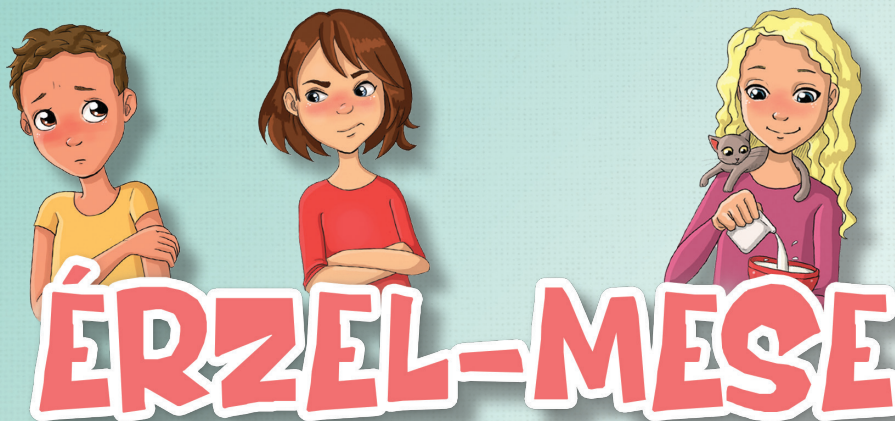


JÁTÉK AZ ÉRZELMI INTELLIGENCIA FEJLESZTÉSÉHEZ



ÉRZEL-MESE

JÁTÉKÖTLETEK

4 éves kortól

Az Érzelemese játék a szülők, vagy a gyermekekkel dolgozó szakemberek számára lehetőséget biztosít az érzelmekről szóló beszélgetésekre. Segít felismerni a látott érzelmeket, megfogalmazni adott szituációban átélteket, mások „bőrébe bújva” átgondolhatjuk, hogy vajon ő mit érez. A játékban levő helyszíntáblák a gyermekek számára ismerős színtereket ábrázolnak, így rengeteg történetet, eseményt hív elő gondolataikból.

Kellemes szórakozást, izgalmas beszélgetéseket kívánunk!

A játék tartozékai:

10 db 2 oldalas szituáció- és helyszínkártya (A gyermekek életkorától függően döntjük el hogy a eseményt ábrázoló, vagy az emberek nélküli oldalát használjuk. Az „üres oldal”, több saját élmény előhívását eredményezheti.)

30 db érzelemkártya türkizzöld hátlappal

Az érzelemkártyák közül a piros kerettel ellátottak a 6 alap-érzelmet ábrázolják. A kisebb gyermekeknel érdemes a játékokat ezekkel a lapokkal kezdeni, mivel könnyebben be tudják őket azonosítani.

14 db karakterkártya fehér hátlappal

1 db játékszabály

Forgalmazza:

TOP-GRADUS KFT -Játékliget

8400 Ajka, Csergőföldi u. 25.

email: info@jatekliget.hu

Ha van további játékötlete kérjük írja meg nekünk!

Véleményeket, ötleteket szívesen várjuk az érzelemese facebook oldalunkon is!

Köszönetnyilvánítás:

Vigovszky Rita Szederkének, aki illusztrációival megteremtett egy csodás világot

Kurczina Kinga tanácsadó szakpszichológusnak szakmai tanácsadásért

Gröber Gabriellának a rengeteg színes, sokrétű játékötleterért

Külön köszönet Kádár Annamáriának a játékkal kapcsolatos javaslataiért, építő kritikájáért a játékötletek gazdagításáért.

Memória

Ehhez a játékhoz az érzelemkártyákra van szükség.
Keverjük meg a kártyákat, fordítsuk azokat képpel lefelé!

A kezdő játékos felfordít két lapot. Ha a két képen ugyanazt az érzelmet láthatjuk, akkor a játékos a két kártyát maga elé teszi és újabb két lapot fordít fel. Ha a két kártyán különböző érzélem látható, akkor a játékos visszafordítja a két lapot majd a következő játékos jön. A játékot az nyeri, aki a legtöbb párt gyűjtötte össze. A játék nehezebb, ha a játékosoknak meg kell nevezni a képeken látott érzelmeket.

Élet-mese

Ehhez a játékhoz az érzelemkártyákra van szükségünk.
Fordítsunk fel egy érzelemkártyát, nevezzük meg azt az érzelmet ami látható rajta! Ezt követően mindenki próbáljon meg olyan emléket felidézni az életéből, amikor a képen látható érzelmet érezte! Játshatjuk úgy is, hogy mindenki ugyanahhoz az érzelmhez mesél, de akár minden résztvevő húzhat különböző érzelmeket is.

Érzelmek:

Öröm • Szomorúság • Meglepődés •
Büszkeség • Bizalom • Düh • Undor •
Félelem • Megkönnyebbülés • Megvetés
• Gondoskodás-segítőkészség • Irigység
• Magány-egyedüllet-kirekesztettség •
Feszélyezett-zavarban van-szégyen •
Szeretet-hála

Pantomim

Ehhez a játékhoz szintén az érzelemkártyákra van szükség.
Megkeverjük a kártyákat és az asztal közepére tesszük képpel lefordítva. A kezdő játékos húz egy lapot, megnézi a rajta levő képet és megpróbálja a rajta levő érzelmet leutánozni, eljátszani. A többi játékos megpróbálja kitalálni, hogy melyik érzelemkártya van a játékos kezében.



Pozitívumok

Az emberek általában a kellemetlen, negatív dolgokról többet beszélnek, ezért érdemes megtanítanunk gyermekeinket/vagy akár önmagunkat arra, hogy erősségeinket észrevegyük, vagy meglássuk az apró dolgokat is amiknek örülni lehet. Válogassuk ki azokat a kártyákat amiken kellemes érzelmek láthatóak! Ebből húzzunk egyet! pl: a büszkeség kártyákat tegyük ki az asztal közepére. A játékosok mondjanak minél több olyan dolgot, amit elértek, amire ők büszkék. Ha az öröm kártyát tesszük középre, akkor azt mondjuk el ami mostanában örömet okozott számunkra. Ha a játékosok jól ismerik egymást, akkor a másiktól is megfogalmazhatnak gondolatokat „Büszke vagyok rád, mert...”, vagy „Örömet okoztál nekem azzal, hogy...” kezdetű mondatokkal.

Mit mondanál neki? Játék az empátia erősítésére

A játékvariációhoz a kellemetlen, negatív érzelmeket ábrázoló kártyákat válogassuk külön! Húzzunk egyet és beszéljük meg, hogy mit látunk rajta! Kezdjük el a mesét! „Reggel belépsz az oviba /suliba a terembe és látod, hogy a barátod aki nagyon (Itt a kihúzott érzelmet megnevezzük.) Odamész hozzá és beszélgetni kezdtek. Mit mondasz neki? (Kisebb gyerekeknél adhatunk segítő kérdéseket. Hogy vigasztalod meg? Mivel vidítanád fel? Hogyan nyugtatnád meg? stb.

Ha erre járok ezt érzem...

Ehhez a játékhoz az érzelem és a helyszín- táblákra van szükségünk. Az érzelem kártyákat jól láthatóan letesszük az asztalra. Felhúzzunk egyet a helyszín- táblából.

A soron levő játékos választ egy olyat az érzelemkártyákból, amit a képpel kapcsolatban érez. Néhány szóban el is mesélheti, hogy miért választotta az adott érzelmet. (pl. egy játszótérhez van aki büszkeséget választ mert épített egy nagy homokvára, de valaki haragot, mert lelőtték a csúszdáról)

Anya, apa ezt mondja...

Kérjük meg a gyerekeket, hogy válogassák ki azokat a karakter lapokat, amik olyan embereket ábrázolnak, akikkel szoktak az érzéseikről beszélgetni. Ezeket tegyük középre! Húzzunk ki egy érzelem lapot! Beszéljük meg, hogy mit látunk rajta! A soron levő játékos választ egy karakterlapot. Úgy kezdi a meséjét, hogy : Amikor én szomorú vagyok, apa azt szokta mondani, hogy

Minek örül egy nagypapa?

Ehhez a játékhoz húzzunk ki egy érzelmekártyát és egyet a karakterkártyák közül! A gyerekek próbáljanak meg egy mesét kitalálni arról, hogy a kihúzott szereplő mikor éli meg az érzelmet, amit felfordítottunk!

Akkor azt mondtam magamnak... Játékkötlet az érzelmszabályozásra

Az érzelmekártyák közül válasszunk tetszőlegesen, vagy húzzunk véletlenszerűen egyet és idézzük fel milyen szituációban éreztük ezt. Kérjük meg a gyerekeket, hogy meséljék el, hogy ha egyedül vannak és nincs akivel beszélhetnének, mit mondanának maguknak ha pl: dühösek. Játshatunk a szituáció kártyákkal is. Ezek alapján. Vajon ki-mit érezhet ebben a szituációban?

Mit mondanál annak, aki szomorú, fél, el van keseredve?

Hogyan nyugtatnád meg ha dühös, mérges?

Mit szoktak mondani neked a szüleid?

Mit szeretnél hallani?

Ezzel a játékkal példát adhatunk arra, hogy saját magunk is tudjuk befolyásolni az érzelmeinket. Bizhatunk benne, hogy legközelebb már konkrét szituációba is eszébe jut majd egy-egy vigasztaló, vagy megnyugtató mondat.

Mit érezhet?

Ehhez a játékhoz szükség van egy játékvezetőre. A helyszín, és az érzelmek kártyákat készítsük elő! A játékvezető húz egy helyszíntáblát és elkezd mesélni egy ott játszódó történetet. A történet végén a játékosok választanak egy érzelmek-kártyát amit szerintük a történet szereplői érezhetnek. Érdemes olyan történetet kitalálni, amihez többféle érzelmek-kártya is hozzárendelhető.

Mese az érzésekről...

Ehhez a játékhoz az összes kártyára szükségünk lesz. Húzzunk ki egy karakter lapot, egy helyszínt és egy érzelmek. A soron levő játékos szabadon választ még egy karakter kártyát, majd megpróbál kitalálni és elmesélni egy történetet az adott szereplőkről ami a látott helyszínen játszódik és a kihúzott érzelmek eredményezi. Ha már nehézség nélkül ki tudnak találni történeteket a játékosok, akkor a történet végén húzzunk még egy érzelmek lapot és folytassuk tovább a történetet úgy, hogy a történet az új érzelmekkel záruljon.

Tabula rasa...

Erre az üres lapra megkérhetjük a gyerekeket, hogy rajzoljanak maguknak saját eseményképet, saját helyszíneket, a nagyobb gyerekeket pedig arra, hogy találjanak ki saját szituációt ahhoz az érzelmek-kártyához amit kihúztak.

Szituációk

Válasszunk ki egy szituációt az alább felsoroltak közül, de az itt leírtakon kívül kitalálhatunk olyat is, ami a gyermek életében fontos lehet. Kérdezzük meg a gyerekeket, ki szeretné eljátszani az adott eseményt.

Ha megvan minden szerepre a jelentkező, akkor kérjük meg őket, hogy a többiek előtt próbálják meg eljátszani azt. A játék után kérdezzük meg a többieket, hogy egy-egy szereplő mit érezhetett. Ezt követően a szereplők is fogalmazzák meg, hogy mit éreztek az adott szituációban.

A kisgyermek még egy mesét meg akar nézni a tévében, de a szülei szerint már késő van és le kell feküdni.

A gyermek elújságolja apukájának/anyukájának hogy futőversenyen ő lett az első helyezett.

Két gyermek egymással beszélget, harmadik mögöttük áll. A két gyermek közül az egyik azt mondja, hogy ne barátkozzanak a harmadikkal.

Egy gyerek hívja a barátját játszani. A másik mondja, hogy megy velem, de a kistestvérét is magukkal kell vinniük.

A gyerekek beszélgetnek, egyikőjüknek ízlik az anyuka által főzött ebéd, a másinak nem.

Az egyik gyermek el szeretné kérni a másiktól a játékát, de ő nem szeretné odaadni.

A kisgyermek elkeveredett a nagy boltban a sok ember között. Egy felnőtt segít neki megtalálni a szüleit.

Egyik kisgyerek azt javasolja a barátjának, hogy menjenek ki az udvarra. A másik gyermek mondja, hogy az óvónéni/tanítónéni nem engedte meg.

Az anyuka/apuka szól a gyermekének, hogy öltözzön át, mert mennek felköszönteni a nagymamát a születésnapja alkalmából.

Egy kisgyerek elmeséli az anyukájának/apukájának, hogy amikor a barátjánál volt akkor a kutyájuk morgott rá, de a barátja nővére odament és megfogta a kutya nyakörvét. Ezután még meg is lehetett simogatni.

ÉrzelmeK és a mesék

A kisgyermek nehezen tudja megfogalmazni problémáit, csupán az érzések szintjén éli meg a feszítő állapotokat. Számátalan feladattal kell megbirkóznia, amelyek nagy megpróbáltatások elé állítják: le kell válnia szüleitől, meg kell tanulnia, hogyan kezelje félelmeit, késleltesse vágyait, győzze le a testvérféltékenység érzését. Gyakran átéli az érzések ambivalenciáját is: egyszerre imádja és gyűlöli szüleit, és tehetetlennek érzi magát ebben a belső zűrzavarban. Ha a szülő és a pedagógus teljesítményorientált, hogyha nagyon magasra helyezi a mércét vagy átadja a gyermeknek saját szorongásait, bizonytalanságát, ha felnőtt szerepbe emeli a gyermeket, ha értelmezi problémáit, ha semmibe veszi és lebecsüli félelmeit, szorongásait, akkor még jobban kibillentheti őt az amúgy is ingatag egyensúlyi állapotából. A gyermek élményeit szimbolikusán, a játék és a mesehallgatás segítségével tudja kifejezni. Erre egy kiváló eszköz ez a társasjáték, hogy növeljük a gyermekünk éntudatosságát, érzelmi kifejezőkészségét, segítsünk a külső-belső konfliktusai megoldásában, a segítségkérésben, az empátiában, a vágyaik késleltetésében, a kitartásban. A játék gyakorlatai segítenek szóba állni az érzésekről, természetesebbé teszik azt, hogy egyáltalán foglalkozunk ezzel a témával.

Életkorok és érzelmek

Fontos tudnunk, hogy óvodáskorban nem a gyermek uralkodik az érzelmein, hanem az érzelmek a gyermekben. A gyermek érzelmei erősek, de még differenciálatlanok, gyorsan váltakoznak, és szélsőségesek. Úgy képes átlépni egyik érzelmi állapotból a másikba, hogy eközben nem érez semmilyen belső ellentmondást. Hároméves kor körül elkezdnek tudatossá válni negatív érzelmei, megéli a haragot, az elégedetlenséget, a félelmet, a dühöt. Ebben az életkorban nehezen viseli el, ha valami nem sikerül neki, és daccal, hisztivel reagál akkor is, ha túl sok tiltással bástyázzák körül. Ebben az időszakban – ami öt-hatéves korig tart – az egyik legcsodálatosabb dolog éppen az, hogy az ember még nem akar másnak látszani, mint ami, nem visel álarcokat, nem akar megfelelni, és vegytisztán mutatja meg azt, amit az adott szituációban megél.

Az óvodás és kisiskolás gyermekben sokszor feszültség, szorongás, félelem uralkodik el, nem tudja kezelni érzelmi élete ambivalenciáját. Mivel testi és lelki adottságai, akaratának fejletlensége még nem teszi lehetővé, hogy egy felnőtthez hasonlóan eligazodjon a bonyolult külső és belső világban, gyakran tehetetlennek érzi magát. Az iskoláskor küszöbén, a gyermek megtanulja kivívni mások elismerését azzal, hogy teljesít, létrehoz valamit, és kifejleszti magában a kitartás képességét. Megjelenik a kompetenciaérzés, hogy képes olyat tenni, amit mások, és ezért értékelik is. Ebben az életkorban növekszik az érzelmek tartóssága, fokozódik az érzelmek feletti uralom, az érzelmi megnyilvánulások visszafogottabbakká válnak, és a kudarctűrő képesség is nő.



Kádár Annamária