

## FESZÜLTKE-CSALÁD

<b>KORCSOPORT:</b>	7-10 éveseknek
<b>JÁTÉK IDŐTARTAMA:</b>	15-20 perc
<b>ESZKÖZIGÉNY:</b>	A4-es vagy annál nagyobb méretű papír (pl. csomagolópapír, flipchart papír), színes ceruzák, filcek + elmélyült idő a téma átgondolására, megbeszélésére



### JÁTÉK LÉNYEGE



Ez az otthoni közös játék abban segít, hogy beazonosítsátok a stressz jeleit a testetekben.

### KOMPETENCIA



Önismeret



Önbizalom



Alkalmazkodókészség



### JÁTÉK CÉLJA

A "Feszültke-családdal" játékosan és látványos módon tudjátok azt megjeleníteni, hogy a stressz az élet természetes része, hiszen mindenki stresszel: apa, anya ugyanúgy, mint a gyerekek, és az a készségünk is fejleszthető, hogy felismerjük magunkon a jeleket. Gyermeketek akkor tud majd bármilyen feszültséglevezetési módszert alkalmazni, ha előzőleg azonosítja a stressz jeleit is magán. Ez a játékos feladat ezt a fajta specifikus önismeretet segíti fejleszteni.

### JÁTÉK MENETE



Rajzoljátok meg papírlapra a saját szilüetteteket, mint egy mézeskalács figurát, és jelöljétek be rajta színesekkel, hogy hol is szoktatok érezni, hogy feszültek, stresszesek vagytok. Ebben lehetnek olyan tünetek, amik látszódnak (pl.: kivörösödik az arcunk), amik fizikailag érződnek (pl.: fejfájás, hasfájás, szívdobogás, szapora légzés), és olyanok is, amik inkább viselkedéses jelek (pl.: nem tudunk aludni, mozgatjuk a lábunkat, rágjuk a körmünket, öklöbe szorul a kezünk). Ne aggódjatok a rajztudáson, és legyetek bátran kreatívak (pl.: az alvászavart le lehet úgy rajzolni, hogy egy kispárnát rajzoltok le és áthúzzátok, a fejfájást, hasfájást lehet villámjellel is jelezni az adott testrészen). A legjobb, ha annyi üres szilüettet rajzoltok a lapra, ahányan a családban vagytok, így a teljes család rajta lehet, a feszültség tünetekkel együtt, ezért hívhatjuk ezt „Feszültke-családnak”.

## TIPPEK



Életnagyságú alkotás is születhet, ha szeretitek az extra nagy posztereket, úgy, hogy nagy flipchart papíron vagy csomagoló papíron rajzoljátok körbe magatokat (ez esetben filccel rajzoljátok majd be a tüneteket, mert a nagy lapon az lesz látványos).

Akár mindenki részt vehet a közös alkotásban is, de ha csak kettesben csináljátok a gyermekekkel, gyermekeitekkel, az is rendben van.

Fontos, hogy ha olyannak a stresszjeleit rajzoljátok be, aki épp nincs jelen, az ne bántó módon történjen, hanem csak leíró jelleggel, és utána mutassátok be annak is, aki hiányzott épp, hátha eszébe jut még valami, amivel ki lehet egészíteni a már lerajzolt ötleteket.

Ha mindenkire igaz az adott jel, akkor azt mindenhova berajzolhatjátok (pl.: az erősebb szívdobogás, a szapora légzés elég gyakori szokott lenni).

Az alkotásnak része lehet a házi kedvenc is, és meg lehet beszélni azt is, hogy pl. miért borzolja fel a macska a szőrét.

Az alkotásokat ki lehet tenni a hűtőre vagy maszkoló szalaggal rögzítve a falra is, így, ha bármi eszetekbe jut még, ki tudjátok később is egészíteni!

## TIPPEK MEGBESZÉLÉSHEZ

Ha már azonosítottuk a feszültséget, le is vezethetjük azt. A Feszültke-család elkészítése után azt is átgondolhatjátok, hogy kinek mi válik be feszültségvezetésre, kiemelve, hogy hogyan tudjuk ezt úgy megtenni, hogy sem magunkat sem másokat nem bántunk pl. párnába boxolás, mozgás / sport, családdal, barátokkal beszélgetés, zenehallgatás, olvasás stb.

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



[www.sulinyugi.hu](http://www.sulinyugi.hu)

