IFRC

CRVENI KRST CRNE GORE
RED CROSS OF MONTENEGRO
1878

Всі мої почуття

Funded by
the European Union

IFRC

CRVENI KRST CRNE GORE
RED CROSS OF MONTENEGRO
1878

Всі мої потуги

Funded by
the European Union

Правила гри

Сортуйте колоду на дві групи – картки активності (зелені) та картки емоцій (помаранчеві). Окремо змішайте обидві купи і розмістіть їх лицьовою стороною вниз.

Перший гравець витягує одну картку активності та одну картку почуттів, переконавшись, що картка почуттів залишається прихованою від поглядів. Завдання полягає в тому, щоб виконати завдання з картки активності таким чином, щоб воно відповідало емоції з картки відчуттів. Після цього карти можна повернути на дно колоди або залишити у гравця.

Гра продовжується по колу, так що кожен наступний гравець повторює той самий процес.

Пропонуємо пограти з дітьми молодшого віку:

Видаліть більш складні емоції (наприклад, тривогу) з колоди почуттів і використовуйте картки, які показують основні, легко ідентифіковані емоції (наприклад, щастя, смуток, гнів). Надайте дитині відповідну підтримку у виконанні кожного завдання.

Деякі інші режими гри:

- Розпізнавання емоцій: Розмістіть картки емоцій обличчям вниз. Використовувати картки активності для цього варіанту гри не обов ‘язково. Гравець витягує карту з верхньої частини колоди, називає почуття і робить відповідну гримасу. Обговоріть ситуації, в яких хтось може відчути цю емоцію, і тілесні реакції, які супроводжують це почуття.

- Міма емоцій: Виберіть 10-15 карток емоцій і покладіть їх на стіл лицем вниз. Кожен учасник обирає одну картку, не розкриваючи свій вибір іншим. Завдання полягає в тому, що використовуючи лише міміку та рухи тіла, гравці переносять почуття зі своєї картки, в той час як інші учасники намагаються вгадати, що це за почуття.

- Класифікація емоцій: Сортуйте карти почуттів на дві купи: позитивні емоції (які викликають почуття щастя або задоволення) та негативні емоції (які викликають почуття дискомфорту або гніву). Потім обговоріть, чому кожне почуття належить до певної категорії.

- Розвиток емпатії: виберіть картку з певним почуттям і обговоріть способи, якими хтось може підтримати друга, який так почувається. За допомогою рольової гри змоделюйте ситуацію та продемонструйте, як виглядатиме ця розмова або підтримка.

КАРТКИ ПОЧУТТІВ

СОРОМ

КАРТКИ ПОЧУТТІВ

РЕВНОЩІ

КАРТКИ ПОЧУТТІВ

СЮРПРИЗ

КАРТКИ ПОЧУТТІВ

ЛЮТЬ

КАРТКИ ПОЧУТТІВ

СУМ

КАРТКИ ПОЧУТТІВ

ЩАСТЯ

КАРТКИ ПОЧУТТІВ

ВІДРАЗА

КАРТКИ ПОЧУТТІВ

БАЙДУЖІСТЬ

КАРТКИ ПОЧУТТІВ

СТРАХ

КАРТКИ ПОЧУТТІВ

СТУРБОВАНІСТЬ

КАРТКИ ПОЧУТТІВ

ТРИВОГА

КАРТКИ ПОЧУТТІВ

ЗАЗДРІСТЬ

КАРТКИ ПОЧУТТІВ

ПРОВИНА

КАРТКИ ПОЧУТТІВ

ЛЮБОВ

КАРТКИ ПОЧУТТІВ

ГОРДІСТЬ

КАРТКИ ПОЧУТТІВ

ПІДНЕСЕННЯ

КАРТКИ ПОЧУТТІВ

ГНІВ

КАРТКИ ПОЧУТТІВ

САМОТНІСТЬ

КАРТКИ ПОЧУТТІВ

ЗАДОВОЛЕННЯ

КАРТКИ ПОЧУТТІВ

ПОРАНЕНІ ПОЧУТТЯ

КАРТКИ ПОЧУТТІВ

РОЗЧАРУВАННЯ

КАРТКИ ПОЧУТТІВ

СПАНТЕЛИЧЕНІСТЬ

КАРТКИ ПОЧУТТІВ

ТРИВОГА

КАРТКИ ПОЧУТТІВ

ОБРАЗА

КАРТКИ ПОЧУТТІВ

АХОПЛЕННЯ

КАРТКИ СИТУАЦІЇ/ДІЯЛЬНОСТІ

Не кажучи ні слова, використовуйте своє тіло, щоб показати, як проявляється почуття, яке ви витягли. Інші гравці повинні вгадати, яке це почуття.

КАРТКИ СИТУАЦІЇ/ДІЯЛЬНОСТІ

Поділіться історією про те, коли ви востаннє почувалися таким чином.

КАРТКИ СИТУАЦІЇ/ДІЯЛЬНОСТІ

Завершіть речення «Це почуття підказує мені, що…»

КАРТКИ СИТУАЦІЇ/ДІЯЛЬНОСТІ

Перерахуйте 5 слів, які описують це почуття

КАРТКИ СИТУАЦІЇ/ДІЯЛЬНОСТІ

Покажіть, як виглядає ваш вираз обличчя, коли ви так почуваєтесь.

КАРТКИ СИТУАЦІЇ/ДІЯЛЬНОСТІ

Опишіть, як би ви підтримали друга, якби він так почувався.

КАРТКИ СИТУАЦІЇ/ДІЯЛЬНОСТІ

Які ознаки покажуть вам, що ваш друг так почувається?

КАРТКИ СИТУАЦІЇ/ДІЯЛЬНОСТІ

Опишіть, що відчуває ваше тіло, коли ви так почуваєтесь?

КАРТКИ СИТУАЦІЇ/ДІЯЛЬНОСТІ

Поділіться історією про час, коли ви почувалися так у школі.

КАРТКИ СИТУАЦІЇ/ДІЯЛЬНОСТІ

Опишіть час, коли
ваш друг почувався
таким чином.

КАРТКИ СИТУАЦІЇ/ДІЯЛЬНОСТІ

Назвіть місце, яке
може викликати у вас
такі почуття.

КАРТКИ СИТУАЦІЇ/ДІЯЛЬНОСТІ

Висловіть почуття,
протилежне тому,
яке ви витягли.

КАРТКИ СИТУАЦІЇ/ДІЯЛЬНОСТІ

Завершіть речення:
«Коли я так
очуваюся, я хочу…»

КАРТКИ СИТУАЦІЇ/ДІЯЛЬНОСТІ

Що ви робите, коли почуваєтесь переповненим цим почуттям?

КАРТКИ СИТУАЦІЇ/ДІЯЛЬНОСТІ

Поділіться моментом, коли ви побачили, що хтось так почувається.
Як ви почувалися?
Що ви зробили?

КАРТКИ СИТУАЦІЇ/ДІЯЛЬНОСТІ

Як би ви хотіли, щоб інші ставилися до вас, коли ви так почуваєтесь?

КАРТКИ СИТУАЦІЇ/ДІЯЛЬНОСТІ

Назвіть три слова,
які описують це почуття

КАРТКИ СИТУАЦІЇ/ДІЯЛЬНОСТІ

Вкажіть особу, яку ви хотіли б мати поруч із собою, коли ви так почуваєтеся.

КАРТКИ СИТУАЦІЇ/ДІЯЛЬНОСТІ

Поділіться позитивними словами, які ви могли б сказати собі, якщо б почувалися таким чином.

КАРТКИ СИТУАЦІЇ/ДІЯЛЬНОСТІ

Вкажіть один негативний
і один позитивний
спосіб яким ви могли
б відреагувати, коли
відчуваєте це почуття.

КАРТКИ СИТУАЦІЇ/ДІЯЛЬНОСТІ

Завершіть речення:
«Це почуття змушує
моє тіло...»

КАРТКИ СИТУАЦІЇ/ДІЯЛЬНОСТІ

Поділіться одним зі способів, яким ви могли б піклуватися про себе, коли ви так почуваєтеся.

КАРТКИ СИТУАЦІЇ/ДІЯЛЬНОСТІ

Завершіть речення:
«Ця емоція змушує мене
думати про...»

КАРТКИ СИТУАЦІЇ/ДІЯЛЬНОСТІ

Поділіться історією про останній раз, коли ви пережили це почуття.

КАРТКИ СИТУАЦІЇ/ДІЯЛЬНОСТІ

Без використання назв почуттів, розкажіть історію про момент, коли ви так почувалися. Інші гравці повинні вгадати, яке почуття ви витягнули.