Emocijų karuselė

Mokymosi tikslai

- Ištirti ir atpažinti emocijas.
- Ugdyti savimonę apie asmenines emocines reakcijas.
- Mokytis valdyti emocijas ir veiksmingai į jas reaguoti.

Dalyviai

Skirta visoms amžiaus grupėms, tiek pavieniams asmenims, tiek grupėms.

Reikalingos priemonės

Veiklai organizuoti reikia kortelių, kuriose būtų pavaizduotos emocijos.

Veiklos trukmė

30 minučių

Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

BREAKING TABOOS ABOUT MENTAL HEALTH

Veiklos aprašymas

1 Išjudėjimo žaidimas (enerdžaizeris)

Veiklą pradėkite nuotaikingu žaidimu, kad išjudinti ir įtraukti dalyvius. Pavyzdžiui: paprašykite žmonių išsirikiuoti į eilę pagal gimtadienio mėnesius ar metų laikus. Aptarkite, kuris mėnuo ar metų laikas turi daugiausia gimtadienių ir kokios gali būti to priežastys.

2 Apšilimo veikla

Greitas apšilimas, kurio metu dalyviai juda po kambarį ir, paraginti, veido išraiška ir kūno kalba išreiškia emociją, pavaizduotą ant šalia esančių kortelių. Tai skatina emocinį sąmoningumą ir paruošia dalyvius būsimam užsiėmimui.

3 Pagrindinė veikla

Pradėkite nuo emocijų sąvokos supažindinimo ir aptarkite dažniausiai pasitaikančias emocijas, pavyzdžiui, laimę, liūdesį, pyktį ir ramybę. Naudokite vaizdines korteles arba užrašytus žodžius, kad greitai atpažintumėte ir aptartumėte kiekvieną emociją, skatindami dalyvius pasidalinti, kaip jie asmeniškai reaguoja į kiekvieną iš jų. Leiskite pokalbiui tekėti natūraliai, taip skatindami gilesnį emocijų ir individualių išgyvenimų tyrinėjimą.

Trumpai paaiškinkite emocijų kaip karuselės sąvoką. Dalyviai sukasi per emocijų stoteles (pavaizduotas kortelėse) ir trumpai papasakoja apie asmenines asociacijas su kiekviena emocija.

Supažindinkite su konkrečiomis situacijomis, kurios sukelia emociją. Paklauskite dalyvių, kaip jie reaguotų ir kaip turėtų reaguoti.

Priminkite pagrindinius dirbtuvių metu aptartus dalykus. Pagalvokite, kaip šias įžvalgas galime įpinti į savo kasdienę veiklą, atlikdami net ir menkiausius veiksmus.

4 Patarimai, kaip pagyvinti veiklą (užsiėmimą

- Naudokite vaizdines priemones, pavyzdžiui, emocijų korteles ar paveikslėlius.
- Diskutuokite trumpai ir koncentruotai.
- Skatinkite dalyvius tęsti emocijų tyrinėjimą ir po susitikimo.

Bendrai finansuoja Europos Sąjunga

Pyktis

Liūdesys

Nerimas

Bejėgiškumas

Perdegimas

Gėda

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Emocijos

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Emocijos

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Emocijos

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Emocijos

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Emocijos

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Emocijos

Dėkingumas

Nusivylimas

Džiaugsmas

Laimė

Palaima

Pasitikėjimas

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Emocijos

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Emocijos

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Emocijos

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Emocijos

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Emocijos

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Emocijos