

Άσκηση ανίχνευσης συναισθημάτων

Στόχος μεταγνωστικής δεξιότητας: αναστοχασμός, κριτική σκέψη

Ηλικιακή Ομάδα: 8+

Απαραίτητα Υλικά

- Οι συνημμένες κάρτες συναισθημάτων
- Το συνημμένο φύλλο εργασίας

Περιγραφή Δραστηριότητας

Μάθετε να αναγνωρίζετε τα συναισθήματα, να περιγράφετε πώς νιώθουν ή πώς φαίνονται και να κατανοείτε πώς τα εκφράζουμε.

Οδηγίες

Για να ολοκληρώσετε αυτή την άσκηση, χρειάζεστε το παρακάτω φύλλο με φωτογραφίες ανθρώπων.

Μπορείτε να γράψετε απευθείας στο φύλλο ή να γράψετε τις απαντήσεις σας σε ένα ξεχωριστό τετράδιο.

Συμβουλή: Δεν υπάρχει μία σωστή απάντηση — τα συναισθήματα μπορεί να φαίνονται διαφορετικά!

1. Κοιτάξτε προσεκτικά τις φωτογραφίες με τα πρόσωπα των ανθρώπων και ρωτήστε τον εαυτό σας:

- Ποιο συναίσθημα νομίζετε ότι είναι;
- Στη συνέχεια, γράψτε το.

Emotions detective exercise

		
Name:..... Physical signs:..... Role:.....	Name:..... Physical signs:..... Role:.....	Name:..... Physical signs:..... Role:.....
		
Name:..... Physical signs:..... Role:.....	Name:..... Physical signs:..... Role:.....	Name:..... Physical signs:..... Role:.....

2. Στη συνέχεια, γράψτε 3 λέξεις-κλειδιά σχετικά με τη σωματική έκφραση αυτού του συναισθήματος.

Παράδειγμα για την «ανησυχία»:

- α. Σφιγμένο στομάχι
- β. Κοιτάζω προς τα κάτω
- γ. Ήσυχη φωνή

3. Ποιος είναι ο ρόλος του;

Τώρα που έχετε εντοπίσει τα σωματικά σημάδια, ρωτήστε τον εαυτό σας:

«Γιατί νιώθουμε έτσι»;

4. Συγκρίνετε τις απαντήσεις σας με αυτές των συμμαθητών σας και κάντε ο ένας στον άλλο τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- α. Ποιο συναίσθημα ήταν πιο δύσκολο να μαντέψετε;
- β. Νιώσατε αυτό το συναίσθημα σήμερα;
- γ. Πώς μπορείτε να καταλάβετε πώς νιώθει κάποιος στην πραγματική ζωή;

Άσκηση ανίχνευσης συναισθημάτων

		
Όνομα.....	Όνομα.....	Όνομα.....
Φυσικά σημάδια:	Φυσικά σημάδια:	Φυσικά σημάδια:
.....		
.....		
.....		
Ρόλος:	Ρόλος:	Ρόλος:
.....		
.....		
		
Όνομα.....	Όνομα.....	Όνομα.....
Φυσικά σημάδια:	Φυσικά σημάδια:	Φυσικά σημάδια:
.....		
.....		
.....		
Ρόλος:	Ρόλος:	Ρόλος:
.....		
.....		