

## Techniky emocí seznam

### Náladoměr

Každý umístí svou ruku do takové výšky, která odpovídá jeho náladě.

### Písně a emoce

#### **Skákal pes přes oves/pejsku náš, co děláš, žes tak vesel stále**

Radost, veselost – z čeho ji máme, jak ji projevujeme, vztah ke psům – blízkost, obavy, hry, skáče jako veselá štěňata, odpočíváme jako unavená štěňata

#### **Okolo Frýdku cestička/muzika hrála břinkala, moje ze všech nejmilejší plakala**

Kvůli čemu může člověk plakat, co pomůže, když člověk pláče, hrajeme si na kapelu, každý má svůj nástroj a napodobuje hru na něj

#### **Šel zahradník do zahrady s motykou, vykopal tam rozmarýnu velikou, nebyla to rozmarýna, byl to křen, vyhodil ho zahradníček z okna ven**

Zklamání – těšili jste se někdy na něco a nebylo z toho nic? Jak můžeme zklamání překonat? Hrajeme si na zahradníky – ryjeme, okopáváme, zaléváme, trháme, vyhazujeme.

### **Sedí liška pod dubem**

Liška muzicíruje a dělá pěkný randál. Zlobí se, nebo má takovou radost? Už jste někdy spustili pěkný randál? Z radosti, nebo jste se zlobili? Kde se dá dělat randál a kde bychom ho dělat neměli?

Dupeme co nejhlasitěji, tleskáme co nejhlasitěji, křičíme jako na lesy.

Hrajeme na bicí hlasitě, slabě, pomalu, rychle, smutně, vesele, vztekle.

Uděláme si doupátka a hrajeme ve svých doupátcích.

Kreslíme, jak nám v doupátcích bylo.

### **Jarní (podzimní, zimní) veršování**

S gestem pravé ruky, melodie vzhůru, protagonista: *Jaro přišlo mezi nás*

S gestem levé ruky, melodie dolů, všichni opakují: *Jaro přišlo mezi nás*

S gestem obou rukou všichni: *Hej hou.*

*Tak už jsme se dočkali*

*Vyrůstají pampelišky*

*Rozkvétají všude stromy*

*Tráva už se zelená atd.*

### **Tématická improvizace**

Všichni si sepíšou slova, která je napadnou, když se řekne: Velikonoce (Vánoce, hory, prázdniny atd.)

Poté každý vybere jedno slovo, které všichni improvizují.

### **Na strašáky**

Ve dvojicích sestavit a zahrát co nejstrašidelnější strašáky. – Může následovat po písni Šla Nanyňka do zelí, Andulko šafářová (...)

### Medvídkova písnička

Terapeut si vezme medvídku nebo jinou oblíbenou hračku dítěte a zpěvem vyjadřuje pocity dítěte, jakoby si o nich zpíval medvídek.

### Pejskova písnička

Dítě je při společné hře pejskem či jiným zvířetem. Pejssek mluví o sobě, o tom, co dělá, jak se má, jak mu je. Terapeut slova melodizuje a zpívá. Vzniká píseň, která pomáhá dítěti prožít a zpracovat vlastní pocity (například smutek). Pokud dítě nevytvoří **dobrý konec písně**, vytvoří jej terapeut.

### Dramatizace pohádky

Terapeut vypráví pohádku, její děj znázorňuje reprodukcí zvuků a hrou (na tělo, na nástroje).

Poté spolu s dětmi pohádku procházíme a improvizujeme emoce v ní obsažené.

Technika umožňuje dětem překonávat strach a zpracovávat emoce, které neumějí identifikovat a verbálně vyjádřit.

**Neporušujeme pravidlo dobrého konce.**

### Improvizace podle obrázků

Každý si vybere obrázek podle své nálady. Potom položí obrázek doprostřed a řekne něco o tom, jakou náladu obrázek má. Potom podle obrázku všichni improvizují.

### Tanec emocí

Všichni si zaváží oči. Teď je tu jen sám za sebe a má možnost se jak chce projevit. Může tančit, skákat, zpívat, křičet při zvuku písní.

- Milenci v texaskách 1, Hej rup 5, Saxana 9, Babeta 11, Na kolena 6

Vždy v pauze mezi písněmi připomínám o vydechnutí myšlenky. Nech se pohláznit svým tancem.

### Imaginace dobré nálady

Po uvolnění těla při hudbě imaginaci doprovázíme svým hlasem:

*Je jaro a já se procházím krásnou zahradou. Nemám nic na práci, nic mne netíží. Jdu po krásném zeleném trávníku a cítím měkká stébla trávy. Tráva je příjemně chladná. Jdu krok za krokem, nikam nespěchám. Mohu se dívat na květiny, na jejich barvy. Jsou krásně žluté a bílé, sem tam nějaká modrá. Vzduch voní krásnou vůní a vánek mi čechrá vlasy. Také stromy krásně kvetou. Jsou obalené bílými a růžovými květy. Obloha je modrá, jen sem tam pluje malý bílý mráček. Sluníčko svítí a příjemně hřeje. Přicházím k malému jezírku, voda se ve slunci leskne a vlnky odrážejí parsky. U jezírka rostou vodní rostliny a tiše v něm plují malé rybky. Na chvíli se posadím do trávy a pozoruji je. Sleduji také krásného motýla, který poletuje nad hladinou. Chvillemi usedá na vodní rostliny, a pak dosedne do trávy přímo vedle mne. Tiše pohybuje křídly. Mohu jej zblízka pozorovat. Sedíme tady spolu s motýlem. Po chvíli se zase zvedne a odlétne. I já se pomalu zvednu z trávy a vracím se pěšinkou zpátky. Je mi krásně a lehko.*