

Érzelmi detektív játékútmutató – JML 45402

A játék

A játékot négy játékos, vagy négy csapat játszhatja egyidőben, a négy nagyítóval.

Segít a gyermekeknek felismerni saját és mások érzelmeit, megnevezni az érzéseiket, valamint olyan módszereket tanulni, amelyekkel a hétköznapi helyzetekben megváltoztathatják a hangulatukat és kezelhetik érzelmeiket. A játékot óvodai, iskolai, illetve intézményi környezetben történő használatra tervezték.

A játék célja

Ebben a kooperatív játékként is játszható fejlesztőjátékban a csoport tagjai együtt próbálják kitalálni, hogyan reagálhatna pozitívan egy szereplő egy olyan helyzetben, amely elszomorította vagy feldühítette.

A játék előkészítése

A játékosokat külön játszó csoportokra osztjuk. Minden csoport választ egy helyszínkártyát - iskola, otthon, park vagy város - és kap egy nagyítót. Két csapat is választhat azonos helyszínt, mert minden helyzet különböző; például két csoportnak is lehet Park helyszínkártyája.

1. játékváltozat - játék a csoportokon belül

1. A csoport egyik játékosa elmondja, mit lát az első képen: milyen a környezet, a szereplő egyedül van-e vagy másokkal, illetve használ-e valamilyen tárgyat. Ezután ugyanez a játékos leírja a második képet is: a szereplő szomorú vagy dühös-e, megüt-e valamit vagy valakit, illetve bántja-e önmagát vagy a képen látható másik személyt.
2. A csoport tagjai közösen, **mindenki egyetértésével** válaszolnak:4
 - Miért lehet szomorú, vagy dühös a szereplő?
 - Hogyan reagált a második képen?
 - Mit tehetne azért, hogy jobban érezze magát és elmúljon a haragja?
 - Mit tehetett volna, hogy elkerülje a szomorúságot vagy a dühöt?

Végül a csoport megfogalmazza:

- A. A feltételezését arról, mit tesz majd a szereplő, hogy megszűnjön a haragja;
- B. B javaslatát arra, hogyan viselkedhetne, hogy megnyugodjon.

3. A kártya megfordítása után az előző képeket bemutató játékos a nagyító segítségével felfedi a titkos képet, és megtudja, mit tett a szereplő, hogy ne legyen többé dühös vagy szomorú. Elmondja a többieknek, mit lát, és hogyan birkózott meg a történet szereplője a helyzettel.
 - A. **Ha a kártyán látható megoldás hasonló a csoport feltételezéséhez**, akkor együtt sikerült megoldaniuk az esetet, ezért **kapnak egy Megoldott eset csillagot**.
 - B. Ha a kártyán látható megoldás eltér a csoport feltételezésétől, nem oldották meg az esetet, ezért vissza kell tenniük a kártyát.

2. játékváltozat - játék két csoport között

1. Az egyik csoport kiválaszt egy tetszőleges helyszínhez tartozó kártyát. Anélkül, hogy megmutatná a másik csapatnak, eljuttatja a kártyán szereplő helyzetet a képek eseménysorrendjét követve, és igyekszik minden csoporttagot bevonni a jelenetbe.
2. A másik csoport megpróbálja kitalálni az eljátszott helyzetet, a főszereplőt, a helyszínt és a többi részletet. A jelenet végén, a helyzet azonosítása után - ha nem sikerül kitalálni, az útmutatóban ellenőrizhető a jelentése - mindkét csapat kialakítja saját feltételezését az 1. játékváltozat lépései szerint. Miután megegyeztek, szóban ismertetik válaszukat arra, hogy Mit tehetett volna a szereplő, hogy elkerülje a szomorúságot vagy a dühöt?, és elmondják, szerintük mi lenne a megfelelő viselkedés az adott helyzetben.
3. Végül a jelenetet eredetileg bemutató csoport a nagyítóval felfedi a titkos képet, és eljuttatja a megoldást. A másik csoportnak ki kell találnia, mit mutattak be. Ugyanarra a feltételezésre jutott a két csapat? Ha eltérő megoldásokat mondtak, mindkettő megfelelő módja volt a szereplő haragjának kezelésére?

 Fontos felismerni, hogy az érzelmek - például a félelem, a harag és a szomorúság - kezelésének több helyes módja is lehet. Ugyanazt a helyzetet különbözőképpen lehet kezelni a gyermek személyiségétől, életkorától és környezetétől függően. Lényeges, hogy a gyermekek szabadon és biztonságban elmondhassák, mit látnak a képeken, mert válaszaik tükrözik gondolataikat és érzéseiket.

Pedagógiai háttér

Az érzelmi intelligencia fejlesztése - vagyis annak megtanítása, hogyan értsük meg, tudatosítsuk és kezeljük saját, illetve mások érzelmeit - olykor nehéz feladat a pedagógusok számára. Az Érzelmi detektív játékkal a gyermekek szórakozva ismerhetnek meg új konfliktuskezelési módokat, és megtanulhatják megfelelően irányítani az adott helyzetekhez kapcsolódó érzéseiket.

Amit szavakba öntünk, gyakran korábbi tapasztalatainkhoz kapcsolódik. Az érzelmek kezelésének első lépése az érzések megfogalmazása: így meghatározhatjuk, mit érzünk, felismerhetjük az érzelmeket, és eszközöket teremthetünk a kezelésükhöz.

További kérdések a játékhoz

- Érezted már magad úgy, mint a kártyán látható szereplő?
- Láttál már valakit így viselkedni?
- Te hogyan reagálnál egy hasonló helyzetben?
- Voltál már olyan dühös, mint a kártyán látható szereplő?
- Mit tennél, hogy megnyugodj?

Otthon

Helyzet	Pozitív megoldás
A. Elrontottam a kedvenc rajzomat, ezért sírni kezdek.	Arra gondolok, mennyi munkát fektettem a rajzba, és megpróbálom kijavítani.
B. Féltékeny vagyok a kistestvéremre, ezért folyton magamra akarom vonni anya figyelmét.	Segítek anyának és apának gondoskodni a kisbabáról.
C. Nem szeretem a zöldségeket, ezért fintorgok és sírok.	Beszélgetek anyával arról, hogyan táplálkozhatok egészségesen.
D. Anya nem engedi, hogy tovább videojátékozzak, ezért dühös leszek, és a földre dobom a játékvezérlőt.	Keresek egy másik, szórakoztató elfoglaltságot.
E. Amikor nem nézhetek tévét, dühös leszek, és csapkodom az ajtókat.	Képregény-olvasással nyugtatom meg magam.
F. Nem szeretek korán felkelni, ezért nagyon dühös leszek.	Arra gondolok, milyen sok jó dolog vár rám aznap.

Iskola

Helyzet	Pozitív megoldás
A. Nem mehetek ki játszani, mert esik az eső, ezért mérges leszek.	A csoportszobában játszom a barátaimmal.
B. Megütöm az előttem ülő gyermeket, mert miatta nem látom a táblát.	Megkérdezem, cserélhetünk-e helyet, hogy mindketten jól lássuk a táblát.
C. Nagyon kiborulok, mert nem sikerül megépítenem azt, amit szeretnék.	Segítséget kérek, majd nyugodtabban újra megpróbálom.
D. Eltalál egy labda, a többiek pedig kinevetnek, ezért sírva elszaladok.	Nem foglalkozom velük, és szólok egy felnőttnek.
E. Azt hiszem, két lány rajtam nevet és rólam beszél.	Elmondom a barátaimnak, hogy támogatni tudjanak.
F. Sokat sírok, mert nem olyan eredményt kaptam, amelyet szerintem megérdemeltem.	Beszélek a pedagógussal, hogy segítsen fejlődni.

Park

Helyzet	Pozitív megoldás
A. Szeretném egy másik gyermek vödkrét, ezért kiveszem a kezéből.	Megtanulom megosztani a játékokat, mert együtt játszani szórakoztatóbb.
B. Leesem a hintáról, ezért mérgemben belerúgok.	Tudom, hogy leesni természetes, ezért segítséget kérek a barátaimtól.
C. Egy fiú gúnyolódik rajtam, ezért én is visszacsúfolom, még hangosabban és bántóbban.	Megkérdezem, miért gúnyolódott, és beszélgetéssel próbáljuk rendezni a helyzetet.
D. Egy lány futás közben meglök, ezért visszalököm.	Beszélek vele, és megkérem, hogy legközelebb legyen óvatosabb.
E. Sértegetem a csapattársaimat, mert vesztesre állunk.	Biztatom a többieket, mert a részvétel a legfontosabb.
F. Meglökök egy fiút, aki játék közben letört egy faágat.	Elmagyarázom neki, miért fontos vigyázni a növényekre.

Város

Helyzet	Pozitív megoldás
A. Elüt egy kerékpáros a kerékpárúton, mert a telefonomat néztem.	Elteszem a telefont, és átkelés előtt mindkét irányba körülnézek.
B. Nem akarok segíteni a bevásárlásban; csak édességet szeretnék.	Segítek a szüleimnek az egész család számára bevásárolni, nem csak magamnak.
C. Leesem a gördeszkről, ezért mérgemben belerúgok.	Újra megpróbálom, hogy egyre ügyesebben gördeszkázzak.
D. Mérges leszek, mert a szüleim nem vesznek nekem azonnal édességet.	Megismerem, milyen egészséges ételeket érdemes ennem.
E. Félek a fogorvostól, ezért vigasztalhatatlanul sírok.	Megismerem a fogorvos munkáját és a fogápolás fontosságát.
F. Megharap egy kutya, mert követ dobtam felé.	Megtanulom tisztelni az állatokat.