

Skan ciała: gdzie mieszkają emocje?

Cel

Pogłębianie kontaktu z ciałem i świadomości emocji.

Materiały

Kartki z konturem człowieka, kredki lub flamastry.

Wskazówki

Po ćwiczeniu zapytaj uczniów, jak się w nim czuli. Dla niektórych kontakt z emocjami w ciele może być zagrażający. Przy każdej omawianej emocji staraj się podawać przykłady sygnałów z ciała, aby ułatwić uczniom skontaktowanie się z emocjami.



Czas trwania: ok. 15-20 min

Rozwinięcie tematu: Publikacja część
„Emocje”

