Cartonașele îi vor ajuta pe cei mici să-și recunoască emoțiile și să-și exprime trăirile interioare într-un mod simplu și jucăuș. Jocul nu are ca scop găsirea răspunsului „corect”, ci stârnirea curiozității, conectarea dintre jucători și înțelegerea propriilor emoții.

→ Ce s-a întâmplat?

→ Ce simți?

→ Ce simte corpul tău?

→ Ce îți vine să faci?

SCOPUL JOCULUI

Cartonașele îi vor ajuta atât pe copii,
cât și pe adulți, să recunoască
și să exprime în cuvinte:

→ ce simt,
→ ce le transmite corpul,
→ ce le vine să facă în situația
respectivă.

Jocul nu este un test. Nu există
răspunsuri corecte sau greșite.

TIPURILE DE CARTONAȘE:

→ Cartonașe cu situații (cu verde),

→ Cartonașe cu emoții (cu roșu),

→ Cartonașe cu reacții
ale corpului (cu mov),

→ Cartonașe cu ce îți vine să faci în
situațiile respective (cu albastru),

Cartonașe informative pentru părinți.

CUM SE JOACĂ?

1. Trage un cartonaș cu o situație.
2. Alege unul sau mai multe cartonașe cu emoțiile care ți se par potrivite situației.
3. Alege unul sau mai multe cartonașe cu reacțiile corpului care crezi că pot apărea în situația respectivă.
4. Alege cartonașul cu ce ți-ar veni să faci în acea situație.

La o sesiune de joc e suficient să folosiți 1–3 cartonașe cu situații.

Jocul oferă o ocazie valoroasă de a petrece timp împreună vorbind despre emoții, trăiri și experiențe.

Părinții, bunicii, profesorii și psihologii se pot juca alături de copii, trăgând cartonașe și împărtășindu-și experiențele similare din propria copilărie.

Când vorbesc deschis despre propriile emoții, adulții demonstrează că toate emoțiile sunt firești și creează un spațiu sigur pentru dialog, încredere și apropiere.

IMPORTANT DE REȚINUT!

→ Nu există răspunsuri corecte sau greșite.

→ Nu este nevoie să folosiți toate cartonașele cu situații.

→ Nu este necesar să discutați pe larg despre fiecare situație.

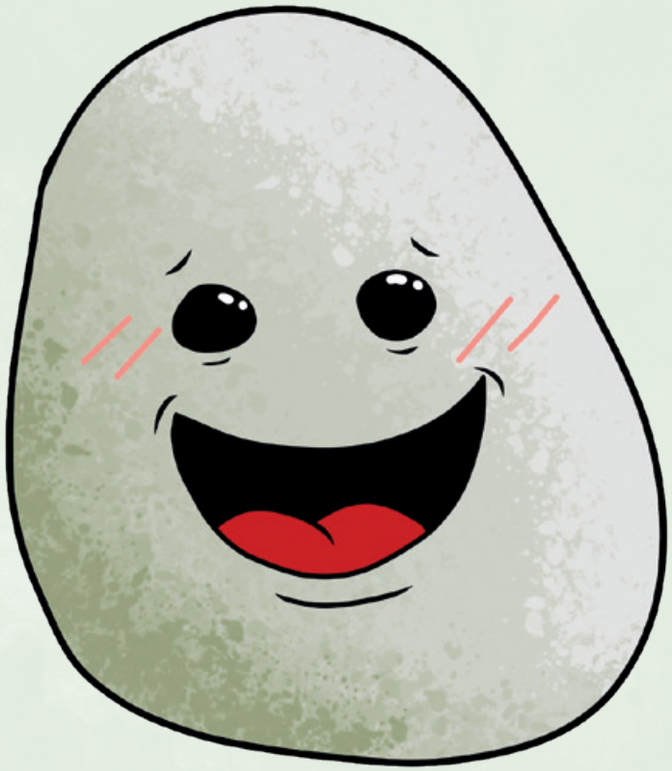
→ Nu trebuie să găsiți o soluție pentru fiecare problemă.

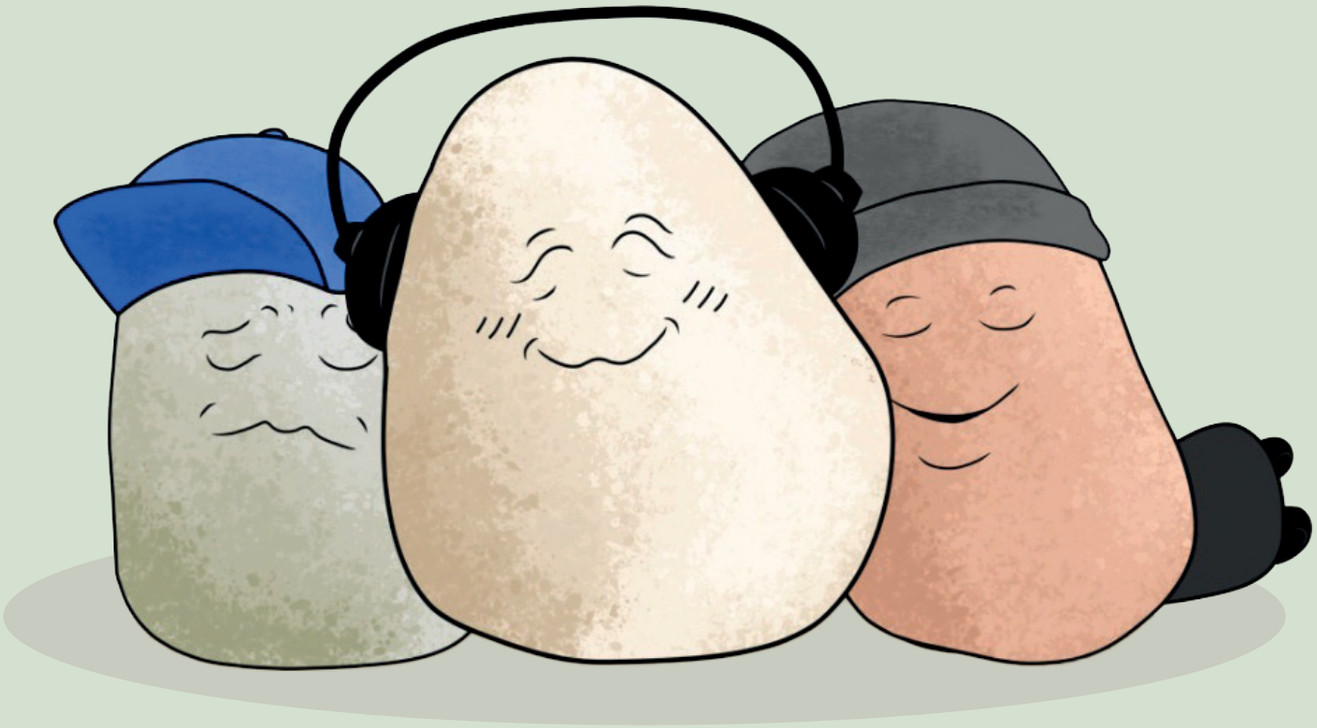
Curiozitatea este mai importantă decât răspunsul „corect”.

EMOȚII

Ce simți?

Sunt entuziasmat(ă).





REACȚIILE CORPULUI

Ce simte corpul tău?

Mi se face cald.

CE ÎȚI VINE SĂ FACI?

Îmi vine
să mă închid
în camera mea.

SITUAȚII

la școală



La ascultare/la un test mă blochez complet și uit tot ce știam.

SITUAȚII

în timpul liber sau cu prietenii



Cineva îmi spune că se mândrește cu mine.

HAI SĂ VORBIM DESPRE ASTA!

(Pentru adulți – sugestii pentru discuții)

→ Ți s-a întâmplat vreodată
și ție ceva asemănător?

→ Ce a fost cel mai greu pentru tine?

→ La ce te face să te gândești?

→ Ce ți-ai fi dorit să se întâmple?

→ Ce s-a întâmplat după aceea?

→ Care a fost partea
cea mai frumoasă?

→ Care a fost partea
cea mai dificilă?

→ De ce ai fi avut nevoie?

→ Cine te-ar fi putut ajuta?

→ Ce te-ar fi ajutat,
măcar puțin?