Karty s emóciami

Vytlačte hárok na tvrdší papier a rozstrihajte ho po čiarach na 16 kartičiek. Kartičky otočte lícom nadol a zamiešajte. Sadnite si do kruhu. Jeden z vás si vytiahne kartičku, potichu si ju prečíta a emóciu predvedie bez slov, len výrazom tváre, gestami a držaním tela. Ostatní hádajú. Keď skupina emóciu uhádne, opýtajte sa: Aké neverbálne signály vám pomohli identifikovať emóciu? Aké držanie tela alebo výraz tváre to signalizovali? Bolo to ľahké, alebo ťažké rozpoznať? Anglický názov slúži len na kontrolu, pri hre ho nečítajte nahlas. Na jedno kolo počítajte s 20 až 25 minútami.

Hnev Angry (stredný stupeň: zamračenie, zvýšený hlas, napäté ruky)	**Smútok** Sad (zvesené plecia, pohľad nadol, pomalý pohyb)	**Obavy** Worried (smeruje navonok, k niečomu konkrétnemu: pohľad k dverám, šúchanie rúk, kontrola telefónu)	**Radosť** Happy (otvorený úsmev, uvoľnené telo, živý pohľad)
Prekvapenie Surprised (krátke a môže byť aj príjemné: zdvihnuté obočie, nádych)	**Zmätok** Confused (zvraštené čelo, naklonenie hlavy, hľadanie slov)	**Únava** Tired (ťažké viečka, zívnutie, opretie sa, spomalenie)	**Pokoj** Calm (uvoľnené plecia, pomalý dych, mierny úsmev)
Úzkosť Anxious (vnútorná a telesná, bez jasného predmetu: stiahnutie sa do seba, plytký dych, nepokojné nohy)	**Hrdosť** Proud (vzpriamený postoj, zdvihnutá brada, spokojný pohľad)	**Podráždenie** Annoyed (najmiernejší stupeň hnevu: prevrátenie očami, povzdych, mávnutie rukou)	**Nadšenie** Excited (rýchle pohyby, široký úsmev, neviete sa dočkať)
Zúrivosť Furious (najsilnejší stupeň hnevu: výbuch celým telom, zovreté päste, strata kontroly)	**Šok** Shocked (silnejší a ochromujúci: ruka pred ústami, zastavenie v pohybe, zalapanie po dychu)	**Hravosť** Playful (žmurknutie, doberanie, šibalský úsmev, ľahký pohyb)	**Ľahostajnosť** Neutral (tvár, ktorá nedáva najavo nič: rovné ústa, žiadne gesto)

Spolufinancované Európskou úniou

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