

## **Točak emocija**

**BENEFITI:** Neverbalno izražavanje emocija

**VREME POTREBNO ZA VEŽBU:** 30 minuta

### **MATERIJALI:**

- Odštampani šablon
- Olovka
- 1 list papir
- Drvene ili voštane bojice ili pasteli
- Tempere
- Četkice
- Čaša vode

### **INSTRUKCIJE:**

1. Ako nećeš koristiti šablon, nacrtaj na papiru krug koji ćeš podeliti na osam jednakih delova.
2. Svaki od delova kruga će odgovarati jednoj od emocija. Razmisli kako se trenutno osećaš. Koja je emocija koja je dominantna u ovom momentu. Nemoj previše analizirati, samo primeti prvo osećanje koje se javi. Ako ne možeš da definišeš trenutnu emociju, pročitaj sledeće emocije i pokušaj da vidiš koja od njih rezonira s tobom u ovom trenutku: sreća, radost, tuga, apatija, dosada, ljutnja, bes, frustracija, ljubav, šok, krivica, teskoba, ili gađenje.

- Kreni sa oslikavanjem prve emocije koristeći boje, oblike ili reči koji najbolje opisuju to stanje.
- Nastavi isto sa svakim narednim delom kruga
- Po završetku, po želji, napiši iznad svakog rteža emociju koju predstavlja.

#### PITANJA ZA DNEVNIK:

- Koju emociju si prvo napisala? Šta misliš zbog čega?
- Koji su utisci dok gledaš svoj točak emocija?
- Šta trenutno osećaš?
- Da li si dve ili više emocije obojila istom ili sličnom bojom? Ako jesi, šta to za tebe znači – zašto misliš da si to uradila?
- Ima li više “pozitivnih” ili “negativnih” emocija?

*Magdolna M.*