



EMOTIONS

# “Arckifejezések felismerése és irányítása”

Ref. 20545

Útmutatót készítette Mar Romera. Specialista Érzelmi Inteligencia területén. Francesco Tonucci Pedagógiai Egyesület elnöke.



# ARCKIFEJEZÉSEK FELISMERÉSE ÉS IRÁNYÍTÁSA




Ref. 20545

## TARTALOM:

A játék 35 darab kerek formájú, jó minőségű, időálló, vastag kartonból készült kártyát tartalmaz. Kártyák mérete 9 cm átmérő.

## KÁRTYÁK LEÍRÁSA

- 30 darab különböző kártya, amik a 10 alapérzelmet mutatják be (kellemes, kellemetlen és semleges), mindegyik 3 különböző intenzitással. Az egyes érzelmek intenzitását a kártyák hátulján található treff jelöli:

	Enyhe/alacsony intenzitás
	Mérsékelt/közepes intenzitás
	Erős/magas intenzitás

- 5 treff / Jóker kártya

A kártyákon látható 10 alaphangulatjel a következő:

### KELLEMESES

1. Öröm
2. Kíváncsiság
3. Bámulat
4. Biztonság

### KELLEMETLEN

5. Szomorúság
6. Düh
7. Undor
8. Félelem
9. Bűntudat

### SEMLEGES

10. Meglepetés

Mellékeljük a kártyák leírását, az egyes hangulatjelekhez illő 3 képpel.



## JAVASOLT ÉLETKOR:

2-99 év.

Az érzelmi nevelés minden korosztályra kedvezően hat. Különösen jó hatással van azokban az esetekben, amikor valaki nehézségekkel küzd az érzelmi felismerés, azonosulás, empátia vagy szocializáció során.

## JÁTÉK ÖTLETEK:

### 1) "Hogy hívják?"

- Előkészítés: Helyezzük az összes kártyát képpel felfelé.
- Játék célja: Az érzelmek megnevezése és csoportosítása aszerint, hogy kellemesek vagy kellemetlenek, valamint az intenzitásuknak megfelelő sorrendbe rakásuk.
- Oktatási cél: A viselkedésünket irányító 10 alapérzelem megismerése, megtanulni felismerni és megnevezni őket, tudatosítani a különböző intenzitásukat, valamint az egyes érzelmekhez társuló arckifejezéseket.
- Játék menete: Érthető utasítást adunk. Például:
  - o Tetszés szerint csoportosítsd az érzelmeket, majd mondd el mi alapján döntöttél így.
  - o Helyezd a kártyákat kellemes, kellemetlen és semleges csoportokba.
  - o Helyezd a kártyákat két csoportba aszerint, hogy tudod a nevüket, vagy nem vagy biztos benne.
  - o Készíts 10 érzelem csoportot, mindegyikbe helyezz 3 kártyát. Ezután rakd sorba minden csoportot az intenzitásuk szerint.

Megjegyzések:

- Ha több mint két gyermek játszik, javasoljuk, hogy legyen egy sorrend.
- A nehézségi szint növeléséhez kérhetjük, hogy keressenek meg valamit konkrétan, vagy helyezték sorrendbe, stb.

### 2) "Hármat memorizáljunk"

- Játékosok száma: 2-8
- Előkészítés: Helyezzük az összes kártyát képpel lefelé.
- Játék menete: Egymást követően minden játékos felemel egy kártyát, megnevezi az érzelmet, és megtartja a kártyát. Megismételjük a kört, majd amikor a második kártyát veszik fel, ha ugyanazt az érzelmet fejezi ki, mint az első, akkor megtartja, ha nem, képpel lefelé visszateszi. Amikor sikerül ugyanabból az érzelemből mindhárom kártyát megszerezni, megtartják őket. Az nyer, aki a legtöbb triót találja.
- Játék célja: Szórakozás, és ugyanabból az érzelemből a legtöbb trió megszerzése.
- Oktatási cél: Ismerni a 10 alapérzelem nevét és tudatosítani az egyes érzelmekhez társuló arckifejezéseket. A vizuális memória javítása.



Megjegyzések:

- Minden játékosnak egy különböző triót kell megszereznie. Ha két játékos ugyanazt a hangulatjelet húzza, a második képpel lefelé visszateszi és újat húz.
- A feladat nehezítéséhez minden kör után keverjük meg a kártyákat.
- Lehet treffekkel / Jókerekkel vagy azok nélkül játszani. A treffek bármilyen érzelmet helyettesíthetnek a trióban.

### 3) "Érzelem családok"

- Játékosok száma: 2-6
- Előkészítés: Minden játékosnak adunk 3 kártyát és a maradékot képpel lefelé lerakjuk egy halomba.
- Játék menete: Miután minden játékosnak van 3 kártyája, ugyanabban a pillanatban mindannyian odaadják azt a kártyát, amire nincs szükségük, a tőlük jobbra levő játékosnak (képpel lefelé). Amikor valamelyik játékosnak sikerült egy triót szereznie, hangosan mondja: TRIÓ. Ezután bemutatja a triója érzelmét, majd amikor a többiek kitalálták, melyik érzelmet képviseli, megtarthatja a triót. Kivesz újabb három kártyát a csomagból és játszik tovább. Az a játékos nyer, akinek a legtöbb triója van, amikor az összes kártya elfogyott a csomagból.
- Játék célja: Szórakozás, és megpróbálni a legtöbb triótszerezni.
- Oktatási cél: Ismerni a 10 alapérzelem nevét és tudatosítani az egyes érzelmekhez társuló arckifejezéseket.

Megjegyzések:

- Lehet Jókerekkel vagy azok nélkül játszani. A Jókerek bármilyen érzelmet helyettesíthetnek a trióban.

## EGYÉB FELADATOK

Ezekhez a feladatokhoz felnőtt jelenléte szükséges. Ezeket a szituációkat egyénileg vagy kisebb csoportokban is lehet gyakorolni.

### 1) "KÉPZELJÜK CSAK EL"

*Mi történik az arcodon, a testedben és a fejedben amikor....? vagy mit érzel amikor...?*

1. Látogatóba jön a legjobb barátod, akit már régen nem láttál... ÖRÖM
2. Egy napon amikor nagyon éhes vagy, a kedvenc ételed kerül az asztalra... ÖRÖM
3. Megtalálsz a rég elveszett kedvenc játékodat... ÖRÖM
4. Nagy nyeremény üti a markodat a lottón vagy sorsjegyen... ÖRÖM
5. A fiú aki tetszik neked, meghív moziba... ÖRÖM
6. Hazaérve az asztalon találsz egy barna papírba csomagolt dobozt és semmi sincs ráírva ... KÍVÁNC SISÁG



7. A barátod mindig egy fekete mappát visz magával és nem engedi, hogy belenézz...  
KÍVÁNCISISÁG
8. Tudod, hogy a nővérednek van egy nagy titka, amit nem mondott el neked...  
KÍVÁNCISISÁG
9. Az iskolában egy új téma kezdődik, aminek a címe "a barlang belsejében"  
KÍVÁNCISISÁG
10. Látod, amint a földön egy száraz levél magától mozog, és nem fúj a szél...  
KÍVÁNCISISÁG
11. Egy versenyen, amire nagyon felkészültél, egy olyan társad ér először a célba, aki  
nem készült rá... DÜH
12. Valami fontosat kell a nővérednek elmesélned és ő nem figyel rád... DÜH
13. Épp most tisztítottad meg az asztalt és a barátod szándékosan bepiszkítja... DÜH
14. Eltörik a kedvenc játékod... DÜH
15. Pont azt kérdezik az iskolában amit nem tudsz...DÜH
16. Valaki, akit nagyon szeretsz, hónapokra elutazik ... SZOMORÚSÁG
17. A legjobb barátod nem akar veled játszani ... SZOMORÚSÁG
18. Elfogyott az a cukorka amit a világon legjobban szeretsz és nem vehetsz többet ...  
SZOMORÚSÁG
19. Meghal a kis állatod ... SZOMORÚSÁG
20. Cserbenhagy egy barátod akiben nagyon bíztál ... SZOMORÚSÁG
21. Édesapád kézen fogva vezet egy ismeretlen utcán ... BIZTONSÁG
22. Amikor a nővéred segít megcsinálni valamit ami neked nem sikerül... BIZTONSÁG
23. Amikor édesanyád átkarol és betakar este alvás előtt ... BIZTONSÁG
24. Amikor olyan sportot végzel amiben nagyon jó vagy ... BIZTONSÁG
25. Amikor minden házi feladatot befejeztél, és tudod, hogy jó sikerültek ...  
BIZTONSÁG
26. Amikor olyan ételt veszel a szádba amit nem szeretsz ... UNDOR.
27. Ha kicseréled egy baba pelenkáját és piszkos lesz a kezed ... UNDOR
28. Az utcán sétálva kutyakakába lépsz ... UNDOR
29. Nyilvános vécét kell használnod és nagyon piszkos ... UNDOR
30. Amikor kinyitasz egy dobozt és rothadó hús szaga árad belőle ... UNDOR
31. Egy koncerten meglátod a kedvenc énekesedet ... BÁMULAT
32. A legjobb barátod megnyer egy versenyt ami nagy erőfeszítésébe került...  
BÁMULAT
33. A kedvenc kosárlabda játékosod szenzációs kosarat dob ... BÁMULAT
34. Egy hegymászó feljut az Everest csúcsára ... BÁMULAT
35. A tengerparton vagy és egy csodálatos naplementét látsz ... BÁMULAT
36. Elfelejtetted, hogy ma van a születésnapod és amikor hazaérsz az összes barátod ott  
van ... MEGLEPETÉS



37. Amikor egy tavalyi nadrágot veszel fel, találsz benne egy nagyon értékes pénzértéket ... MEGLEPETÉS
38. A legjobb barátod jön látogatóba amikor nem számíatsz rá ... MEGLEPETÉS
39. Amikor egy üresnek vélt dobozban megtalálsz a kedvenc játékodat ... MEGLEPETÉS
40. A sivatagban utazol, és hirtelen egy folyóra bukasz ... MEGLEPETÉS
41. Túl gyorsan futsz otthon a nappaliban és nekimegy egy bútornak és összetörsz és vágát ... BÚNTUDAT
42. A tanárnéd szomorú, mert a feladataid nagyon rendezetlenek ... BÚNTUDAT
43. Összetörsz a testvéred kedvenc játékát ... BÚNTUDAT
44. Két barátod vitatkozik, mert nem mondtad el nekik az igazat ... BÚNTUDAT
45. A kis állatkád majdnem meghal mert elfelejtettél vizet adni neki ... BÚNTUDAT
46. Egyedül kell lefeküdnöd, és le kell kapcsolnod a lámpát miután egy szellemről szóló könyvet olvastál... FÉLELEM.
47. Ha eltévednél egy idegen városban és nem találnál haza ... FÉLELEM
48. Bent szorulsz az iskolai vécében és senki sem hall téged ... FÉLELEM
49. Egy sötét filmet nézel, ahol az ajtók maguktól nyílnak ki ... FÉLELEM
50. Felülsz egy nagyon magas hintára, ami nagyon gyorsan meg lefelé ... FÉLELEM

#### MEGJEGYZÉSEK:

Ezek a mondatok csak javaslatok. Annyi szituációt találhat ki amennyit csak szeretne. Nagyon hasznos lenne olyan "szituációkat teremteni", amikben anélkül, hogy megneveznék a főhőst, azok mégis ismerősnek tűnjenek a gyermeknek és ráismerjen a saját életében megtörtént eseményekre. Vegyük figyelembe, hogy sosem szabad személyeskedni vagy elítélni.

Az elképzelt szituációk érzelmenként vannak csoportosítva, de keverve is lehet őket olvasni, hogy nehezítse a feladatot.

Miután elolvasta a képzeletbeli szituációt, megkeresheti az adott érzelemhez tartozó kártyát.



## 2) "KÁRTYÁKKAL A KEZÜNKBEN"

Egy konkrét érzelemhez kapcsolódó 3 kártyát tartunk a kezünkben és így játszunk:

- Intenzitás szerint rakjuk őket sorrendbe
- Kitaláljuk, mi történhetett mindegyikkel ahhoz, hogy ilyen arcot vágjon
- Minek kellene veled történni ahhoz, hogy ilyen arcokat vágj?
- Úgy játszunk, hogy megpróbáljuk utánozni az arc kifejezését és a testhelyzetét
- Leírjuk, milyen helyzet lenne a leginkább megfelelő ahhoz, hogy három ilyen arcot vágjunk
- Leírjuk azokat a helyzeteket, amikben NEM lenne hasznos.
- Kitalálunk olyan történeteket-szituációkat-meséket, ahol a képeken levő emberek a főhősök.

Minden amit itt leírtunk csak ötletként szolgál. A kreativitás és a játék ezeknek a kellemes érzelmi állapotoknak és a tanuláshoz szükséges élethelyzeteknek a bizonyítéka. Arra ösztönzünk, hogy ezzel a tananyaggal találj ki olyan feladatokat, amik alkalmazhatók a konkrét környezetben és annak igényeinek megfelelően.

-----  
*"Bárki bedühödhet... az könnyű. De dühösnek lenni a megfelelő személyre, a megfelelő intenzitással, a megfelelő pillanatban, a megfelelő ok miatt, és a megfelelő formában ... az már nem könnyű." Arisztotelész, "Nikomakhoszi Etika".*

*"A szellem művelése a szív művelése nélkül egyáltalán nem művelés" (Arisztotelész)*

*"A boldogságot megtalálod még a legsötétebb időkben is, csak jusson eszedbe felkapcsolni a fényt" (Albus Dumbledore)*  
-----

MAR ROMERA.





1



2



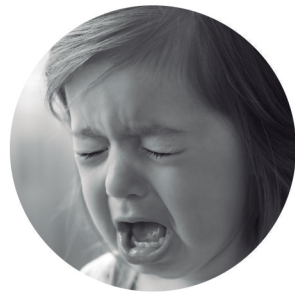
3



4



5





6



7



8



9



10

