

## HANGULATKERÉK

- KORCSOPORT:** 4-10 éveseknek
- JÁTÉK IDŐTARTAMA:** Néhány perctől akár hosszabb beszélgetésig
- ESZKÖZIGÉNY:** Kinyomtatott hangulatkerék, amely a második oldalon található, de meg is rajzolhatjátok.



### JÁTÉK LÉNYEGE



Szorongó, kíváncsi, csalódott vagy izgatott, de nem tudja még nevén nevezni az érzéseit? Ebben a játékban a gyerekek gyakorolhatják a saját érzelmeik felismerését és megosztását. Az együtt töltött minőségi idő, az érzelmek megosztása és meghallgatása egy biztonságos zónát teremt a gyerek számára, ahova a hétköznapokban is bármikor vissza lehet térni és akár a nehezebb érzéseket is megosztani egymással.

### KOMPETENCIA



Kommunikáció



Önismeret



Önbizalom



### JÁTÉK CÉLJA



A Hangulatkerék választási lehetőséget biztosít a gyerekeknek a sok-sok érzelem közül. Megtanulják nevén nevezni az érzelmeiket, nem csak azt válaszolják egy egyszerű "Hogy vagy?" kérdésre, hogy "jól" vagy "rosszul". Természetessé válik számukra annak tudatosítása, hogy amikor történik velük valami, akkor érzelmük is keletkezik azzal kapcsolatban. Megtapasztalják, hogy az, hogy egy helyzetben ki mit érez, nagyon különböző is lehet, legyen szó akár jó, akár nehezebb érzelmekről. Ehhez sok esetben szükség van rövid magyarázatra, hogy az adott érzést általánosságban az emberek milyen helyzetekben szokták érezni, ebben tud segítő szerepben megjelenni a szülő.



### JÁTÉK MENETE

Tegyétek fel a következő kérdés a gyerekeknek "Hogy érzed magad?" és adjátok át nekik a kinyomtatott hangulatkereket. Ezután kiválasztja, melyik érzelem jellemzi az aktuális érzelmi állapotát. Öszöntöztétek a beszélgetést további kérdésekkel, beszélgetsetek arról, mi váltotta ki ezeket az érzéseket. Ezután csere következik és ő teszi fel Nektek a kérdést és ti választotok.

# 21 játék 21. századi gyerekeknek

## HANGULATKERÉK



## TIPPEK



Építsétek bele a hazaérkezési rutinba ovi és iskola után, szuper eszköz a napi történések átbeszéléséhez.

Érvényesítsétek az érzelmeit: például mondjátok azt: „Rendben van, hogy így érzed magad.” vagy „Megértem, hogy így érzed magad a történetek után.”

Maradjatok az érzelmek kifejezésénél: ne próbáljátok meg azonnal megváltoztatni az érzelmi állapotát pl. vigasztalással vagy tanácsadással.

Fogadjátok el és osztozzatok az érzelmeiben: éljétek át vele együtt, amit érez, anélkül, hogy beavatkoznátok



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



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

