



"Hogy vagy?"

**AZ ÉRZELEMKIFEJEZÉS JÁTÉKOS
ESZKÖZEI**



Egy óvodás korú gyerek sokszor még nagyon nehezen nevezi meg az érzelmeit.

Most pedig egy nem szokványos, frusztrációkkal teli időszakban még nehezebb dolga van a gyerekeknek érzelmeik felismerésében és kifejezésében. Talán nem is merik vagy nem tudják megfogalmazni félelmeiket, zavarodottságukat. Szülőként pedig csak a megváltozott viselkedésmintáikat vesszük észre, ami természetesen aggodalommal tölti el az embert.



Segítsünk nekik játékosan érzelmeik kifejezésében!

Ötletek



Érzelmek kiválasztása

Legyen az érzelmekkel ismerkedés játékos, színes, vidám és akár közös kreatív foglalkozás. Meséljük el, mi hogy éljük meg és mikor ezeket az érzéseket.



Báb

A gyerekek félelmeiket, életük történéseit beleszövik a játéktevékenységükbe. Néha egy bábnak, babafigurának vagy plüssállatnak könnyebb hozzá utat találnia, mint nekünk, felnőtteknek. Merjünk mi is játszani, vonódjunk be a játékba!



Rossz kedv / jó kedv

Vannak gyerekek, akikből felnőttként sem lehet majd sok információt kihúzni az aktuális érzelmi állapotáról. Ne ijedjünk meg a nagyon egyszerű megoldásoktól, néha már az is siker, ha a rosszkedvét/jókedvét jelezni tudja a gyermek.

MILYEN ÉRZELMEKRŐL BESZÉLJÜNK A GYEREKEKKEL?



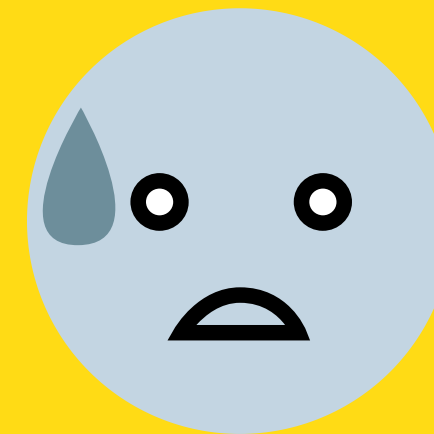
Öröm



Szomorúság



Harag



Félelem



Meglepettség-
Zavarodottság



Legyen természetesen a gyermek személyére szabva, milyen érzelem kategóriákat viszünk bele a játékba (például: undor, düh, idegesség, szorongás).

Akár komplexebb, elvontabb érzéseket is használhatunk, mint az "álmos vagyok", "éhes vagyok".



"Házi példa"

Ez a "Hogy vagy?" játék egy majdnem 3 éves kislánynak készült, akinek kistestvére született és közösségbe is került. Sokszor volt megmagyarázhatatlan dühkitörése, előfordult, hogy megütötte testvérét és hangulata is nagyon ingadozó volt. Az ő játékán, hat állapotot (minden rendben, mérges-dühös, vidám, rossz kedvű, szomorú, álmos) látunk. Nem a tipikus alapérzelmek vannak felsorakoztatva, de pont ez a lényeg, hogy gyerekenként más-más eszköz, játék készülhet. Egyszerű a kialakítása, de a gyerekek számára érdekes. Manapság az említett kislány maga viszi a "Hogy vagy?" kört a sikítózó kistestvérének.





**LEGYÜNK KREATÍVAK, NE
FÉLJÜNK JÁTSZANI!**