

NUSPALVINK SAVO ŠIRDI

Įvadas. Šioje veikloje įvardinsite/identifikuosite emocijas, kurias jaučiate, o širdžiai nuspalvinti skirtos spalvos padės parodyti, ką jaučiate viduje.

Tikslas. Atpažinti ir įvardinti skirtingas emocijas, mokantis jomis tinkamai dalintis su kitais.

Priemonės:

Spalvotos rašymo priemonės

Instrukcijos

- Užduoties lape skirtingomis spalvomis pabraukite emocijas, kurias jaučiate.
- Tomis spalvomis, kuriomis pažymėjote skirtingas emocijas apibūdinančius žodžius, pradėkite spalvinti širdį. Spalvos dydis ir forma tegu atspindi emocijos dydį ir savybes/ypatumus.
- Sulenkite lapą per pusę, jog matytųsi tik nuspalvintos širdies pusė. Kitiems nebūtina sakyti, kokias emocijas pasirinkote, tačiau, jei norite, galite tuo pasidalinti su artimu žmogumi.

Diskusija

- Kokia buvo tavo mėgiamiausia spalva?
- Kuri spalva(-os) užėmė didžiausią vietą tavo širdyje?
- Kuri spalva(-os) užėmė mažiausią vietą tavo širdyje?

Papildoma:

Pakvieskite dalyvius parefleksuoti apie pasirinktas emocijas atsakant į aukščiau pateiktus klausimus. Ši užduotis gali būti naudinga kuriant Širdies žurnalą kiekvieną dieną atliekant užduotį ir stebint pokyčius.

Susijaudinęs, Išsigandęs, Piktas, Liūdnas,
Laimingas,
Baimingas, Nerimastingas, Prislėgtas, Taikus,
Saugus, Susirūpinęs,
Nugalėtas, Padrąsintas, Susigėdęs, Dvejojantis,
Nuotaikingas, Pasitikintis, Juokingas,
Nustebęs, Nuobodžiaujantis,
Bejėgis, Viltingas, Mylimas, Nemylimas,
Nekantraujantis, Pavydus,
Motyvuotas, Besididžiuojantis, Savimi
pasitikintis,
Nusivylęs, Energingas, Ramus,
Ribotas, Susirūpinęs, Užmaršus,
Geraširdis, Pasimetęs, Išižeidęs, Bevertis,
Lengvai bendraujantis, Susierzinęs, Kandus,
Atsipalaidavęs,
Patenkintas, Kvailas, Sumišęs, Optimistiškas,
Vienišas

Užsiėmimo autorius: Carrie Wolfe

