

ÉRZELMI ACTIVITY

KORCSOPORT:	6-10 éveseknek
JÁTÉK IDŐTARTAMA:	30 perc
ESZKÖZIGÉNY:	papír, íróeszköz



JÁTÉK LÉNYEGE



Az önismeret egyik legfontosabb alappillére az, hogy ismerjük az érzelmeinket. Mivel egy nap sok fajta érzelmeket tudunk átélni, akár gyerekek, akár felnőttek vagyunk, nehéz lehet kezelni őket, olyan érzésünk is lehet, főleg gyerekként, mintha egy hullámvasúton ülnénk. Fontos, hogy gyerekkorban elkezdjünk már tudatosan foglalkozni ezzel, támogatva gyerekeinket érzelmeik felismerésében.

KOMPETENCIA



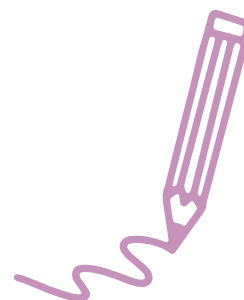
Önismeret



Önbizalom



Kommunikáció



JÁTÉK CÉLJA

Az első lépés az önismeret útján mindig az, hogy felismerjük, tudatosítsuk az érzéseinket, és tudjunk beszélni róluk. A játékosok érzelmeiket írnak körül, felismerik azokat, és megosztják, hogyan és hol érzik ezeket a testükben.

JÁTÉK MENETE



Írjátok fel 10 kártyalap nagyságú papírra a következő 10 érzelmeket: Boldog, Szomorú, Bátor, Félős, Nyugodt, Izgatott, Dühös, Vidám, Hálás, Irigy.

A legfiatalabb kezdje a játékot, húzzon a lefelé fordított 10 kártyából egyet, és az adott érzelmeket kezdje el körülírni szóban! „ Akkor szoktam ezt érezni, amikor...,” „ Ezt az érzést itt a hasamban szoktam érezni...,” Tegnapi pont ilyet éreztem, amikor....stb. „ A többiek találják ki, melyik lehet ez az érzés, majd utána ők is mondják el, hogy ők az adott érzelmeket mikor szokták érezni, és az is nagyon jó, ha arról is beszélnek, hogy a testükben hol szokták érezni, milyen tünetekkel (pl: mintha gombóc lenne a torkomban, vagy a hasamban, zsong a fejem...stb.).

TIPPEK



Nagyobbakkal több kártyát is készíthettek, több, akár összetettebb érzellel (bűntudat, megkönnyebbülés, nosztalgia, szégyen, büszkeség stb.)

Választhattok, hogy mutogatni, beszélni kell-e a kihúzott érzelmekről, vagy éppen lerajzolni azokat.

Kérjétek meg a gyerekeket, hogy tükrözzék egymás érzelmeit arckifejezésükkel vagy testtartásukkal. Ez fejleszti az empátiát és segíti az érzelmek felismerését.

Minden játék után ösztönözzétek a nagyobb gyerekeket, hogy egy kis jegyzetfüzetben naplózzák az aznap megélt érzelmeiket. Ezt később vissza tudják olvasni, és megbeszélhetitek, hogyan változtak az érzéseik.

TIPPEK MEGBESZÉLÉSHEZ

Nem mindenki szeret egyből beszélni az érzéseiről, nekik jobb lehet, ha inkább lerajzolják azokat. A negatív érzelmek kapcsán pedig jó ha beszélgettek arról is, hogy végül mi történt velük, tehát amikor dühös volt, az meddig tartott, elmúlt-e egyáltalán, ha igen, akkor mitől múlt el, ha nem, akkor segíthettek a beszélgetéssel azon, hogy elmúljon, feldolgozásra kerüljön.



A fenti játékot megbízásunkból a **Jógakaland**, Edison100-as szervezetünk ajánlotta.

JÓGAKALAND

www.jogakaland.hu