



“Maksi žetoni 10 emocija”

Ref. 20546

Razvijeno u suradnji s Mar Romera,
specijalicom za emocionalnu inteligenciju.



Maksi Žetoni 10 Emocija

Ref. 20546

4-7
years

1. SADRŽAJ:

Igra se sastoji od 10 debelih maksi ŽETONA od punog drveta dobre kvalitete. Svaki žeton predstavlja jednu od 10 osnovnih emocija: sreću, znatiželju, divljenje, samopouzdanje, ljutnju, gađenje, tugu, strah, krivnju i iznenađenje. Veličina žetona: promjer 4 cm i debljina 3,5 cm.

2. OPIS ŽETONA:

1. Sreća
2. Samopouzdanje
3. Divljenje
4. Znatiželja
5. Iznenađenje
6. Ljutnja
7. Gađenje
8. Tuga
9. Strah
10. Krivnja

3. PREPORUČENA DOB I UPUTE:

Od 3 do 8 godina.

Emocionalno obrazovanje obogaćuje u svakoj dobi. S ovim žetonima možemo pomoći djeci prepoznati i izraziti svoje i tuđe emocije. Pomoću ikone, svaki žeton predstavlja izraz lica koji je povezan sa svakom emocijom. Ovaj materijal može nam pomoći u radu na emocijama na zabavan i uzbudljiv način u učionici, kod kuće ili u ordinaciji.

Iako je igra namijenjena djeci od 3 do 8 godina, može se igrati sa starijom djecom, djecom s posebnim potrebama ili čak odraslima koji trebaju raditi na emocionalnom prepoznavanju, identifikaciji ili izražavanju. Također omogućuje razvoj socijalnih i emocionalnih vještina.



4. OBRAZOVNI CILJEVI:

- Znati prepoznati i razlikovati 10 osnovnih emocija koje vode naše ponašanje.
- Prepoznati različite izraze lica i naučiti ih povezivati sa svakom emocijom.
- Poboljšati psihomotornu koordinaciju i ručnu spretnost pri rukovanju žetonima.
- Razviti i proširiti osnovni vokabular vezan uz emocije.
- Razviti socijalne i emocionalne vještine.

5. ZAŠTO I S KOJOM SVRHOM?:

Stoljećima se vjerovalo da su inteligentni oni ljudi koji vladaju znanstvenim i matematičkim znanjem; ljudi s visokim kvocijentom inteligencije. Danas, zahvaljujući neuroznanosti, znamo da su emocije te koje određuju naše reakcije i izbore - ukratko, naše ponašanje i način života. Emocionalna neurološka funkcija je važnija od kognitivne funkcije, budući da je potonja uvijek motivirana prvom.

Prihvativši Teoriju višestrukih inteligencija (H. Gardner) čini se da smo prihvatili da inteligencija nema jedan poseban oblik, već je višestruka, a svaka osoba ima jedinstvenu kombinaciju snaga i slabosti. Dvije inteligencije koje je 1980-ih predložio Gardner bile su intrapersonalna i interpersonalna inteligencija. Godine 1990. Salovey i Mayer ujedinili su ova dva pojma i skovali pojam Emocionalna inteligencija. Većina modela spominje šest osnovnih emocija: strah, ljutnju, gađenje, tugu, iznenađenje i sreću.

Danas neuroznanost ide naprijed s više eksplanatornih modela, a zahvaljujući novim tehnologijama primijenjenima na znanje o mozgu i njegovu dijagnozu, sada možemo otkriti kemijske, fiziološke i motoričke reakcije koje uzrokuju svaki emocionalni obrazac. U ovom istraživačkom pristupu nalazimo doprinos Roberta Aguada (2010.), koji vjeruje u ukupno 10 osnovnih emocija: strah, ljutnja, gađenje, tuga, krivnja, iznenađenje, znatiželja, samopouzdanje, divljenje i sreća.

Emocije nisu ni pozitivne ni negativne; jednostavno su ugodne ili neugodne za osobu koja ih doživljava i za ljude u njihovoj neposrednoj blizini. Sve su one neophodne i adaptivni su odgovori koji jamče ljudski opstanak.

Emocije, poznavanje istih (pismenost), njihova manifestacija ili odgovori (svijest), što ih uzrokuje, kako ih po potrebi promijeniti (regulacija), te emocionalni odnosi s drugim ljudima (socijalizacija) postupci su i vještine koje se mogu trenirati, poput mišića. Poboljšavaju se vježbanjem. To je ono što bismo mogli nazvati emocionalnim obrazovanjem.

Emocionalno obrazovanje je obuka životnih vještina. To podrazumijeva širenje našeg emocionalnog vokabulara, razumijevanje načina na koji mozak funkcionira na emocionalnoj razini, prepoznavanje svake emocije u sebi (geste, držanje tijela, fiziologija itd.) i koji ih podražaji uzrokuju u nama (samosvijest, samoregulacija i motivacija), kao i u drugima (empatija i socijalne vještine).

Ovaj materijal, koji slijedi ovaj pristup, pomaže u prepoznavanju emocija kod drugih; izrazi se koriste kao primarni izvor informacija. Omogućuje nam da upoznamo emocije i upoznamo se s njima dok u isto vrijeme identificiramo kontekste koji bi mogli uzrokovati ta emocionalna stanja. U nastavku su neke ideje za igre s beskrajnim mogućnostima i varijacijama.

6. OPISI EMOCIJA:

Jednostavan način opisivanja 10 osnovnih emocija dan je u nastavku.

Na temelju ovih informacija možete s djecom kreirati različite gore predložene obrazovne aktivnosti.

SREĆA

Blagi porast otkucaja srca. Osmijeh. Podizanje uglova usana. Bore od smijeha oko očiju. Povišen ton glasa, malo glasniji. Lakoća pamćenja i prisjećanja.

TUGA

Opušten tonus mišića. Povećan broj otkucaja srca, smanjen protok krvi. Podizanje donjeg dijela obrva. Obrve se spuštaju i spajaju. Preklopljeni gornji kapak. Spuštene oči. Kut usta prema dolje. Glava dolje. Gledanje u pod. Grub, plačljiv glas.

BIJES

Visoka napetost mišića. Ubrzano disanje. Užurbano torakalno disanje. Navala krvi u glavu i vanjske ekstremitete. Osjećaj topline. Podignuti gornji kapci. Fiksni pogled. Usne stisnute, napete i tanke. Proširene nosnice. Glasniji, brži govor. Crvenilo lica. Stisnute šake.

GAĐENJE

Pad krvnog tlaka. Lagana kontrakcija mišića koji skuplja nos i sužava oči. Pokret kojim se nabora nos istovremen je s pokretom kojim se diže gornja usnica. Skupljene obrve. Zategnuti kutovi usana. Stisnuti zubi i zatvorena usta. Zadržavanje daha. Povećana vizija.

KRIVNJA

Spušteno lice. Ruke na licu ili glavi. Pogled prema dolje, oči gotovo zatvorene. Crvenilo, osjećaj topline. Moguće povećanje učestalosti treptanja. Grickanje donje usne. Usporeni pokreti. Snižavanje tona glasa.

STRAH

Gornji kapci se spuštaju, a obrve se izvijaju prema gore. Bore između obrva i usana protežu se vodoravno. Povećana brzina disanja, krv juri u donje udove i srce. Blijedo lice. Fiksirani pogled. Ruke podignute do lica kao znak zaštite.

SAMOPOUZDANJE

Opušteni mišići. Izravan kontakt očima. Glava se drži ravno, bez podizanja brade. Izrazi samopouzdanja obično su simetrični, a govor tijela izražava smirenost. Otvoreni položaji. Empatičan, opušten pogled, usta lagano otvorena. Podignuta ramena, uspravna glava.

ZNATIŽELJA

Maksimalna pažnja. Otvorene, pažljive oči, fiksiran pogled. Oštar stav slušanja. Gornja usna u obliku luka. Lagano otvorena usta. Blagi osmijeh. Posebna aktivacija svih mišića tijela, lagana napetost u ramenima, trbuhu i stražnjici.

DIVLJENJE

Podignute obrve, širom otvorene oči, uprte u izvor divljenja; oči sjaje, odajući nježnost i odobravanje, dok u slučaju iznenađenja ne sjaje. Konačno, umjesto da se postupno otvaraju, usta se lagano otvaraju u osmijeh.

IZNENAĐENJE

Ovo je najkraća emocija i može se pretočiti u druge. Gornji kapci se dižu, ali donji nisu napeti. Vrlo široke, zaobljene oči. Otvorena, zaobljena usta. Čeljust ima tendenciju pada. Disanje se zadržava, a zatim ubrzava.

7. NAČIN IGRE I AKTIVNOSTI:

1. Pogledajte sve žetone jedan po jedan i pokušajte imenovati emociju koju svaki od njih predstavlja.
2. Zatim odaberite žeton s kojim želite raditi i navlažite ga tintom. Žetoni su prikladni za sve vrste tinte.

U nastavku se predlažu neke aktivnosti:

1. **Kako se osjećam?** Možemo pozvati dijete da žetonima izrazi kako se osjeća u raznim situacijama. Na primjer, pitajte ga kako se osjeća svaki dan po povratku iz škole, a zatim zamolite dijete da na komad papira stavi žeton koji odgovara emociji koju osjeća. Odavde možemo započeti razgovor s djetetom o emocijama. Također možemo pozvati dijete da opiše kako misli da se neki ljudi oko njega ili nje osjećaju u različitim situacijama (npr. kakvu emociju osjeća djetetova majka kada kori svoje dijete jer ne pomaže u kući, kakve emocije osjeća djetetov brat ili sestra kada je djetetova majka kori ili kako se dijete osjeća kada svjedoči ovoj situaciji i tako dalje). Ova aktivnost može biti temelj za produblјivanje teme emocija: kako ih primjećujemo u tijelu, koje volimo osjećati, a koje ne itd.
2. **Kakvo ti je lice?** Dijete mora opisati geste, postupke i izraze lica ljudi koji se pojavljuju na svakom žetonu. Dijete možemo usmjeravati pitanjima i zajedno analizirati crte lica svakog lika. Kako izgledaju njihove oči (vrlo otvorene, zatvorene, uplakane, zureće itd.)? I njihova usta (zatvorena, otvorena, nasmiješena, isplašenog jezika i tako dalje)? A njihove obrve? Odrasla osoba vodi istraživanje i analizira tipične geste svake emocije s djetetom. Cilj je da dijete bude sposobno identificirati emocije i geste koje ih prate.
3. **Vrijeme je za maštanje.** Kroz pitanja koja postavljamo radimo s djetetovim emocijama. Starijoj djeci mogu se dati sljedeće napisane fraze i dijete mora razmisliti o tome kako se osjeća u svakoj situaciji stavljajući žeton sa strane svake fraze. Za malu djecu možemo glasno izgovoriti fraze i zamoliti dijete da odgovori kako se osjeća tako da na prazan list papira stavi žeton koji odgovara njegovoj emociji. Nakon svakog odgovora razmotrit ćemo i razgovarati s djetetovim emocijama. Ne



bismo trebali procjenjivati je li dijete dalo točan odgovor ili ne, već razmisliti o tome zašto je dalo takav odgovor.

Što ti je u mislima i na licu kada...? Ili što osjećaš kada...?

1. Dolazi ti u posjet najbolji prijatelj, kojeg nisi vidio godinama.... SREĆA
2. Umireš od gladi i netko ti na stol stavi omiljeno jelo... SREĆA
3. Pronađeš igračku koju stvarno voliš, a koju si izgubio davno... SREĆA
4. Dobio si veliki dobitak na lutriji ili izvlačenju.... SREĆA
5. Dečko koji ti se sviđa zove te u kino... SREĆA
6. Dođeš kući, a na stolu je paket umotan u smeđi papir, ali nema poruke... ZNATIŽELJA
7. Tvoj prijatelj uvijek nosi sa sobom crni fasciكل, ali ti nikad ne dopušta da vidiš što je u njemu... ZNATIŽELJA
8. Znaš da tvoja starija sestra ima veliku tajnu koju ti nije rekla... ZNATIŽELJA
9. Upišeš novi predmet u školi koji se zove „Unutar špilje“ ... ZNATIŽELJA
10. Vidiš suhi list kako se kreće po zemlji, ali nema povjetarca... ZNATIŽELJA
11. U utrci za koju si stvarno trenirao, školski kolega prvi dođe na cilj kad znaš da uopće nije trenirao... LJUTNJA
12. Imaš nešto važno reći starijoj sestri, a ona te neće poslušati... LJUTNJA
13. Upravo si očistio svoj stol i onda ga tvoj prijatelj namjerno zaprlja... LJUTNJA
14. Tvoja omiljena igračka se pokvari... LJUTNJA
15. U razredu te pitaju jedino što ne znaš... LJUTNJA
16. Netko koga jako voliš mora otići na nekoliko mjeseci... TUGA
17. Tvoj najbolji prijatelj se ne želi igrati s tobom... TUGA
18. Tvoji najdraži slatkiši su povučeni i ne možeš ih više kupiti... TUGA
19. Tvoj voljeni ljubimac ugiba... TUGA
20. Prijatelj kojem si stvarno vjerovao te iznevjerio... TUGA
21. Tata te uhvati za ruku da kreneš nepoznatom ulicom... SAMOPOUZDANJE
22. Starija sestra ti pomaže učiniti nešto što sam nisi mogao ispraviti... SAMOPOUZDANJE
23. Mama te snažno zagrli i ušuška navečer prije spavanja... SAMOPOUZDANJE
24. Baviš se sportom u kojem si jako dobar... SAMOPOUZDANJE
25. Završio si svu domaću zadaću i znaš da si to dobro napravio... SAMOPOUZDANJE
26. Kad u usta staviš hranu koju nimalo ne voliš... GAĐENJE
27. Kad djetetu promijeniš pelenu i uprljaš cijelu ruku... GAĐENJE
28. Kad hodaš ulicom i nagaziš pseći izmet... GAĐENJE
29. Kad moraš na javni WC i stvarno je prljav... GAĐENJE
30. Kad otvoriš kutiju i izađe smrad pokvarenog mesa... GAĐENJE



31. Ideš na koncert omiljenog pjevača... DIVLJENJE
32. Tvoj najbolji prijatelj pobjeđuje u utrci u koju je morao uložiti jako puno truda... DIVLJENJE
33. Tvoj omiljeni košarkaš spektakularno zabija... DIVLJENJE
34. Planinar doseže vrh Mount Everesta... DIVLJENJE
35. Na plaži si i predivan je zalazak sunca... DIVLJENJE
36. Zaboravio si da ti je rođendan i kad dođeš kući svi tvoji prijatelji su tu... IZNENAĐENJE
37. Kad obučeš hlače od prošle godine, u džepu nađeš vrlo vrijedan novčić... IZNENAĐENJE
38. Najbolji prijatelj ti dolazi u posjet kada ga ne očekuješ... IZNENAĐENJE
39. U kutiji za koju si mislio da je prazna pronalaziš svoju omiljenu igračku... IZNENAĐENJE
40. Putuješ kroz pustinju i odjednom se pojavi rijeka... IZNENAĐENJE
41. Trčiš prebrzo kroz dnevni boravak, sudaraš se s komadom namještaja i razbiješ vazu... KRIVNJA
42. Tvoj učitelj izgleda jako tužno jer ti je zadaća bila jako loša... KRIVNJA
43. Razbio si bratovu omiljenu igračku... KRIVNJA
44. Dvojica tvojih prijatelja se svađaju jer im nisi rekao istinu... KRIVNJA
45. Tvoj omiljeni ljubimac ugiba jer si mu zaboravio dati vode... KRIVNJA
46. Moraš ići u krevet sam s ugašenim svjetlima nakon što pročitaš priču o duhovima... STRAH
47. Izgubio si se u nepoznatom gradu i ne znaš kako doći kući... STRAH
48. U školi te zaključaju u kupaonicu i nitko te ne čuje... STRAH
49. Gledaš vrlo sablasan film u kojem se vrata otvaraju sama od sebe... STRAH
50. Nalaziš se na vrlo visokoj ljuljački koja se prebrzo spušta... STRAH