

# Emocjonalno- społeczne bingo

Zagraj w bingo.

Jak tylko zauważysz daną emocję, uczucie lub czynność, zaznacz ją w odpowiednim miejscu w tabeli. Jak znajdziesz wszystkie, wygrywasz!

Rodzaje bingo:

1. Nazwy emocji i uczuć - wersja złożona.
2. Nazwy emocji i uczuć - wersja prosta.
3. Czynności związane z zachowaniami społecznymi, wdzięcznością i życzliwością.
4. Sposoby radzenia sobie z nieprzyjemnymi emocjami.
5. Twoje własne bingo.

zdziwienie	strach	irytacja	przygnębienie
duma	zazdrość	smutek	wściekłość
zmęczenie	radość	szczęście	nuda
obrzydzenie	złość	rozbawienie	wstyd

nuda	złość	smutek
obrzydzenie	zazdrość	wstyd
radość	strach	zdziwienie

uważne słuchanie	poprawienie komuś humoru	przyznanie się do błędu i przeproszenie	uśmiechnięcie się do innej osoby
pochwalenie kogoś	powiedzenie komuś komplementu	wspólne spędzanie czasu	przytulenie się do kogoś
powiedzenie "dzień dobry"	gratulowanie komuś	pomoc drugiej osobie	ofiarowanie komuś prezentu
buziak	zrobienie dla kogoś czegoś miłego	podziękowanie komuś	powiedzenie "kocham Cię" lub "lubię Cię"

joga	rozmowa	tupanie	taniec
prytulenie	ćwiczenie uważności	słuchanie muzyki	ćwiczenia oddechowe
rysowanie	liczenie	poproszenie o pomoc	mówienie o tym, czego się potrzebuje
wyobrażenie sobie jakiegoś miejsca lub sytuację	ćwiczenia fizyczne, np. bieganie	płacz	użycie gniotka lub masy plastycznej

