Karty emocí

Vytiskněte arch na tvrdší papír a rozstříhejte ho po čarách na 16 kartiček. Kartičky otočte lícem dolů a promíchejte. Sedněte si do kruhu. Jeden z vás si vylosuje kartičku, potichu si ji přečte a emoci předvede beze slov, jen výrazem obličeje, gesty a držením těla. Ostatní hádají. Jakmile skupina emoci uhodne, zeptejte se: Podle jakých signálů jste ji poznali? Jaký výraz obličeje nebo jaké držení těla ji prozradily? Bylo snadné, nebo těžké ji rozpoznat? Anglický název slouží jen ke kontrole, při hraní ho nečtěte nahlas. Na jedno kolo počítejte 20 až 25 minut.

Hněv Angry (střední stupeň: zamračení, zvýšený hlas, napjaté ruce)	**Smutek** Sad (svěšená ramena, pohled dolů, pomalý pohyb)	**Obavy** Worried (míří ven, k něčemu konkrétnímu: pohled ke dveřím, mnutí rukou, kontrola telefonu)	**Radost** Happy (otevřený úsměv, uvolněné tělo, živý pohled)
Překvapení Surprised (krátké a může být i příjemné: zvednuté obočí, nádech)	**Zmatení** Confused (svraštěné čelo, naklonění hlavy, hledání slov)	**Únava** Tired (těžká víčka, zívnutí, opření se, zpomalení)	**Klid** Calm (uvolněná ramena, pomalý dech, mírný úsměv)
Úzkost Anxious (vnitřní a tělesná, bez jasného předmětu: stažení do sebe, mělký dech, neklidné nohy)	**Hrdost** Proud (vzpřímené držení, zvednutá brada, spokojený pohled)	**Podráždění** Annoyed (nejmírnější stupeň hněvu: protočení očí, povzdech, mávnutí rukou)	**Nadšení** Excited (rychlé pohyby, široký úsměv, nemůžete se dočkat)
Zuřivost Furious (nejsilnější stupeň hněvu: výbuch celým tělem, sevřené pěsti, ztráta kontroly)	**Šok** Shocked (silnější a ochromující: ruka před ústy, zastavení v pohybu, zalapání po dechu)	**Hravost** Playful (mrknutí, škádlení, šibalský úsměv, lehký pohyb)	**Netečnost** Neutral (tvář, která nedává najevo nic: rovná ústa, žádné gesto)

Spolufinancováno Evropskou unií

DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746