

Jó gyakorlatok

COMM_613ABC_H

A szerző neve és intézménye:

Kovács Hajnal Annamária, tanítóképző III. évfolyam, Partiumi Keresztény Egyetem, Nagyvárad

A probléma / gyakorlat leírása: **Hogy érzem magam?**

A gyakorlat/játék célja:

- alapérzelmek kifejezése nonverbális elemekkel
- egyszerű verbális és nem verbális üzenetek átadása

A gyakorlat/játék lépései

Előkészítés: Érzelmeket társítok a piros, sárga, zöld és kék színekhez, sőt ki is függesztem a színeket a táblára, majd az érzelmeket figurákkal ábrázolom. Az én esetemben a piros a dühöt, a sárga a jókedvet, a zöld a jókedvet a szabadban, a kék pedig az álmodást jelenti. A tanulókkal megbeszéltem a színek jelentését, majd előveszem a háromszög alakú Poliuniverzum készletet és megbeszéljük egy elem méreteire vonatkozó jelentéseket: alapelem színe mutatja az alapérzelmet ami most bennem uralkodik, a nagy méret mutatja azt, ami ezt az érzést a legjobban befolyásolja, a közepes méret mutatja azt, ami kevésbé jellemző az érzéseimre, és a kicsi méret, pedig a legkevésbé jellemző érzést fejezi ki.

A gyakorlat/játék maga: A szabályok és színek megbeszélése után a tanulókat megkérem, hogy válasszanak elemeket érzelmeik kifejezésére. Miután mindenki választott, sorban elmondják, miért azt a színű figurát választották.

A gyakorlat/játék bonyolítása: Miután mindenki elmondta a saját véleményét, előveszem a négyzet és a kör alakú készleteket is, és megkérem, hogy válasszanak érzelmeiknek megfelelő színű elemeket, és abból készítsenek/építsenek valamit, ami a legjobban jellemző rájuk.

Összegzés: Végül azt kérem tőlük, hogy rajzolják le a hétvégéjüket / vagy egy napjukat, és az embereket színezzék a piros, sárga, zöld, kék színekkel, attól függően, hogy érezték magukat.

- Miért jó ez a gyakorlat:* A tanulók könnyebben, bátrabban fejezik ki érzelmeiket egy-egy játék/elem segítségével. A szegényesebb szókinccsel rendelkező tanulók sem kerülnek hátrányba érzelmeik kifejezésekor.
- Milyen szinten alkalmazható:* Általános iskola, de akár középiskolások körében is alkalmazható.
- Iskolai tantárgy(ak):* Személyiségfejlesztés, erkölcsi nevelés, de részben alkalmazható bármely tantárgy motiválására.
- Megjegyzések:* A színekhez társíthatunk bármilyen más érzelmet, attól függően, hogy mi a célunk a gyakorlattal. A gyakorlatot nem kötelező végigvezetni. Részekre bontva is alkalmazhatjuk.

Képek:

