

ÉRZELMI KÁRTYÁK ÉS MEMORY – HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

A kártyák használatához szeretnénk néhány információt, ötletet adni, hogy a lehető legtöbbet tudd kihozni belőlük.

1. AZ ÉRZELMEK FELISMERÉSE ÉS MEGNEVEZÉSE ADOTT HELYZETBEN

Amikor megtapasztal valamilyen érzelmet, biztassuk rá, hogy keresse ki a csomagból azt, ami leginkább illik rá. Már a keresés időszaka segít, hogy az esetleg igen intenzív érzelmek kicsit lenyugodjanak, és a továbbiakban megerősíti azt az iránymutatást, hogy amikor megtapasztal egy érzelmet, keresse meg, mi lehet az.

2. MIKOR VAGY ILYEN...?

Ebben az esetben nem a konkrét helyzethez ragaszkodunk, hanem egy-egy kártyát elővéve arról beszélgetünk, hogy mikor érezhetünk így. Mikor, milyen helyzetben éreztük már így magunkat, vagy mi lehetne az a helyzet, amikor ilyen érzelem merül fel bennünk. Minél kisebb a gyermekünk és minél kevésbé használtuk az érzelmek megnevezését a korábbiakban, annál valószínűbb, hogy először nekünk kell példákkal elől járnunk, és elmesélnünk a saját tapasztalatainkat. Ezek segíthetik, hogy a továbbiakban ő maga is össze tudja kötni a vele történeteket és a közben megtapasztalt érzelmeket.



3. MEMORY

Mivel két-két érzelmet ábráztunk azonos színnel, így tetszés szerinti számban kiválogathatunk belőle érzelmeket, amelyekkel memoryt játszotok. Kisebb gyerekeknek érdemes kevesebb kártyával kezdeni. A játék során bárki megtalál egy összetartozó érzelem-párt, párok megtalálását követően valamennyi játékos elmesél egy olyan helyzetet, amikor már érezte így magát.

4. FEKETE PÉTER

Kiválasztotok egy érzelmet, amelyből csak a pár egyik felét teszitek bele a csomagba, így az az érzelem lesz a Fekete Péter az adott körben. Érdemes váltogatni, mert a Fekete Péterként kijelölt kártyát nagyobb figyelem övezi, mint a többit az adott körben.

5. (majdnem) ACTIVITY

Mindenki húz vagy választ egy kártyát, amit vagy eljátszik/elmutogat a többieknek, vagy körülírja azt. Jó gyakorlat ez, hogy lássátok, ki hogyan gondol egy-egy érzelemre, és hányféle megközelítése lehet egy érzésnek.

Fontos kérés: ellentétben az eredeti Activity-vel, itt nem az a cél, hogy egy konkrét szó/érzelem kerüljön megnevezésre. Ha a kártyán a "mogorva" szerepel, természetesen elfogadható a morcos, durcás stb. is. Ne szorítkozzatok egyetlen szóra, az a játék öröme is elveheti, ráadásul a szókincs bővítésében sem segít!

6. MI TÖRTÉNHESETT VELE...?

Megkérdezhetjük a gyerekeket, hogy vajon mi történhetett a kártyán szereplő figurákkal? Vajon mi az, ami miatt most így érzik éppen magukat? Így néha szívesebben mesélnek akár saját magukról is, kicsit közvetettebb formában.

A kártyák remekül kombinálhatók az [Érzelmi intelligencia gyakorlatok füzetben](#) található kérdésekkel, játékokkal, amelyekkel így egy-egy hétköznapi helyzetből át tudjuk terelni a beszélgetést a saját érzelmeinkre. Természetesen, anélkül, hogy erőltetnénk.