

Set activități - Totul despre mine

Setul include:

- 36 figurine omuleți cu 6 emoții în 6 culori diferite și 18 carduri cu activități

Exprimă-te cu puțin ajutor din partea acestor prieteni! Lucrând împreună cu copilul tău și discutând despre emoțiile ilustrate, îl poți ajuta să învețe despre procesarea emoțională și empatie, două principii esențiale ale Învățării Sociale și Emoționale (SEL). Ce îi face să se simtă triști, furioși, amuzanți?

Activități

Identificare emoțiilor

- Așază în linie șase figurine care ilustrează fiecare dintre emoțiile din set. Numește emoțiile, pe rând. Roagă copilul să le repete după tine. Apoi, spune o emoție (de exemplu, „Speriat”) și roagă-l pe copil să indice figurina corectă. Repetă exercițiul cu alte emoții, alegând aleatoriu.
- Așază cardurile pe un rând, cu fețele în jos, astfel încât doar contururile figurilor să fie vizibile. Roagă copilul să pună câte o figurină peste fiecare card care prezintă aceeași emoție. Apoi, cere-i să parcurgă rândul și să numească fiecare emoție.
- Observă că partea opusă a cardurilor prezintă doar fețele personajelor. Încearcă acest exercițiu: ridică unul dintre carduri, astfel încât fața să fie vizibilă și roagă copilul să numească emoția, să găsească figurina corespunzătoare și apoi să alinieze celelalte cinci figurine potrivite în spatele primului. Repetă acest proces pentru toate cele șase emoții, astfel încât să reunești întreaga echipă!

Identificare și conștientizarea de sine

- Roagă copiii să aleagă orice figurină. Cere-le să numească emoția pe care o reprezintă și să vorbească despre un moment în care s-au simțit așa.
- Roagă copiii să aleagă figurina care reflectă starea lor de spirit actuală. Întreabă-i de ce se simt așa.
- Roagă copiii să aleagă figurina care completează enunțurile următoare:
„Când fac o greșală, mă simt (rușinat/trist).”
„Când sunt cu prietenii mei, mă simt (fericit).”
- Așază cardurile cu fotografii din viața reală și explică-le copiilor că aceste imagini ilustrează situații în care cineva se simte rușinat, fericit, furios etc. Lasă copilul să aleagă orice card. Discutați împreună scena și ce s-ar putea întâmpla pentru a provoca emoția respectivă. De exemplu, dacă aleg o imagine cu copii care se ceartă pentru o jucărie, lăsați-i mai întâi să descrie ceea ce văd. Apoi, întrebați-i ce cred că s-ar putea întâmpla în continuare, cum ar reacționa ei într-o situație similară sau cum ar putea ajuta la rezolvarea conflictului. Aceste carduri sunt special concepute pentru conversații deschise. Nu există răspunsuri corecte sau greșite, așa că încurajați copiii să își exprime gândurile în propriul ritm și folosind propriile cuvinte.

Joc de ghicit

Ascunde figurina în spatele tău. Roagă copilul să ghicească emoția figurinei pe baza indiciilor din context:

„Oh, această persoană a avut o zi foarte proastă” (nervos)

„Acestei persoane nu-i place întunericul, dar casa tocmai a rămas fără curent” (frică)

Arată-le figurina când ghicesc corect.

Joc de mimat

Fă o față care exprimă una dintre emoțiile corespunzătoare. Roagă copilul să găsească figurina care reflectă emoția pe care o exprimi. Schimbați rolurile: lasă copilul să exemplifice o emoție diferită prin mimica feței sau o postură completă a corpului.

Modele

Începeți cu un model simplu a-b: bucuros- speriat; bucuros – speriat, bucuros -

Rugați copilul să extindă modelul cu emoția corectă. Conținați cu modele diferite, cum ar fi a-b-b, a-a-b și a-b-c.

Emoții figurine: Fericit, Mândru, Rușinat, Trist, Nervos, Surprins.

Mai multe emoții

Iată o listă parțială de emoții secundare și similare pentru discuții suplimentare și exersarea vocabularului. Aceasta este doar un punct de plecare din spectrul experienței. Poți adăuga mai multe emoții proprii!

Fericit	Mândru	Rușinat	Trist	Nervos	Surprins
Entuziasmat	Încercător	Timid	Posomorât	Mânios	Uimit
Vesel	Triumfător	Speriat	Nefericit	Frustrat	Stupefiat
Optimist	Optimist	Nervos	Plin de întristare	Furios	Șocat
Jubilant (plin de entuziasm)		Jenat	A te simți mizerabil	Dezgustat	
Extaziat (plin de fericire)		Umilit			
		Plin de regret			