

# Jocul emoțiilor

Să jucăm jocul emoțiilor și să încercăm să vorbim despre multe emoții diferite.

1 Scrieți pe bucăți mici de hârtie cuvinte care descriu emoții, împăturiți-le și puneți-le într-un borcan.

2 O persoană scoate un bilețel din borcan și citește cu voce tare cuvântul scris pe el.



3 Apoi, fiecare persoană extrage un bilet și trebuie să spună ce anume îi provoacă sentimentul notat pe bilet. Dacă cineva crede că îi e greu să vorbească despre un anumit sentiment, poate să sară peste rândul său sau să ceară ajutor.



Mă simt fericit când mă joc în parc!

4 Următoarea persoană alege un bilețel din borcan. Continuați până când toți participanții au extras câte un bilet.

Câștigători sunt toți cei care au participat.

Prin exercițiu, vorbitul despre emoții devine mai ușor.

## Sfat pentru adulți

Copiii au nevoie să se simtă în siguranță atunci când își exprimă emoțiile, așa că cel mai bine este ca acest joc să fie jucat într-un grup mic sau individual, cu un adult de încredere.

# Muzică și stări de spirit

Când asculți muzică se poate schimba modul în care te simți. Muzica veselă te-ar putea face să zâmbești și să dansezi. Muzica relaxantă te-ar putea ajuta să te simți calm și somnoros.



Ascultă aceste tipuri diferite de muzică, pe rând.

Hip Hop

Jazz

Rock

Pop

Clasică

Spune cum te simți după fiecare melodie.

Au simțit același lucru toți cei care au ascultat?

### Sfat pentru adulți

Ajutați-vă copilul să își creeze o listă de melodii pentru calmare sau înveselire, astfel încât să poată schimba modul în care se simte de fiecare dată când are nevoie.



# Mimează animale

Corpul îți dă multe indicii despre cum te simți. Când îți bate inima repede, lucrul acesta ar putea arăta că ești entuziasmat, iar când fața ți se înroșește, ai putea să te simți timid. Dacă tremuri, ar putea fi pentru că te simți speriat.

Ascultarea propriului corp te ajută să înțelegi cum te simți.

Să aflăm cum se manifestă emoțiile în corpurile noastre jucând acest joc de ghicit.



Imită următoarele animale (poți folosi sunete, dar nu cuvinte) și vezi dacă prietenii sau membrii familiei tale pot ghici ce simți și cine ești.



A fost greu pentru familia sau prietenii tăi să ghicească aceste animale? Probabil că a fost și de aceea este important să le spui oamenilor cum te simți, nu doar să te aștepți ca ei să ghicească.