Karty emocji

Wydrukujcie arkusz na grubszym papierze i rozetnijcie go wzdłuż linii na 16 kart. Odwróćcie karty napisem do dołu i przetasujcie. Usiądźcie w kręgu. Jedna osoba losuje kartę, czyta ją po cichu i pokazuje emocję bez słów, tylko mimiką, gestami i postawą ciała. Pozostali zgadują. Gdy grupa odgadnie emocję, zapytajcie: Jakie niewerbalne sygnały umożliwiły wam identyfikację emocji? Jakie sygnały przekazywały postawa ciała i wyraz twarzy? Czy rozpoznanie było proste, czy skomplikowane? Angielska nazwa służy tylko do sprawdzenia, podczas gry nie czytajcie jej na głos. Na jedną rundę przewidźcie od 20 do 25 minut.

Gniew Angry (średni stopień: zmarszczone brwi, podniesiony głos, napięte ręce)	**Smutek** Sad (opuszczone ramiona, spuszczony wzrok, powolne ruchy)	**Zmartwienie** Worried (skierowane na zewnątrz, na coś konkretnego: zerkanie na drzwi, pocieranie rąk, sprawdzanie telefonu)	**Radość** Happy (otwarty uśmiech, rozluźnione ciało, żywe spojrzenie)
Zaskoczenie Surprised (krótkie, może być nawet przyjemne: uniesione brwi, szybki wdech)	**Dezorientacja** Confused (zmarszczone czoło, przechylona głowa, szukanie słów)	**Zmęczenie** Tired (ciężkie powieki, ziewanie, opieranie się o coś, spowolnienie)	**Spokój** Calm (rozluźnione ramiona, powolny oddech, lekki uśmiech)
Lęk Anxious (wewnętrzny i cielesny, bez wyraźnego obiektu: zamknięcie się w sobie, płytki oddech, niespokojne nogi)	**Duma** Proud (wyprostowana postawa, uniesiony podbródek, zadowolone spojrzenie)	**Irytacja** Annoyed (najłagodniejszy stopień gniewu: przewracanie oczami, westchnienie, machnięcie ręką)	**Ekscytacja** Excited (szybkie ruchy, szeroki uśmiech, nie możesz się doczekać)
Wściekłość Furious (najsilniejszy stopień gniewu: wybuch całym ciałem, zaciśnięte pięści, utrata kontroli)	**Szok** Shocked (silniejszy i paraliżujący: ręka przy ustach, zastygnięcie w ruchu, łapanie powietrza)	**Figlarność** Playful (mrugnięcie, droczenie się, szelmowski uśmiech, lekkie ruchy)	**Obojętność** Neutral (twarz, która nic nie zdradza: usta w prostej linii, żadnych gestów)

Współfinansowane przez Unię Europejską

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