

Gra planszowa

"Poznaję emocje"

Ta gra rozwija inteligencję emocjonalną, uczy rozumienia emocji i związków przyczynowo-skutkowych. Poniżej znajdziesz pytania, które należy zadać, jeśli gracz stanie na danym polu. Każdy numerek na planszy, jest odpowiednikiem numerku pytania.

Potrzebujesz:

- Wydrukowane j planszy
- Kostki do gry
- Pionków

1. Wymień 5 emocji.
2. Wyobraź sobie, że gubisz się w ciemnym lesie. Jakie emocje czujesz?
3. Kasia uderzyła się w kolano. Bardzo boli ją noga. Jaką emocję czuje Kasia ?
4. Opisz sytuację, która wywołuje u Ciebie strach.
5. Opisz sytuację, która wywołuje u Ciebie radość.
6. Gracz po lewej stronie musi udawać, że jest zawstydzony.
7. Olek dostał na urodziny wymarzone klocki. Jak czuje się Olek?
8. Wybierz osobę, która musi udawać smutek.
9. Karolinka chciała iść na spacer, ale zaczął padać deszcz. Co czuje Karolinka?
10. Zrób taką samą minę, jaką robisz, gdy się złościś.
11. Wyobraź sobie, że musisz powiedzieć wierszyk przed dużą publicznością. Co czujesz?
12. Wyobraź sobie, że Twoja mama wyjechała na kilka dni. Co czujesz?
13. Pokaż wszystkim graczom, jak wygląda radość.
14. Opisz dwie sytuacje, które powodują u Ciebie radość.
15. Opisz dwie sytuacje, które powodują u Ciebie smutek.
16. Wymień 3 różne emocje.
17. Opowiedz o sytuacji, która Cię ostatnio zasmuciła.
18. W jakich sytuacjach czujesz wstyd?
19. Jakie sytuacje mogą wywołać znudzenie ?
20. Jak się czuje mama, która przytula ukochane dziecko ?
21. Jak się czuje mama, gdy jej dziecko jest chore ?
22. Co czujesz, gdy chorujesz?
23. Wyobraź sobie, że przytulasz się do pluszaka. Co czujesz?
24. Wymień 3 sytuacje, w których czujesz złość.
25. Wymień 3 sytuacje, w których czujesz dumę
26. Wyobraź sobie, że jesz ulubione lody. Co czujesz ?
27. Twoją koleżankę boli brzuch. Co ona czuje ?
28. Wymień 3 sytuacje, w których czujesz niepokój.

START

1.

2.

3.

4.

5.

6.

11.

10.

9.

8.

7.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

23.

22.

21.

20.

19.

24.

25.

26.

27.

28.

META