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.

Copiii mai mici pot avea nevoie de ajutorul unui adult pentru citirea cartonașelor. Astfel, 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”.

CUM SE JOACĂ?

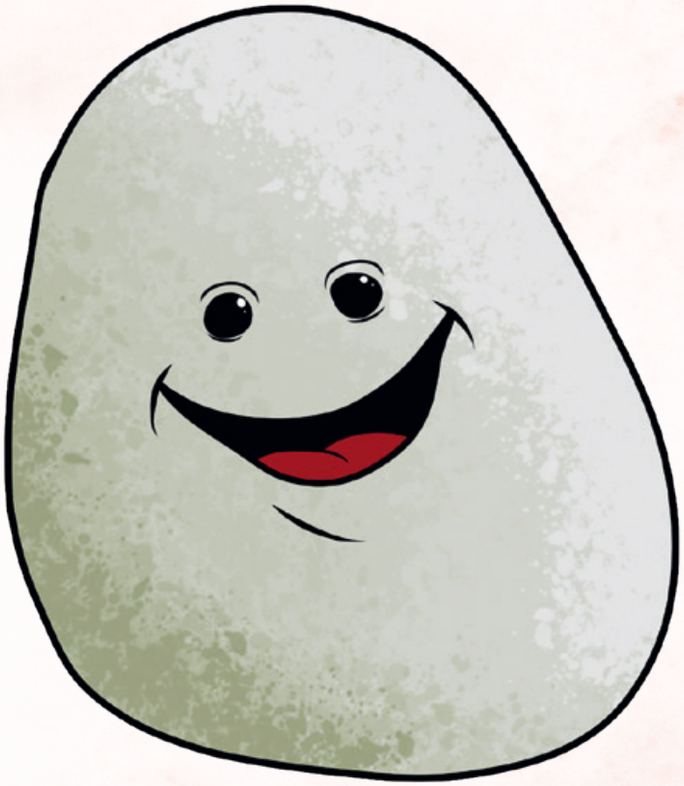
1. Trage un cartonaș cu o situație.
2. Alege unul sau mai multe cartonașe cu emoțiile care ți se par potrivite situației.
3. Alege unul sau mai multe cartonașe cu reacțiile corpului care crezi că pot apărea în situația respectivă.
4. Alege cartonașul cu ce ți-ar veni să faci în acea situație.

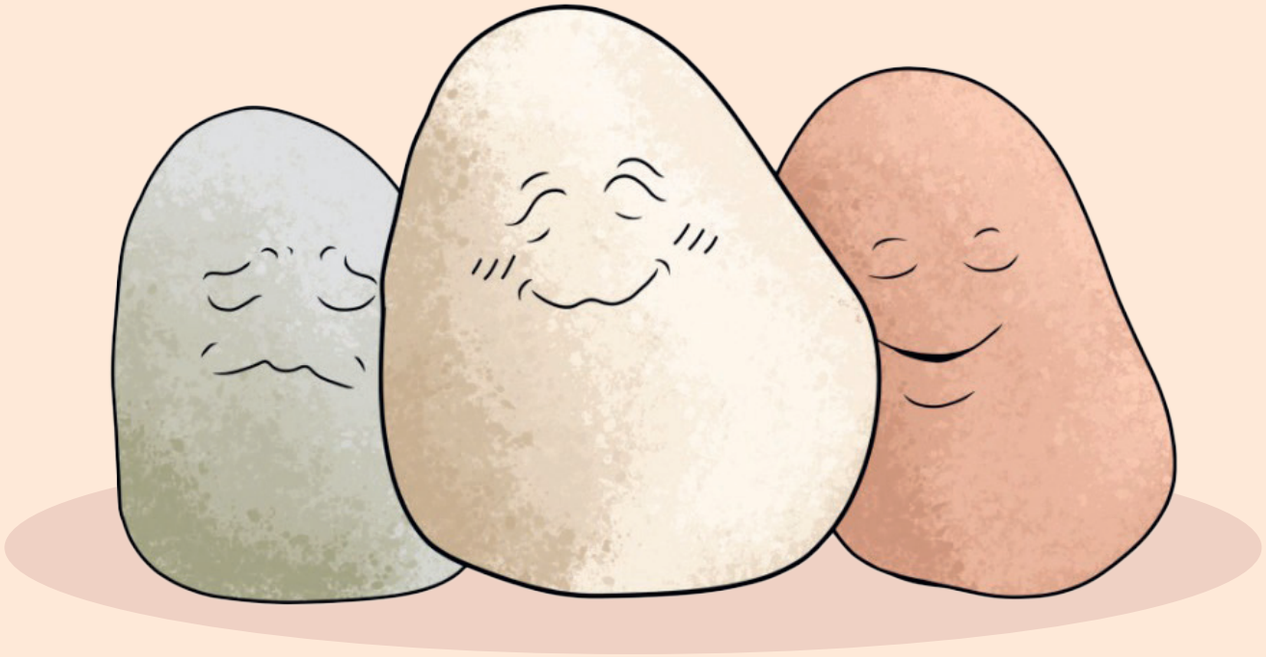
La o sesiune de joc e suficient să folosiți 1–3 cartonașe cu situații.

EMOȚII

Ce simți?

Sunt fericit(ă).





EMOȚII

Ce simți?

Sunt trist(ă).



REACȚIILE CORPULUI

Ce simte corpul tău?

Simt un nod
în gât.

CE ÎȚI VINE SĂ FACI?

Îmi vine să
povestesc cuiva
ce s-a întâmplat.

SITUAȚII

la școală



Cineva
râde de tine.

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?