

Ο ντετέκτιβ του συναίσθηματος Μυστική αποστολή: διαχείριση άγχους!



Ο ντετέκτιβ του συναισθήματος

Μυστική αποστολή: διαχείριση άγχους!

Οδηγίες

1 Το ταμπλό έχει σχεδιαστεί για να καθοδηγήσει τους παίκτες που, απαντώντας τις ερωτήσεις, ουσιαστικά κάνουν μια προσωπική διερεύνηση της σκέψης και της συναισθηματικής τους αντίδρασης. Σας το προσφέρουμε σε έγχρωμη μορφή, έτοιμο για χρήση αλλά και ασπρόμαυρη, σε περίπτωση που τα παιδιά θέλουν να το χρωματίσουν.

2 Κόψτε τις κάρτες και ομαδοποιήστε τις. Πρέπει να έχετε μια στοίβα με τις κάρτες “Κατάσταση” και άλλη μία με τις κάρτες “Αντιμετώπιση”. Και πάλι, έχουμε συμπεριλάβει έγχρωμες κάρτες έτοιμες για χρήση αλλά και ασπρόμαυρες σε περίπτωση που θέλουν τα παιδιά να τις χρωματίσουν.

Ακόμα, έχουμε συμπεριλάβει κενές κάρτες και στις δύο κατηγορίες, σε περίπτωση που θέλετε να συμπληρώσετε καταστάσεις που προκύπτουν στη δική σας καθημερινότητα και τρόπους αντιμετώπισης που χρησιμοποιούν τα μέλη της οικογένειάς σας. Έτσι, το παιχνίδι θα γίνει πραγματικά προσωπικό!

3 Αφού ετοιμάσετε το ταμπλό και τις κάρτες σας, μπορείτε να ξεκινήσετε το παιχνίδι με όποιον τρόπο θέλετε:

Αν είστε περισσότεροι από 2 παίκτες, μπορείτε να ορίσετε έναν παίκτη που θα ανοίγει κάθε φορά την κάρτα με την κατάσταση, λειτουργώντας σαν συντονιστής του παιχνιδιού. Οι υπόλοιποι θα πρέπει να παίξουν με τη σειρά απαντώντας τις ερωτήσεις που παρουσιάζονται στο ταμπλό για να λύσουν το “μυστήριο του άγχους” και στη συνέχεια να διαλέξουν -ο κάθε ένας για τον εαυτό του- τον τρόπο με τον οποίο θα αντιμετώπιζαν την κατάσταση (τοποθετώντας την αντίστοιχη κάρτα στο κατάλληλο σημείο του ταμπλό). Τέλος θα πρέπει να βαθμολογήσουν, όσο πιο αντικειμενικά μπορούν, την αντίδρασή τους.

4 **Αν είστε μόνο δύο παίκτες** μπορείτε να παίζετε εναλλάξ: ο ένας θα ανοίγει την κάρτα με την κατάσταση και ο άλλος θα πρέπει να απαντήσει τις ερωτήσεις του ταμπλό, να επιλέξει την κάρτα που παρουσιάζει τον τρόπο με τον οποίο θα ανταποκρινόταν. Στον δεύτερο γύρο αλλάζετε ρόλους.

Στα παιχνίδια μας, πάντα η ουσία βρίσκεται στη συζήτηση. Θα γελάσουμε, θα αστεϊευτούμε, θα πειράξουμε ο ένας τον άλλον αλλά θα πρέπει και να μιλήσουμε για το θέμα του παιχνιδιού, να υποστηρίξουμε την άποψη μας, να θυμηθούμε φορές που συνέβη η “Κατάσταση” στην πραγματική ζωή, να απαντήσουμε ειλικρινά τις ερωτήσεις που θα μας βοηθήσουν να λύσουμε το μυστηριώδες άγχος που προκύπτει, να αναρωτηθούμε αν όντως χρησιμοποιούμε την “Αντιμετώπιση” που επιλέξαμε στην καθημερινότητά μας, κατά πόσο μας βοηθάει κ.λπ. Εξηγήστε στα παιδιά ότι σε αυτό το παιχνίδι δεν υπάρχουν νικητές και ηττημένοι... Αν υπάρξει νικητής, θα είναι αυτός που έμαθε κάτι από τη διαδικασία του παιχνιδιού και κατάφερε να διαχειρίζεται καλύτερα το άγχος του στην καθημερινότητά του!

5 Πάντως, μην παρασυρθείτε σε πολύ ανάλυση και σοβαρότητα. Τα παιδιά μαθαίνουν καλύτερα όταν αισθάνονται καλά και περνάνε όμορφα. Όσο κι αν σας ανησυχεί οποιοδήποτε θέμα μπορεί να υπάρχει σε σχέση με το παιδί, η ψυχραιμία και το χιούμορ είναι πάντα καλύτεροι σύμμαχοι από την υπερβολική ανησυχία και το καθημερινό κήρυγμα. Στο κάτω-κάτω -και συγνώμη που θα το πώ- διαχειριστείτε κι



Κατάσταση

Μου έκανε έντονη παρατήρηση η δασκάλα στην τάξη.

Κατάσταση

Λείπει ο μπαμπάς από το σπίτι για ένα triήμερο.



Κατάσταση

Πήρα μέτριο βαθμό στα μαθηματικά.



Κατάσταση

Τσακώθηκα με τον διπλανό μου.



Κατάσταση

Τα παιδιά στο διάλειμμα επέμειναν να παίξουμε ένα παιχνίδι που δεν μου αρέσει.



Κατάσταση

Γράφουμε τεστ στα μαθηματικά την άλλη βδομάδα.



Κατάσταση

Ξέχασα να πάρω μαζί στην προπόνηση το στρωματάκι που μας είπε ο προπονητής.



Κατάσταση

Άργησε να έρθει η μαμά μου να με πάρει από τα αγγλικά.



Κατάσταση

Αρρώστησε κάποιος που αγαπώ.

Κατάσταση

Τσακώθηκε η μαμά με τον μπαμπά.



Αντιμετώπιση

Έβαλα τα κλάματα.



Αντιμετώπιση

Υπερασπίστηκα
τον εαυτό μου.



Αντιμετώπιση

Απομακρύνθηκα
για να ηρεμήσω.



Αντιμετώπιση

Μίλησα με κάποιον
που εμπιστεύομαι.



Αντιμετώπιση

Έκανα κάτι
για να ξεχαστώ.



Αντιμετώπιση

Πήρα μερικές
βαθιές ανάσες.



Αντιμετώπιση

Σκέφτηκα κάτι
που με κάνει χαρούμενο.



Αντιμετώπιση

Έβαλα τις φωνές.



Αντιμετώπιση

Ζήτησα βοήθεια.



Αντιμετώπιση

Υπενθύμισα στον εαυτό μου
να μην ανησυχεί τόσο πολύ.





Κατάσταση

Blank writing area with three horizontal dashed lines.

Κατάσταση



Blank writing area with three horizontal dashed lines.

Κατάσταση



Blank writing area with three horizontal dashed lines.

Κατάσταση



Blank writing area with three horizontal dashed lines.



Κατάσταση



Blank writing area with three horizontal dashed lines.

Κατάσταση



Blank writing area with three horizontal dashed lines.

Κατάσταση

Blank writing area with three horizontal dashed lines.



Κατάσταση

Blank writing area with three horizontal dashed lines.



Κατάσταση

Blank writing area with three horizontal dashed lines.

Κατάσταση



Blank writing area with three horizontal dashed lines.

Αντιμετώπιση



Αντιμετώπιση



Αντιμετώπιση



Αντιμετώπιση



Αντιμετώπιση



Αντιμετώπιση



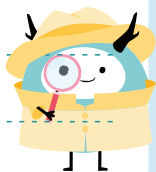
Αντιμετώπιση



Αντιμετώπιση

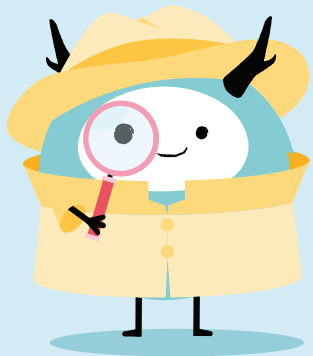


Αντιμετώπιση



Αντιμετώπιση





Σου έχει συμβεί ποτέ
στ' αλήθεια;

Κάρτες
"Κατάσταση"

Ποιες σκέψεις σου προκαλεί
η "Κατάσταση";

Είναι αλήθεια
αυτό που σκέφτεσαι;
Έχεις αποδείξεις;

Θα μπορούσε να υπάρχει
κάποια άλλη εξήγηση
για την "Κατάσταση";

Υπάρχουν στοιχεία
που υποστηρίζουν
τη δεύτερη εξήγηση;

Κάρτες
"Αντιμετώπιση"

Ξε βοήθησε η "Αντιμετώπιση
που διάλεξες; Πιστεύεις ότι θα
μπορούσες να αντιμετωπίσεις
καλύτερα την κατάσταση; Πως;



Κατάσταση

Μου έκανε έντονη παρατήρηση
η δασκάλα στην τάξη.

Κατάσταση

Λείπει ο μπαμπάς από το σπίτι
για ένα τριήμερο.



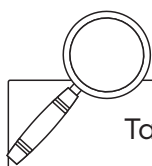
Κατάσταση

Πήρα μέτριο βαθμό
στα μαθηματικά.



Κατάσταση

Τσακώθηκα με τον διπλανό μου.



Κατάσταση

Τα παιδιά στο διάλειμμα
επέμειναν να παίξουμε ένα παιχνίδι
που δεν μου αρέσει.

Κατάσταση

Γράφουμε τεστ στα μαθηματικά
την άλλη βδομάδα.



Κατάσταση

Ξέχασα να πάρω μαζί
στην προπόνηση το στρωματάκι
που μας είπε ο προπονητής.



Κατάσταση

Άργησε να έρθει η μαμά μου
να με πάρει από τα αγγλικά.



Κατάσταση

Αρρώστησε κάποιος
που αγαπώ.

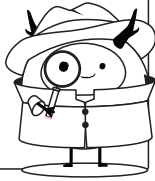
Κατάσταση

Τσακώθηκε η μαμά
με τον μπαμπά.

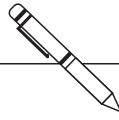


Αντιμετώπιση

Έβαλα τα κλάματα.



Αντιμετώπιση



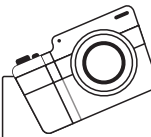
Υπερασπίστηκα
τον εαυτό μου.

Αντιμετώπιση



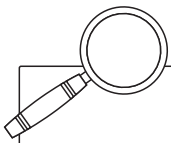
Απομακρύνθηκα
για να ηρεμήσω.

Αντιμετώπιση



Μίλησα με κάποιον
που εμπιστεύομαι.

Αντιμετώπιση



Έκανα κάτι
για να ξεχαστώ.

Αντιμετώπιση



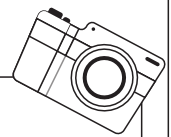
Πήρα μερικές
βαθιές ανάσες.

Αντιμετώπιση



Σκέφτηκα κάτι
που με κάνει χαρούμενο.

Αντιμετώπιση



Έβαλα τις φωνές.

Αντιμετώπιση

Ζήτησα βοήθεια.



Αντιμετώπιση



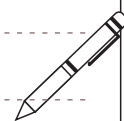
Υπενθύμισα στον εαυτό μου
να μην ανησυχεί τόσο πολύ.



Κατάσταση

Blank writing area with a dashed midline.

Κατάσταση



Blank writing area with a dashed midline.

Κατάσταση

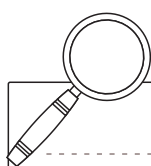


Blank writing area with a dashed midline.

Κατάσταση



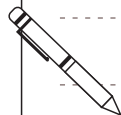
Blank writing area with a dashed midline.



Κατάσταση

Blank writing area with a dashed midline.

Κατάσταση



Blank writing area with a dashed midline.

Κατάσταση



Blank writing area with a dashed midline.

Κατάσταση



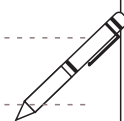
Blank writing area with a dashed midline.



Κατάσταση

Blank writing area with a dashed midline.

Κατάσταση



Blank writing area with a dashed midline.

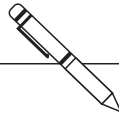
Αντιμετώπιση

Blank writing area with a dashed midline.



Αντιμετώπιση

Blank writing area with a dashed midline.



Αντιμετώπιση

Blank writing area with a dashed midline.



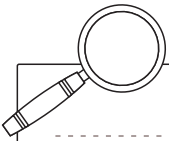
Αντιμετώπιση

Blank writing area with a dashed midline.



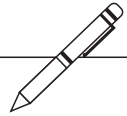
Αντιμετώπιση

Blank writing area with a dashed midline.



Αντιμετώπιση

Blank writing area with a dashed midline.



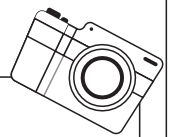
Αντιμετώπιση

Blank writing area with a dashed midline.



Αντιμετώπιση

Blank writing area with a dashed midline.



Αντιμετώπιση

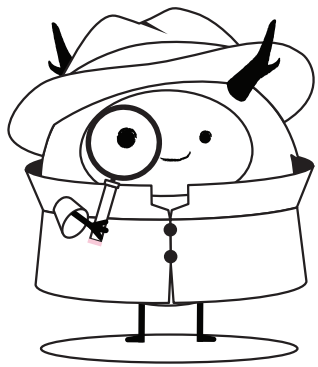
Blank writing area with a dashed midline.



Αντιμετώπιση

Blank writing area with a dashed midline.





Σου έχει συμβεί ποτέ
στ' αλήθεια;

Κάρτες
"Κατάσταση"

Ποιες σκέψεις σου προκαλεί
η "Κατάσταση";

Είναι αλήθεια
αυτό που σκέφτεσαι;
Έχεις αποδείξεις;

Θα μπορούσε να υπάρχει
κάποια άλλη εξήγηση
για την "Κατάσταση";

Υπάρχουν στοιχεία
που υποστηρίζουν
τη δεύτερη εξήγηση;

Κάρτες
"Αντιμετώπιση"

Σε βοήθησε η "Αντιμετώπιση
που διάλεξες; Πιστεύεις ότι θα
μπορούσες να αντιμετωπίσεις
καλύτερα την κατάσταση; Πως;