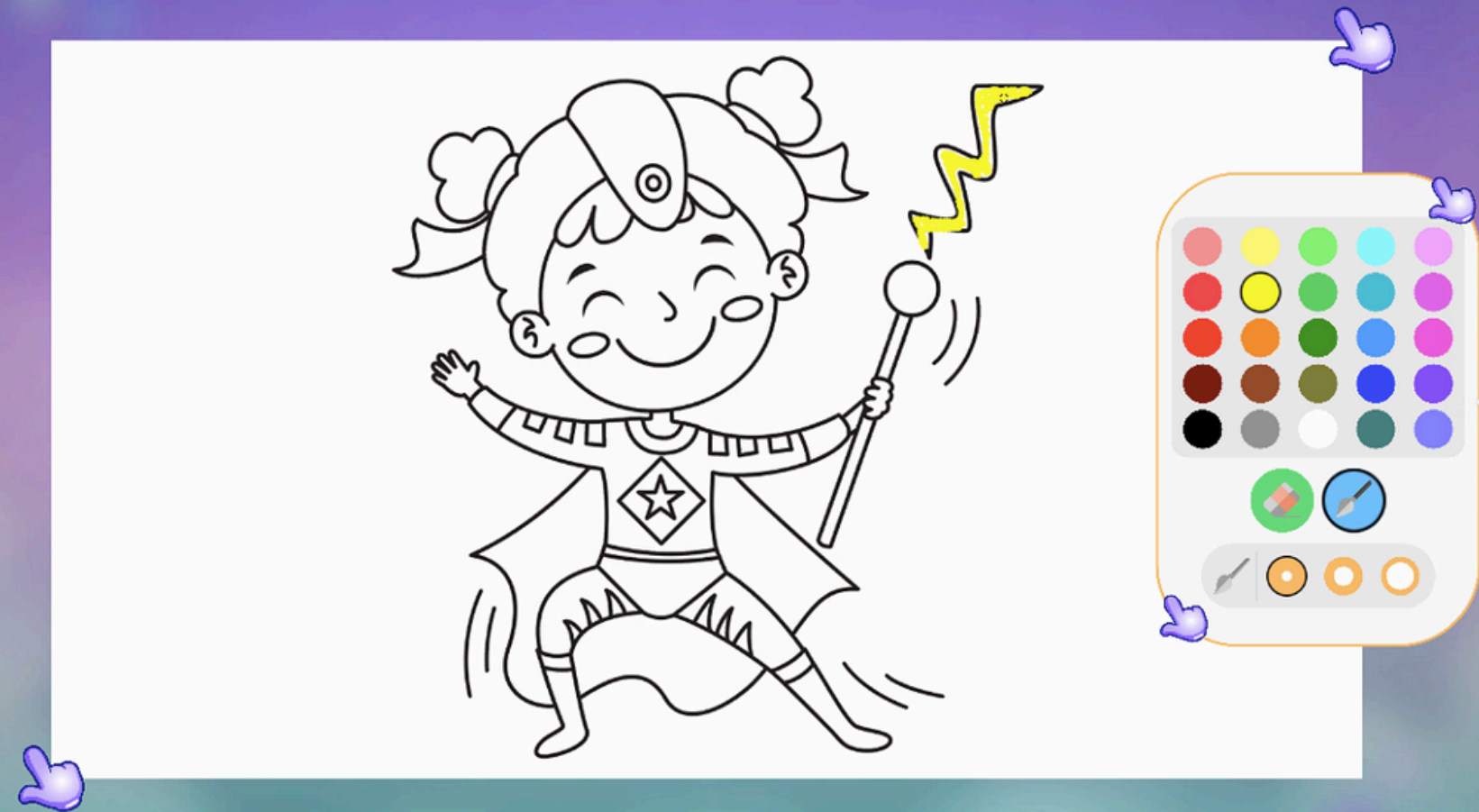
Legenda:

- rankenėlė - spalvų paletė su tapybos reikmenimis gali būti patalpinta bet kurioje laukelio vietoje
- teptukas - spalvinimas ranka
- trintukas - spalvos panaikinimas
- kibirėlis - užpildymas spalva
- dydis - teptuko arba trintuko storio pasirinkimas
- spalvos - spalvų pasirinkimas



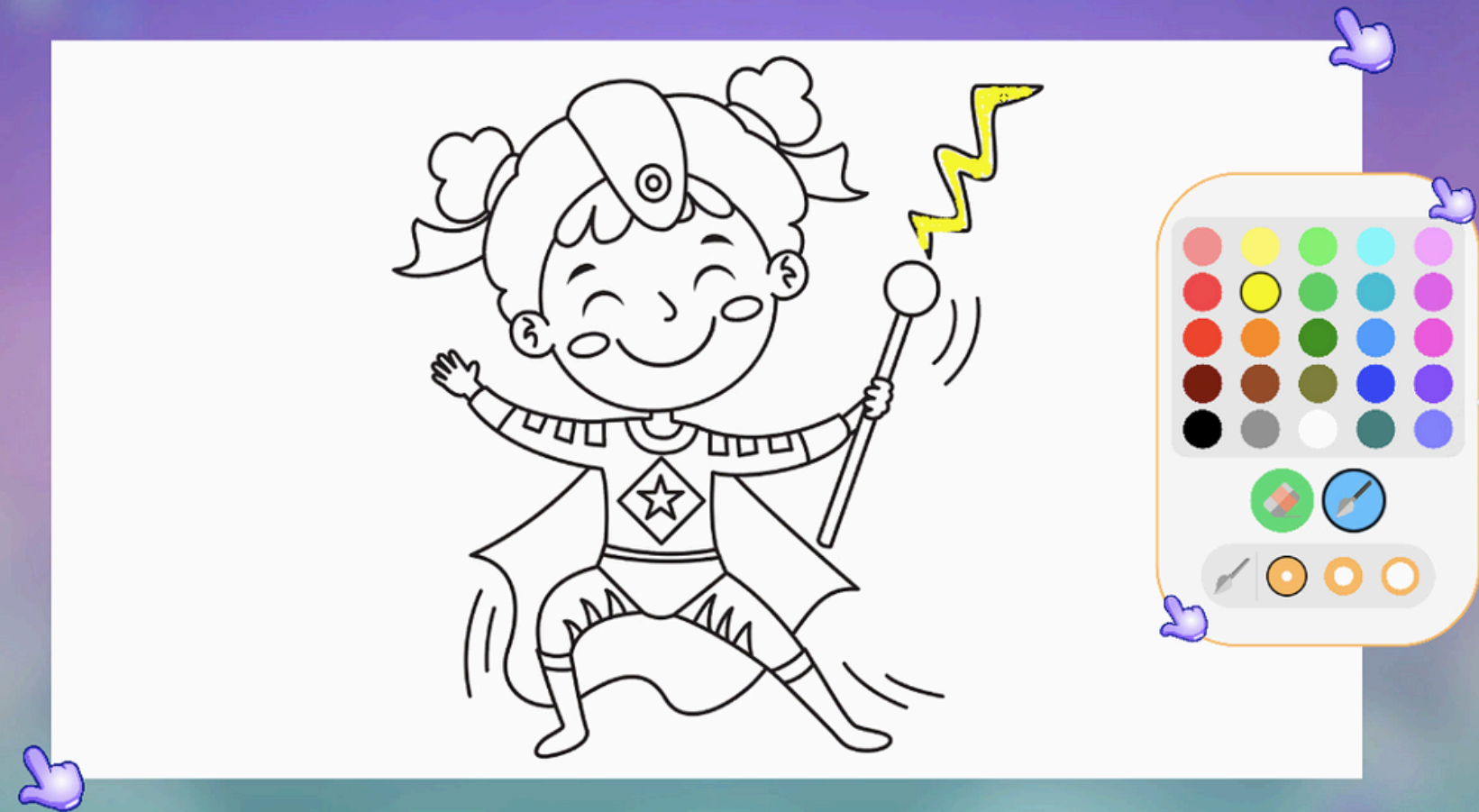
Emocijų spalvinimas – piešimas

Žaidimas primena klasikinę spalvinimo knygelę. Šoniniame meniu pasirenkama spalva, piešimo kontūro dydis, trintuko simbolis (veikia kaip įprastas trintukas). Pasirinkęs piešimo kontūro dydį ir spalvą, vaikas užpildo spalvinimo knygelę, spalvindamas taip, tarsi tai darytų ant popieriaus. Linijos gali būti nuspalvintos. **Spalvinimo metu verta prižiūrėti ir koreguoti, ar vaikas teisingai laiko rašiklį.**



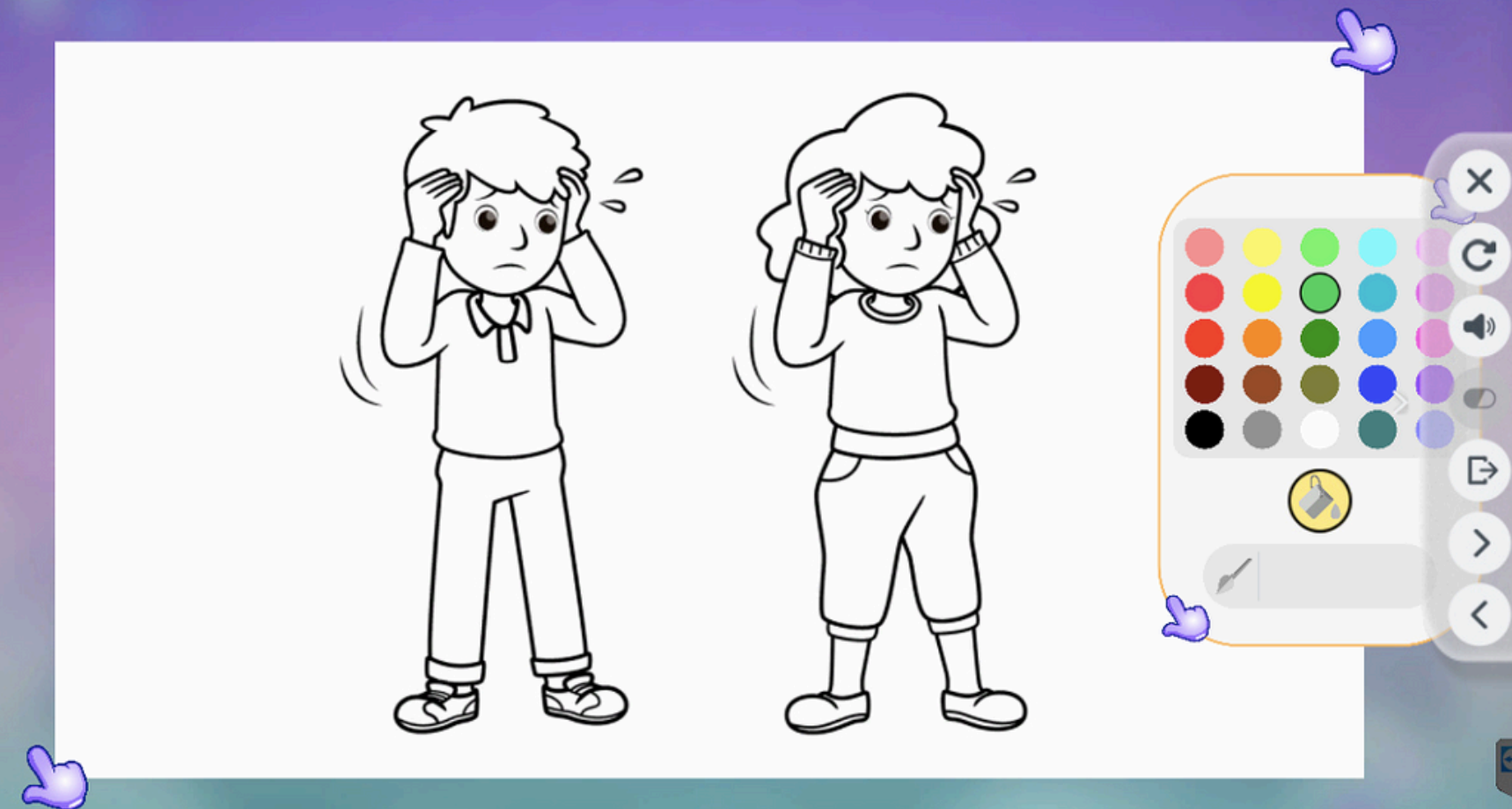
Emocijų spalvinimas - piešimas

Žaidimas primena klasikinę spalvinimo knygelę. Šoniniame meniu pasirenkama spalva, piešimo kontūro dydis, trintuko simbolis (veikia kaip įprastas trintukas). Pasirinkęs piešimo kontūro dydį ir spalvą, vaikas užpildo spalvinimo knygelę, spalvindamas taip, tarsi tai darytų ant popieriaus. Linijos gali būti nuspalvintos.



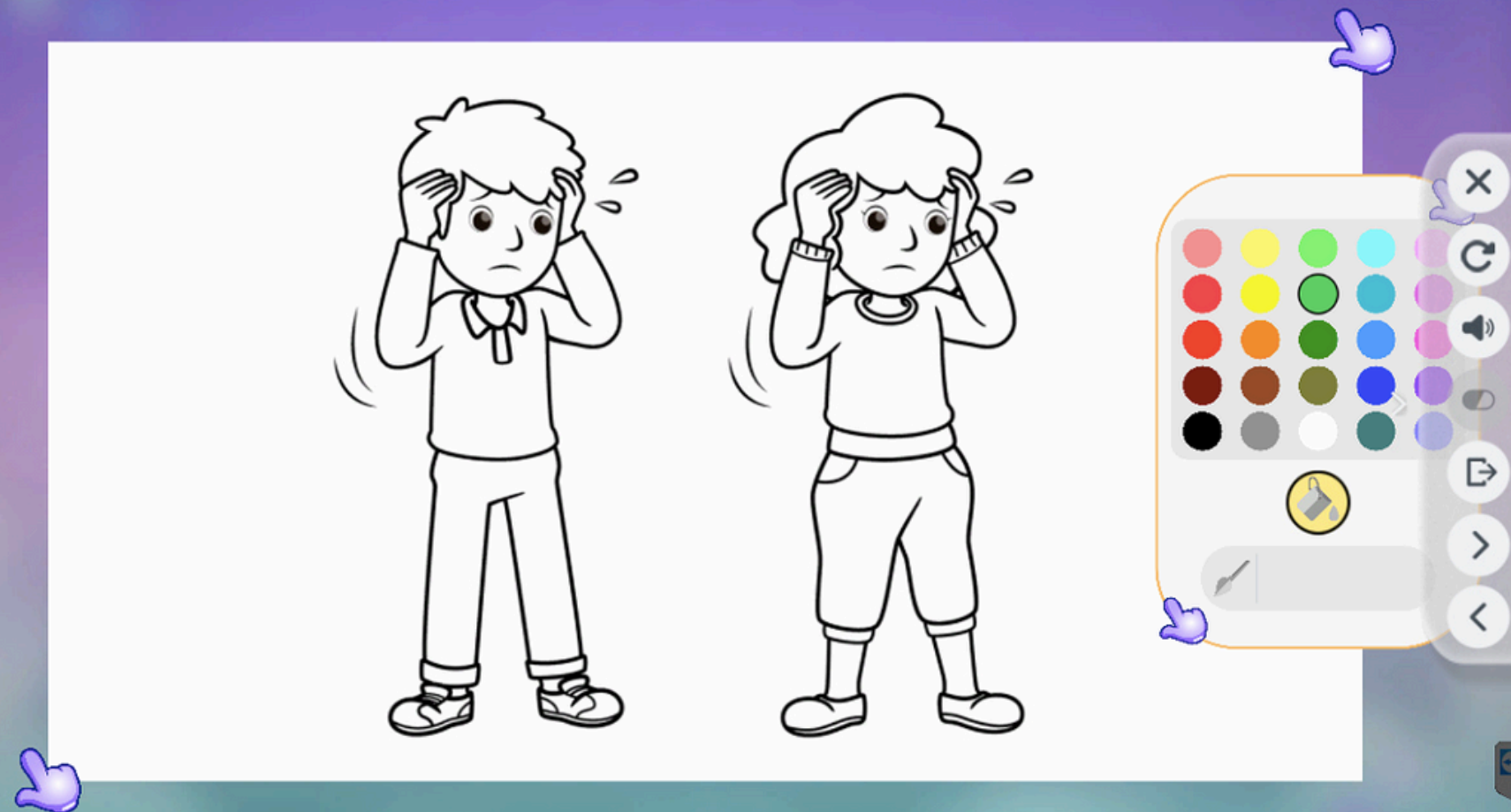
Emocijų spalvinimas – užpildymas

Žaidimas primena tradicinės spalvinimo knygelės skaitmeninę versiją. Vietoj spalvinimo, forma užpildoma tam tikra spalva. Vietoj teptuko simbolio yra dažų kibirėlio simbolis. Pasirenkama spalva, tada spaudžiama ant tam tikro laukelio. Po kurio laiko jis užsipildo pasirinkta spalva. **Žaidimas skirtas jaunesniems vaikams, kurie mokosi taisyklingai laikyti rašiklį.**



Emocijų spalvinimas - užpildymas

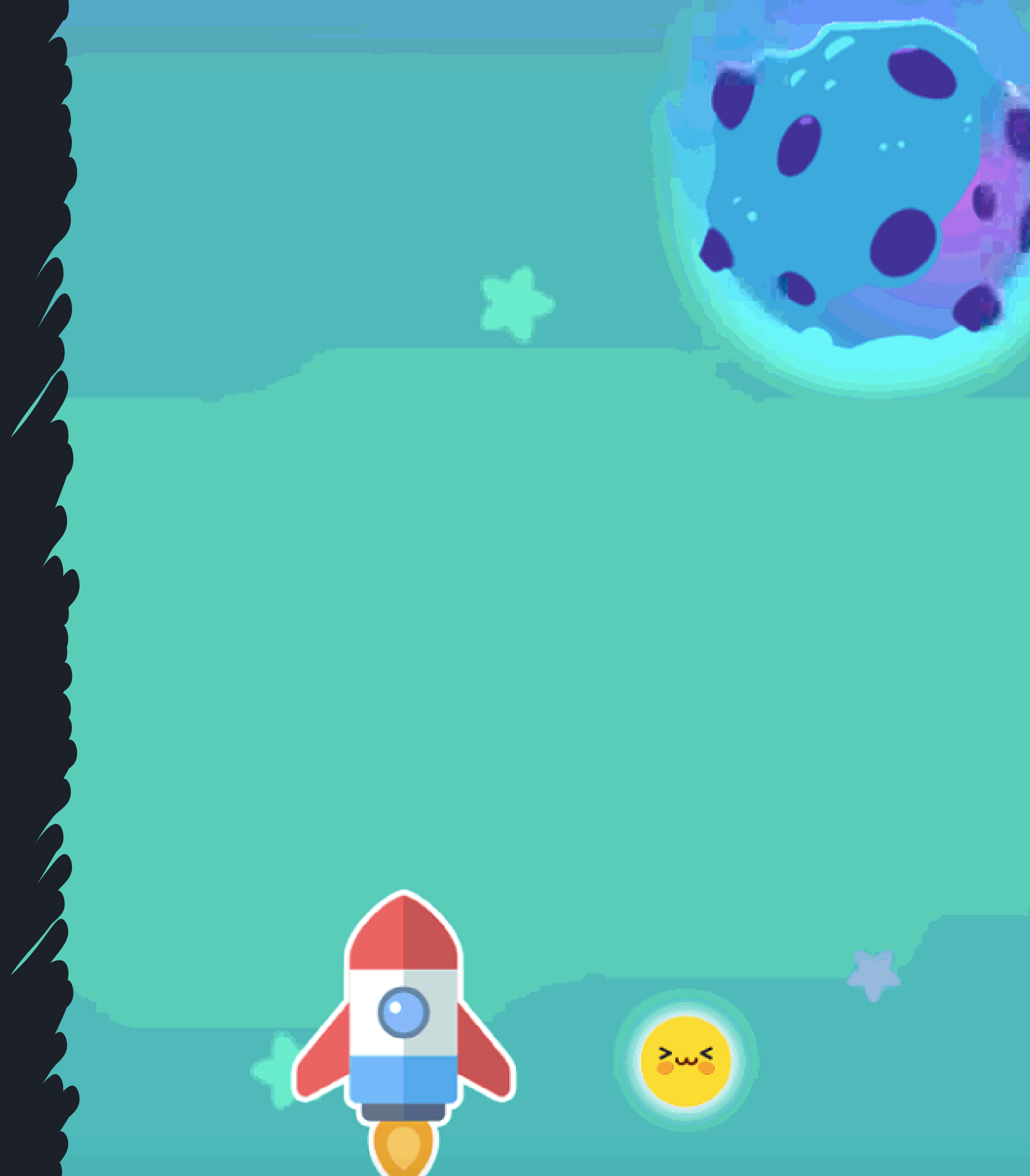
Žaidimas primena tradicinės spalvinimo knygelės skaitmeninę versiją. Vietoj spalvinimo, forma užpildoma tam tikra spalva. Vietoj teptuko simbolio yra dažų kibirėlio simbolis. Pasirenkama spalva, tada spaudžiama ant tam tikro laukelio. Po kurio laiko jis užsipildo pasirinkta spalva.



Pagauk emocijas!

Žaidėjo užduotis - rinkti emocijas (jaustukus), kurios yra degalai raketai, ir išvengti meteoroidų. **Tereikia spustelėti rašiklį arba mesti kamuoliuką tinkama kryptimi, kad raketa nukeliautų į nurodytą vietą.**

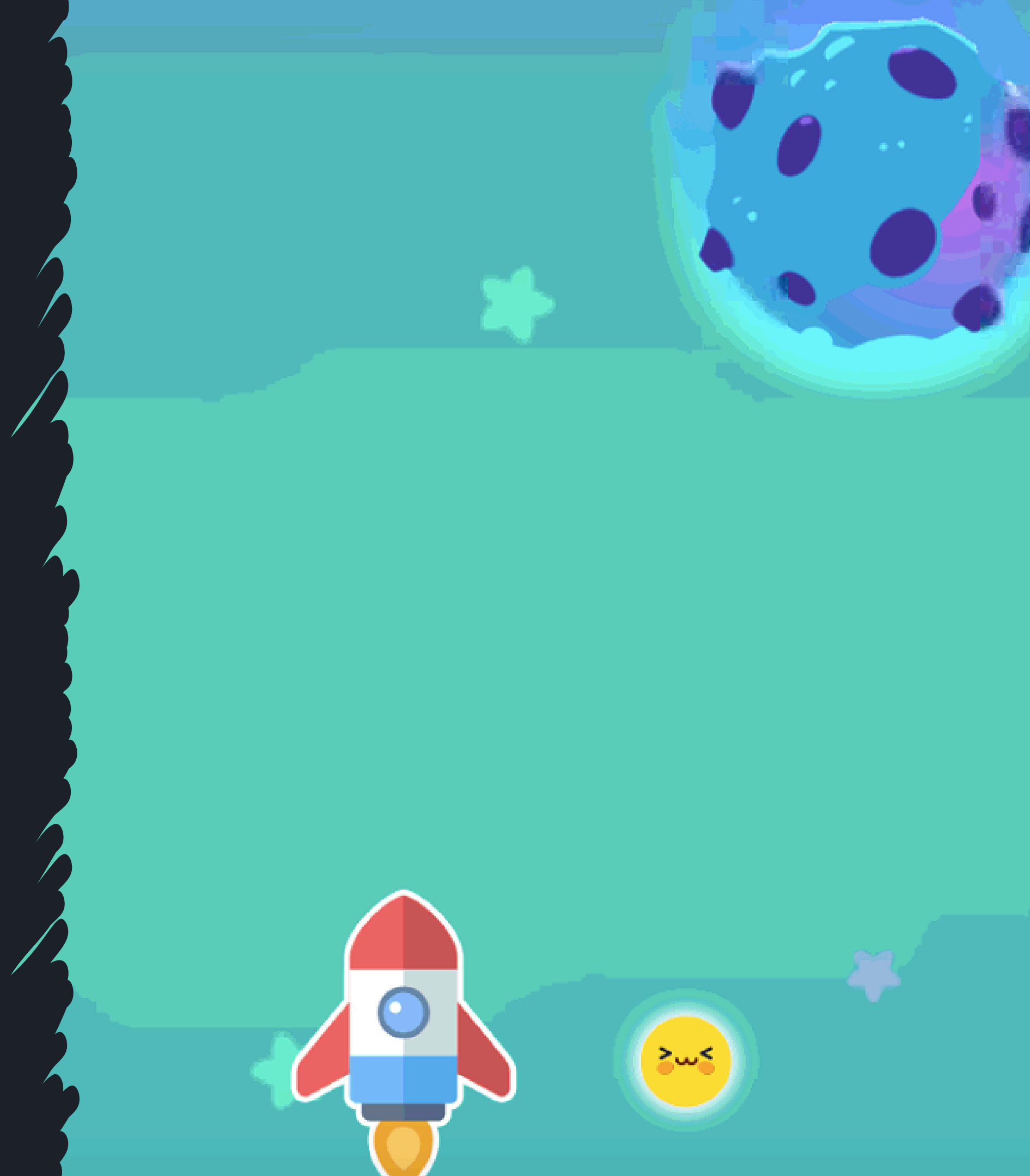
Žaidimas baigiasi, kai raketa susiduria su meteoroidu arba baigiasi degalai.



Pagauk emocijas!

Žaidėjo užduotis - rinkti emocijas (jaustukus), kurios yra degalai raketai, ir išvengti meteoroidų. Spustelėkite / meskite kamuoliuką / spustelėkite rašiklį ties reikiama vieta, kad raketa nukeliautų į pasirinktą vietą.

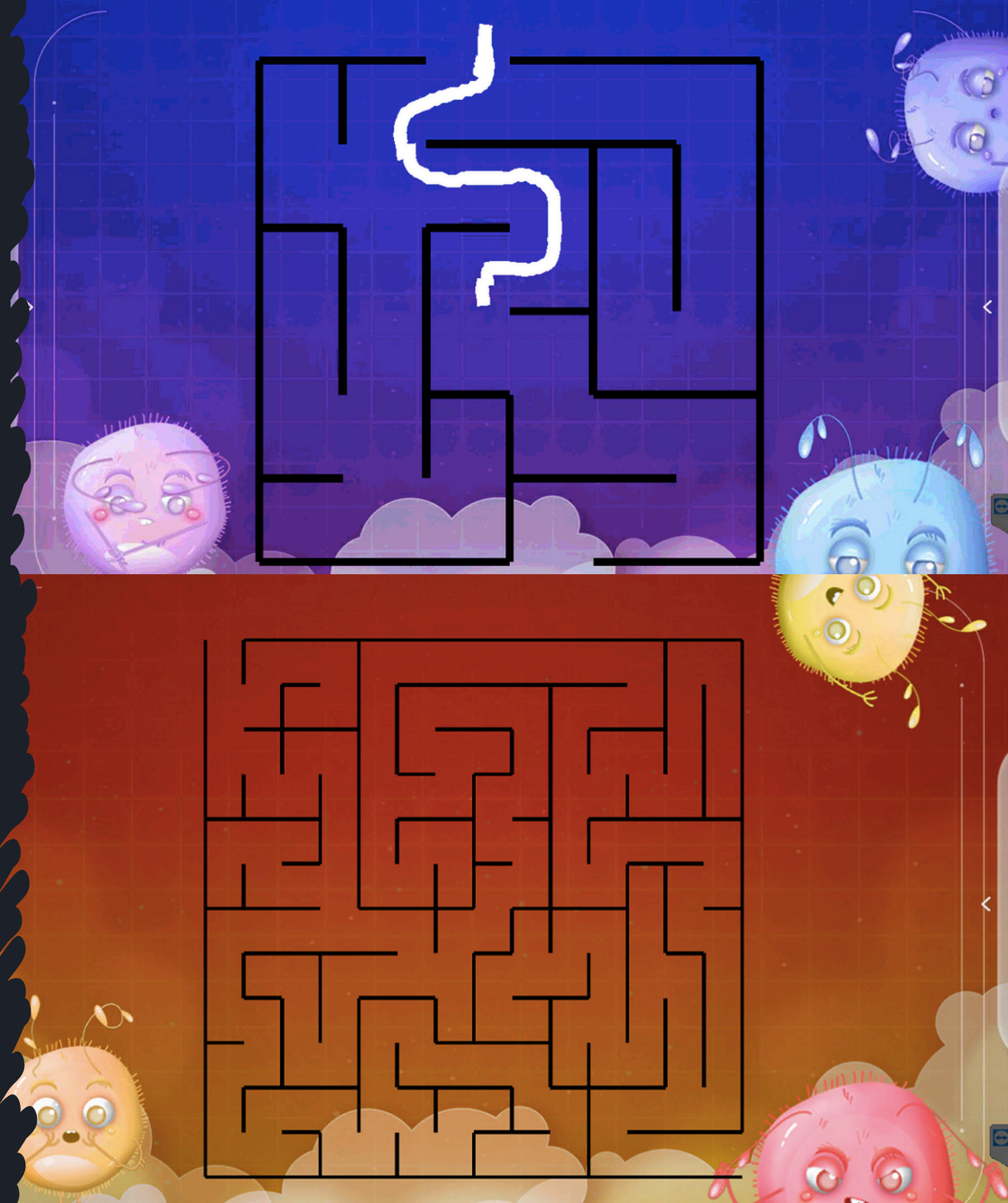
Žaidimas baigiasi, kai raketa susiduria su meteoroidu arba baigiasi degalai.



Emocijų labirintai

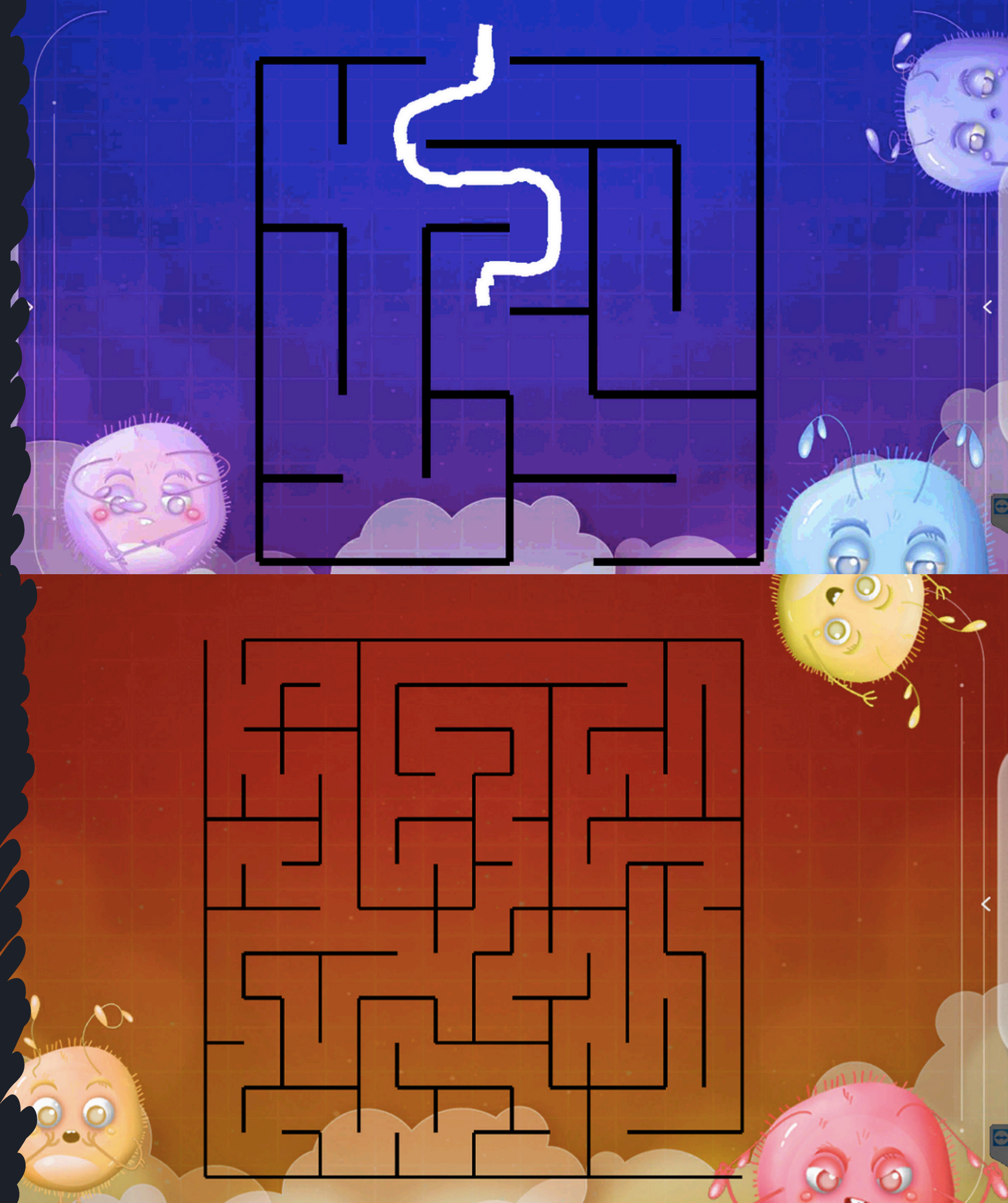
Žymekliu nubrėžkite liniją nuo labirinto pradžios iki jo pabaigos. Linija negali būti pertraukta. Jei linija nutrūksta, įsitikinkite, kad jos tęsinys yra sujungtas su ankstesne linija. Linija taip pat neturėtų siekti labirinto kraštų - iki tol nubrėžta linija bus paryškinta raudonai ir išnyks. Atkreipkite dėmesį, ar brėžiama linija driekiasi už labirinto įėjimo / išėjimo ribų. Tinkamai nubrėžta linija turėtų tapti žalia, ir tuomet žaidimas bus sėkmingai įveiktas. Nesvarbu, kurioje pusėje žaidėjas įžengia į labirintą.

Išsprendus labirintą, žaidimas bus sėkmingai įveiktas.



Emocijų labirintai

Nubrėžkite liniją nuo labirinto pradžios iki jo pabaigos. Linija negali būti pertraukta. Jei linija nutrūksta, įsitikinkite, kad jos tęsinys yra sujungtas su ankstesne linija. Linija taip pat neturėtų siekti labirinto kraštų - iki tol nubrėžta linija bus paryškinta raudonai ir išnyks. Atkreipkite dėmesį, ar brėžiama linija driekiasi už labirinto įėjimo / išėjimo ribų. Tinkamai nubrėžta linija turėtų tapti žalia, ir tuomet žaidimas bus sėkmingai įveiktas. Nesvarbu, kurioje pusėje žaidėjas įžengia į labirintą. Išsprendus labirintą, žaidimas bus sėkmingai įveiktas.



Emocijų sudoku

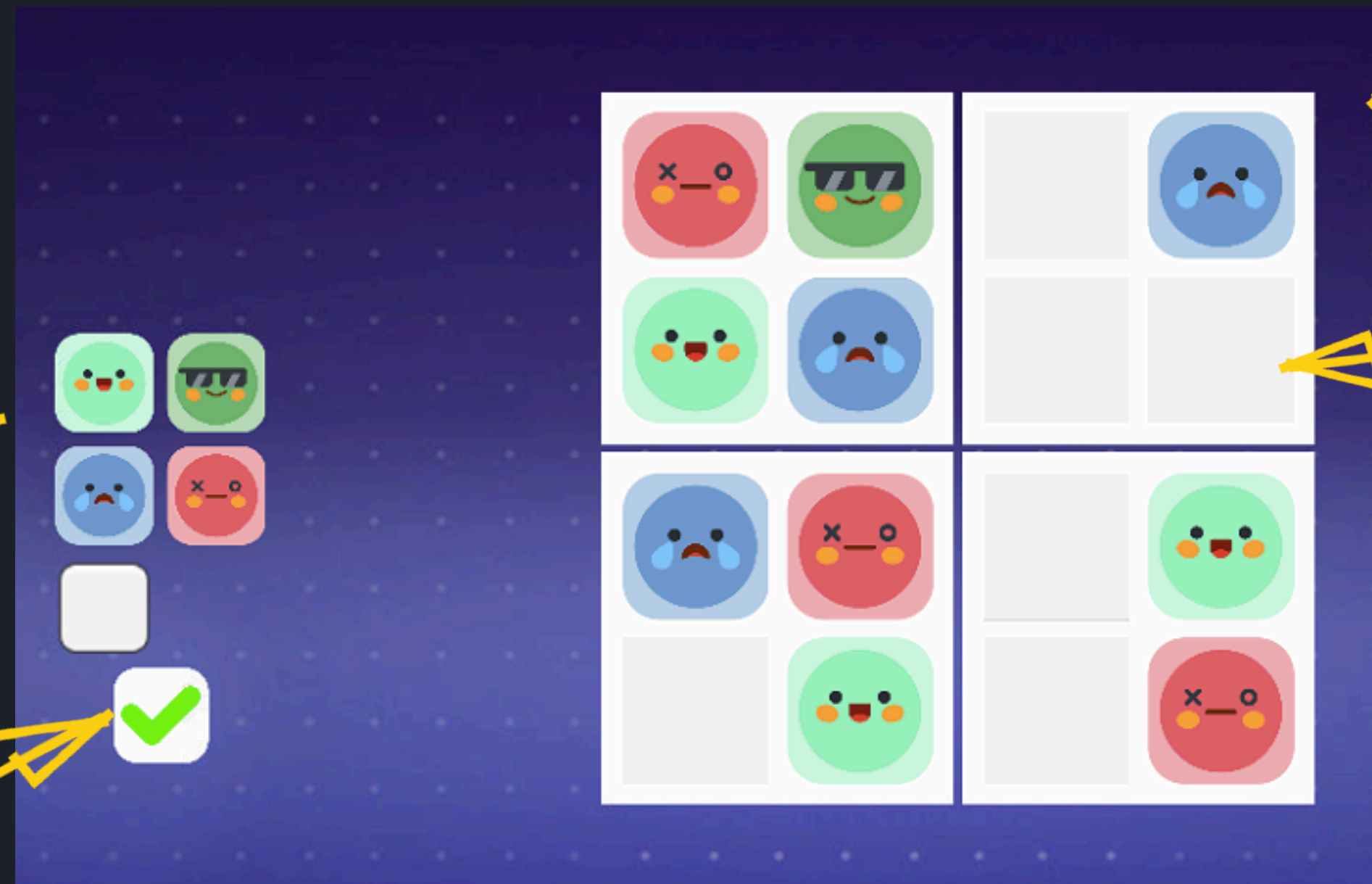
Legenda:

emocijos,
kurias reikia
panaudoti

patikrinti – patikrinti, ar
užduotis atlikta teisingai

žaidimo lenta

tuščias laukelis – vietos
skaičiams išdėstyti

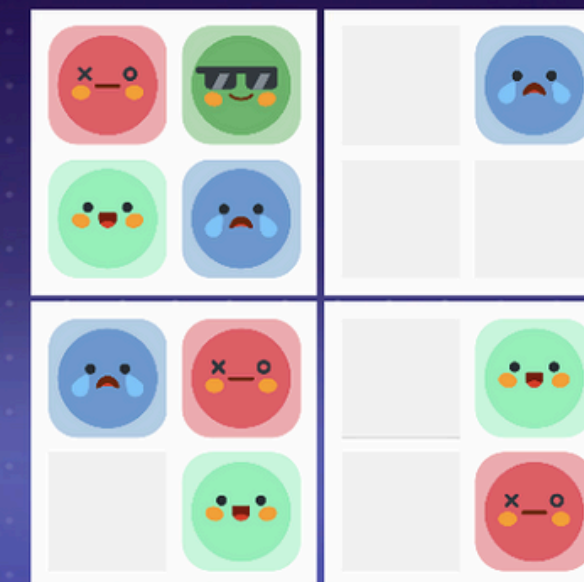
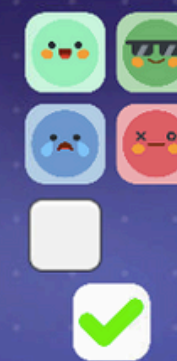


Emocijų sudoku

Žaidimas primena klasikinį sudoku. Emocijos (jaustukai) negali kartotis 2x2 arba 3x3 kvadratų laukeliuose (priklausomai nuo lygio) ir horizontaliose, vertikaliose arba įstrižose linijose. Norint įterpti tam tikrą emociją, reikia pažymėti langelį, pasirinkti emociją iš meniu, ir ji atsiras laukelyje. Įterptos emocijos gali būti keičiamos arba perkeliamos į tuščią laukelį. Paspaudus „patikrinti“ sudoku galvosūkis bus užbaigiamas.

Žaidimas įveikiamas sėkmingai, kai visos emocijos yra tinkamuose langeliuose ir patvirtinamos mygtuku „patikrinti“. Jei prieš paspaudžiant „patikrinti“ lentelė nebuvo užpildyta arba emocijos buvo netinkamai išdėstytos, žaidimo įveikti nepavyko.

Lygiai skiriasi sudoku langelių skaičiumi: 4x4 sudoku arba 9x9 sudoku.



Emocijų veidrodis

Žaidimo metu rodomas ratas su dešimt emocijų: pyktis, meilė, gėda, džiaugsmas, nuostaba, pasibjaurėjimas, pavydas, baimė ir liūdesys. Kiekviena iš jų pasižymi trimis intensyvumo lygiais. Pakanka mesti kamuoliuką arba perkelti rašiklį ties tam tikru emocijos ir intensyvumo laukeliu, kad rodyklė persikeltų į tą langelį.



Emocijų veidrodis

Žaidimo metu rodomas ratas su skirtingomis emocijomis, kurias vaizduoja atitinkami veidukai.

Paspauskite šone esančią rodyklę ir ratas sustos ties veido išraiška, kurią vaikas galės atkartoti savo veidu.

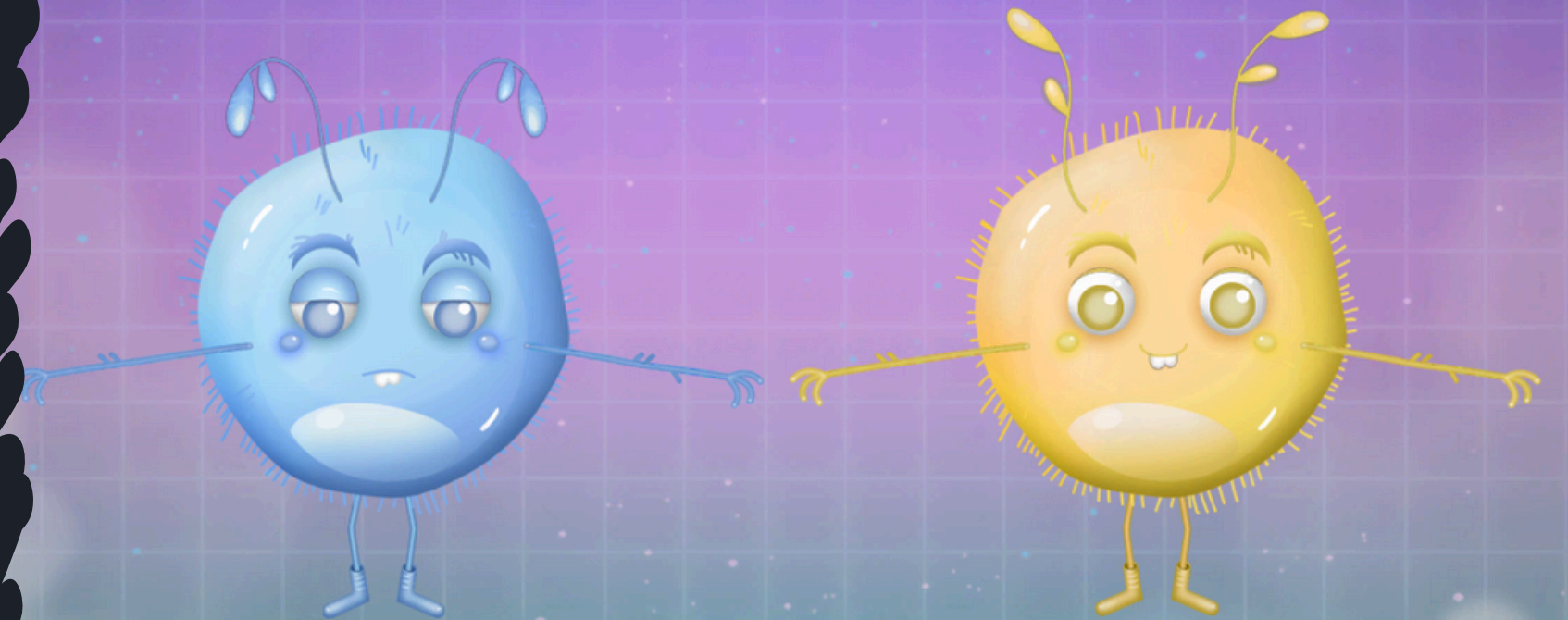


Atsipalaidavimas su emocijomis

Ekrane pasirodys Emo, kuris atliks keletą paprastų fizinių pratimų, įskaitant jogos asanas (pozas). Žaidimo metu atliekami aštuoni pratimai, kartojami tris kartus po penkiolika sekundžių. Žaidimas trunka 6 minutes ir baigiasi, kai atliekami visi pratimai.

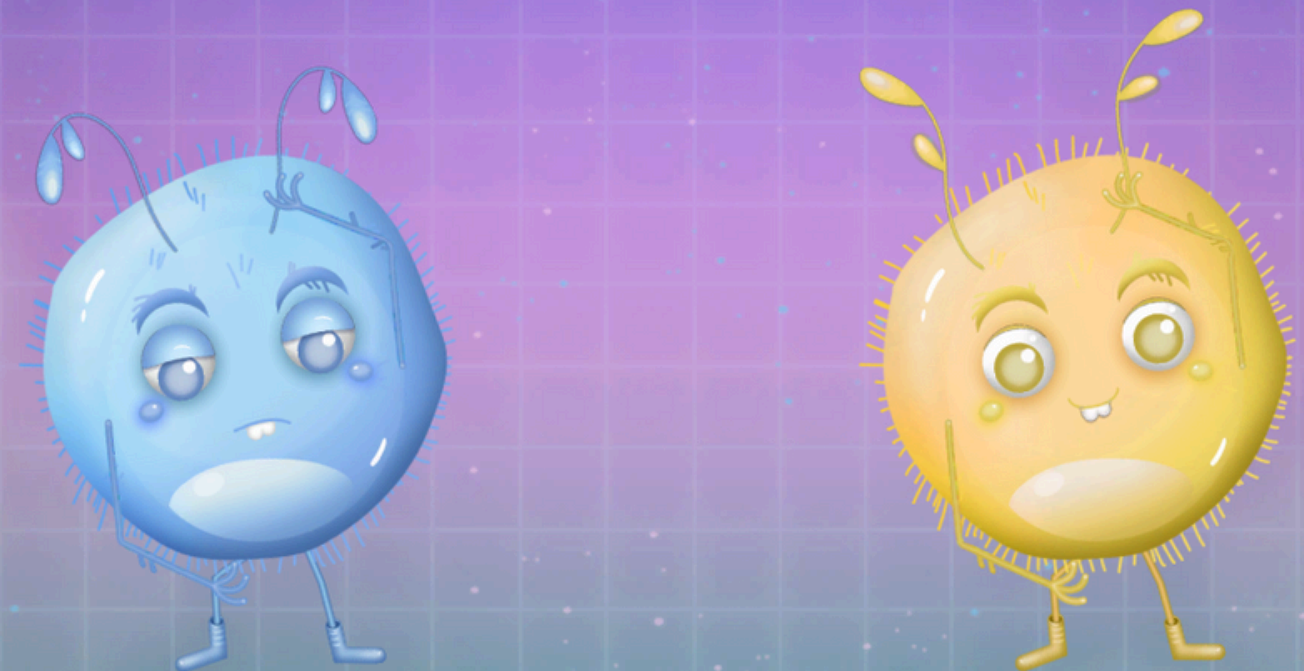
0:10

1



0:08

1



Kur yra monstriukas?

Galima rinktis iš trijų skirtingo sudėtingumo lygio žaidimų:

- pirmasis žaidimas neribojamas laiku;
- antrojo žaidimo metu žaidėjas per 1 minutę ir 30 sekundžių turi surasti monstriukus;
- trečiojo žaidimo trukmė - 45 sekundės.

Pradžioje bus pateikti trys monstriukai, kuriuos žaidėjas galbūt pažįsta iš kitų planetų. Juos reikia įsiminti, nes tai yra simboliai, kuriuos reikia surasti žaidimo lentoje. Tada reikia paspausti bet kur, kad pasirodytų žaidimo lenta. Po kurio laiko taip pat įsijungs laikmatis. Naudojant didinamąjį stiklą ir vedžiojant **rašikliu**, galima peršviesti namus ir kitus elementus esančius lentoje. Mokiniui radus monstriuką, reikia paspausti ant jo rašikliu, kad jis būtų pažymėtas. Radus visus personažus, žaidimas sėkmingai įvykdomas. Žaidimas neįvykdomas, jei pasirenkamas nepakankamai įsimintinas monstriukas arba baigiasi laikas.



Kur yra monstriukas?

Galima rinktis iš trijų skirtingo sudėtingumo lygio žaidimų:

- pirmasis žaidimas neribojamas laiku;
- antrojo žaidimo metu žaidėjas per 1 minutę ir 30 sekundžių turi surasti monstriukus;
- trečiojo žaidimo trukmė - 45 sekundės.

Pradžioje bus pateikti trys monstriukai, kuriuos žaidėjas galbūt pažįsta iš kitų planetų. Juos reikia įsiminti, nes tai yra simboliai, kuriuos reikia surasti žaidimo lentoje. Tada reikia paspausti bet kur, kad pasirodytų žaidimo lenta. Po kurio laiko taip pat įsijungs laikmatis. Naudojant didinamąjį stiklą ir vedžiojant rašiklį, galima peršviesti namus ir kitus elementus esančius lentoje. Mokiniui radus monstriuką, reikia paspausti ant jo rašikliu, kad jis būtų pažymėtas. Radus visus personažus, žaidimas sėkmingai įvykdomas. Žaidimas neįvykdomas, jei pasirenkamas nepakankamai įsimintinas monstriukas arba baigiasi laikas.



Planeta ugdymo praktikoje



Įtampą kuriančios situacijos

„Knowla“ žaidimas: emocijų veidrodis

Reikalinga medžiaga: paruoštos iškirptos kortelės su sakiniiais / klausimais ir dėžutė, iš kurios galima traukti korteles.

Parinkite keletą sakinių, klausimų ar įvykių, su kuriais žaidėjas gali susidurti įvairiose situacijose. Pvz.:

Kodėl vakar nebuvai?

Duok man tą žaislą!

Ačiū.

Atleiskite, ar galėtumėte man paduoti tą rašiklį?

Senutė su lazdele įlipa į autobusą, o tu sėdi ant vienos iš kėdžių

Atostogų metu važiavau prie jūros.

Žaidėjas ištraukia vieną iš kortelių ir perskaito jos turinį. Tada ištraukia vieną iš emocijų. Kartu su visa grupe jis ją įvardija. Dalyvio užduotis - žodžiu arba neverbaliniu būdu sureaguoti į išrinktą situaciją, nepamirštant, kad atsakyme taip pat turi būti panaudota ištraukta emocija.

Dalyvis gali plėtoti pateiktą situaciją remdamasis savo vaizduote ir naudodamas klasėje rastus daiktus arba pakviesti prisijungti kitą asmenį. Grupė gali padėti žaidėjui. Pabaigoje reikia kartu išanalizuoti, ar emocija buvo perteikta, kokie žodžiai yra svarbiausi, kokie neverbaliniai signalai buvo naudojami, kokias pasekmes galėjo turėti konkretus elgesys, kaip kitaip buvo galima reaguoti pasitelkus tą pačią emociją, kaip kitaip buvo galima reaguoti naudojant kitas emocijas.

Prieš pradedant žaidimą, reikia su visa grupe apibrėžti žaidimo taisykles, pvz., negalima gadinti daiktų, negalima elgtis agresyviai kitų atžvilgiu, negalima juoktis iš kitų vaidybos įgūdžių (nebent tai buvo jų tikslas).

Verkiančios knygos

„Knowla“ žaidimas: emocijų ratas, jausmų termometras – savo nuožiūra, priklausomai nuo to, ar dirbama su viena emocija, ar su keliomis emocijomis.

Reikalingos medžiagos: pasirinktas tekstas ar skaitinys, idealiu atveju jame turėtų būti aprašyti veikėjo vidiniai / emociniai išgyvenimai.

Išsirinkite skaitinį ar kitą tekstą, kurį norite analizuoti. Jei tekstas ilgesnis, mokiniai turėtų jį perskaityti iš anksto, o jei trumpas – užduotį galima atlikti skaitant. Perskaičius tekstą, lentelėje reikia surašyti teksto įvykių planą. Kiekviena eilutė atitinka vieną įvykį. Kiekviena skiltis atitinka vieną iš aptariamų herojų. Kiekviena etape svarbu aptarti, kokios emocijos lydėjo tam tikrą personažą, kokio intensyvumo jos buvo, pažymėti jas jausmų termometre arba emocijų rate ir mokiniai jas užrašo lentelėje. Tuo pačiu metu tekstuose gerai būtų nurodyti teiginius, kurie tai patvirtintų. Gali būti įvairių interpretacijų. Tai natūralu, ir reikėtų pabrėžti, kad tai nėra klaida ir verta toliau analizuoti, kad būtų galima įsigilinti į kitokį požiūrį. Galiausiai reikėtų holistiškai pažvelgti į kylančias emocijas.

Pyktis šokinėja ant suolų

„Knowla“ žaidimas: emocijų ratas, jausmų avataras

Reikalingos medžiagos: pasirinktas tekstas ar skaitinys, idealiu atveju jame turėtų būti aprašyti veikėjo vidiniai / emociniai išgyvenimai.

Ant lentos nubraižykite lentelę su dviem stulpeliais: teigiamos emocijos ir neigiamos emocijos. Tuomet, vienas po kito, kartu su mokiniais galite įrašyti emocijas į lentelę atitinkamoje pusėje. Tada užduokite grupei klausimą: Kokios emocijos yra blogos / nereikalingos / ...? Atsakymas greičiausiai bus, kad neigiamos emocijos. Šiuo metu reikėtų paaiškinti, kad visos emocijos yra reikalingos ir informuoja apie kažką, pvz.

- džiaugsmas - rodo, kad visi poreikiai yra patenkinti;
- nustebimas - rodo, kad aplinkoje įvyko kažkas netikėto ir reikia būti atsargiam;
- pyktis - rodo, kad kažkas nepavyko, verčia imtis veiksmų;
- meilė - rodo, kad su kitu žmogumi jaučiamas tam tikras artumo ir saugumo jausmas;

- pavydas - rodo, kad yra poreikis, kuris yra patenkinamas kito žmogaus;
- baimė - informuoja apie galimą grėsmę gyvybei ar sveikatai;
- pasibjaurėjimas - informuoja apie galimą tam tikro dalyko žalingą poveikį;
- liūdesys - rodo, kad tam tikras poreikis nebuvo patenkintas;
- gėda - įkūnija tam tikras baimes arba vidinių ribų pasireiškimą.
- Išgyventi kiekvieną iš jų - nėra blogai.
- Ką galima padaryti, kai jaučiame emocijas arba po emocinės reakcijos?
- Pagalvokite, kokia tai emocija?

Pyktis šokinėja ant suolų

- Prieš ką ji nukreipta? (kiekviena emocija turi objektą, į kurį ji nukreipta: išorinį arba vidinį)
- Kas sukėlė šias emocijas?
- Ką nori pasakyti smegenys? Kaip reikėtų reaguoti į šią situaciją?
- Kokios yra tokio elgesio pasekmės? Kaip galima grįžti į neutralią būseną?
- Jei jie yra nusiteikę prieš tą asmenį, verta surinkti atsakymus į visus aukščiau pateiktus klausimus ir suformuluoti bendrą pareiškimą, su kuriuo galite kreiptis į tą asmenį, kad aptartumėte problemą ir rastumėte sprendimą.
- Kokią strategiją galima taikyti, kad pavyktų neutralizuoti tam tikrą emocinę būseną, jei ji yra intensyvi arba ilgalaikė?
- Taip pat galite užduoti šiuos papildomus klausimus asmeniui, su kuriuo kalbate apie savo jausmus, arba po ginčo su juo.

Norėdami išbandyti šiuos klausimus praktikoje, galite pradėti „Emocijų avatarą“ ir tada nurodyti atrinktam asmeniui, kad jis greitai jį apsirengtų, taip pat išrinktų veido išraišką. Tada tas asmuo papasakoja istoriją (tikrą / išgalvotą, savo / kito asmens istoriją). Kartu su juo ir visa grupė atsakykite į visus klausimus. Tai galite pakartoti su kitais žmonėmis. Gerai būtų turėti keletą paruoštų istorijų.

Tokia pamoka gali būti naudinga siekiant išnagrinėti konfliktą tarp dviejų grupės narių.

Žaisti protinga.



Daugiau įkvepiančio turinio rasite apsilankę adresu www.knowla.eu