

Vitajte vo svete pocitov!

Sme radi, že ste si vybrali naše kartičky s názvom Emócie – hraj (sa) na city. Budú užitočným spoločníkom na ceste aj k vašim emóciám. Jednoduchou a zábavnou formou vám pomôžu objavovať a spoznávať vaše pocity i pocity vašich detí a blízkych.

Každý prežíva pocity vlastným spôsobom, neexistuje iba jedna správna možnosť. Treba si to neustále pripomínať aj pri používaní týchto kartičiek. Kľúčom k úspechu nie je, aby ste svoje pocity zmenili, ale aby ste im porozumeli a akceptovali ich.

Prajeme vám príjemnú zábavu!

9 × Hraj (sa) na city

S kartičkami Emócie – hraj (sa) na city sa môžete zahrať až 9 zábavných hier. Využijete ich pri hre s vašimi deťmi, ale aj s priateľmi na párty alebo s kolegami v práci.

Pred začatím ktorejkoľvek hry si PDF s kartičkami vytlačte dvakrát obojstranne na čo najhrubší papier formátu A4. Môžete použiť papier, aký sa vám páči najviac – matný alebo lesklý, biely či s odtieňom sivej. Rozstrihajte ho na jednotlivé kartičky a môžete sa začať hrať. Ku kartičkám si vytlačte, vystrihnite a zlepte aj krabičku, do ktorej si ich môžete po skončení hry odložiť, aby sa vám nikde nezatúlali (ak sa aj náhodou zatúlajú alebo poškodia, pokojne si vytlačíte nové – táto hra je nezničiteľná!). Do krabičky sa zmestia aj tieto pravidlá, ak ich vytlačíte a poskladáte trikrát na polovicu – stačí už len na klasický kancelársky papier.

A) Hľadajte rovnaké emócie

Hra je minimálne pre 2 hráčov.

1. Pexeso

Na začiatku si určite poradie. Všetkých 36 kartičiek (2 × 18) otočte obrázkom nadol tak, aby ich hráči nevideli a rozložte ich do štvorca (6 × 6 kartičiek). Prvý hráč otočí ľubovoľné dve kartičky tak, aby ich videl nielen on, ale aj ostatní spoluhráči. Keď otočí dve rovnaké kartičky, získava bod a pokračuje otočením ďalšej dvojice. Ak sa kartičky nezhodujú, otočí ich naspäť obrázkom dole a v hre pokračuje ďalší hráč. Hra končí vtedy, keď sú odhalené všetky dvojice a vyhráva ten, kto našiel najviac dvojíc.

B) Tried'te emócie

Hru môže hrať aj jednotlivec, ale väčšiu zábavu si užijete aspoň v dvojici.

2. Ktorá kam patrí?

Rozdelte kartičky na pocity, ktoré radi prežívate (príjemné pocity) a ktoré neradi prežívate (nepříjemné pocity). Zamyslite sa, čo konkrétne vám spôsobuje príjemné a čo nepříjemné pocity?

3. Najčastejšie emócie

Ktoré emócie prežívate najčastejšie? Vyberte 3 pozitívne a 3 negatívne kartičky. Povedzte, čo urobíte preto, aby ste tieto 3 pozitívne emócie prežívali častejšie? A naopak, čo urobíte preto, aby ste sa týchto 3 negatívnych emócií zbavili?

4. Intenzívne emócie

Roztried'te kartičky na štyri kôpky: šťastie, smútok, zlosť a strach. Pomôže vám aj priložená tabuľka. Všimnite si na obrázkoch aj intenzitu pocitov: nízku, strednú a vysokú. Spomeňte si, kedy ste prežívali napríklad slabú intenzitu šťastia (boli ste pokojný)? Alebo kedy bola intenzita vysoká a vy ste boli nadšený? Skúste si to aj inými pocitmi.

Panáčik na kartičkách sa cíti takto:

Intenzita pocitu	Šťastie	Smútok	Zlosť	Strach
vysoká	nadšene	beznádejne	zúrivo	vydesene
	vzrušene	osamotene	rozhorčene	hrôzou bez seba
stredná	veselo	lútosťivo	nahnevano	neisto
	v pohode			
nízka	pokojne	skleslo	dotknuto	nervózne
	bezpečne			

C) Rozprávajte sa o pocitoch

Hra je minimálne pre 2 hráčov.

5. Aký je váš momentálny pocit?

Vyberte si obrázok, ktorý sa najviac približuje k vášmu momentálnemu pocitu. Porozprávajte o tomto pocite ostatným. Prečo sa cítite práve takto?

6. Kedy sa cítite takto?

Vyberte si akúkoľvek kartičku a porozprávajte ostatným, kedy ste prežili pocit znázornený na obrázku? Čo spôsobilo, že ste sa vtedy cítili práve takto?

7. Aké pocity sú vo vašom príbehu?

Porozprávajte príbeh, nejaký silný zážitok z vášho života. Čo sa vám kedysi alebo len nedávno stalo? Použite obrázky emócií, ktoré vám pomôžu lepšie opísať všetky vaše pocity, ktoré ste v danej situácii cítili.

8. Zahrajte emóciu.

Vyberte ľubovoľnú emóciu a zahrajte ju ostatným, aby mohli hádať, o ktorú emóciu ide. Použite slová, reč tela, mimiku.

D) Kreslite emócie

9. Nakreslite si emóciu

Po rozstrihaní kartičiek by vám mali ostať 4 prázdne kartičky. Na ne si môžete nakresliť ďalšie emócie, ktoré sú vám blízke a prežívate ich. Pre inšpiráciu rôzne typy emócií nájdete na našej stránke EnjoyEmotions.

Ak ste si vybrali čiernobiely verziu kartičiek Hraj (sa) na city, môžete si ich vyfarbiť všetky. Prípadne si ich môže vaše dieťa vyfarbiť ako omalovánku. Či už vymalované alebo nie, s oboma verziami sa môžete zahrať všetkých 9 hier.

