Инструкция

към игра за развиване на емоционалната интелигентност

Няколко думи за играта...

Това е настолна игра, базирана на различни карти, които описват житейски ситуации, изпълнени с емоции (положителни и / или отрицателни). Тя е предназначена за юноши и възрастни и предлага ангажиращо и проницателно преживяване, което насърчава емоционалното осъзнаване.

Какво е включено в комплекта...

4 комплекта карти:

- 16 **емоционални** карти
- 24 **ситуационни** карти
- 6 **контекстни** карти
- 15 **стратегически** карти

Защо създадохме тази игра?

Чрез култивиране на емоционална интелигентност ние придобиваме способността да регулираме емоциите си по здравословен начин, за да реагираме съпричастно на емоциите на другите и да вземаме разумни решения, основани на цялостно разбиране на емоционалните преживявания.

Някои заключителни думи...

Само не забравяйте, че няма "победител" или "губещ" в нашата игра; просто се наслаждавайте на "пътуването" през всичките си емоции и емоциите на другите хора!!



Играта е моделирана около популярния инструмент Mood Meter, който има четири различни цветови зони:

Червена зона: тя представлява високоенергийни, интензивни негативни емоции като гняв или завист. Той служи като сигнал да обърнете внимание на емоционалното си състояние и да предприемете необходимите стъпки, за да се успокоите.

Жълта зона: тя въплъщава смесица от положителни емоции, което показва състояние на повишена енергия и умерена интензивност. Тя включва чувства като вълнение, щастие, радост или очакване.

Синя зона: тя обхваща нискоенергийни негативни емоции, като тъга или разочарование. Това показва необходимостта от грижа за себе си и подкрепа.

Зелена зона: това е крайната дестинация, зелената зона, представляваща положителни и нискоенергийни емоции като удовлетворение, задоволство или спокойствие. Тя отразява състояние на емоционално благополучие и баланс.

Целта на играта е да ви насочи към крайната емоционална дестинация – зелената зона – като използвате 16-те емоционални карти, които отразяват емоциите на три цветови зони (червено, жълто и синьо): радост, тъга, гняв,

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено възгледите на авторите.
Комисията не носи отговорност за използването на съдържащата се в нея информация

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

eIVET

страх, изненада, отвращение, любов, вина, срам, вълнение, агресия, безпокойство, скука, завист, и самота.

НЕКА ДА ИГРАЕМ!

1. Разбъркайте картите и ги поставете с лицето надолу.

2. Играчите се редуват при тегленето на карта от тестето.

3. Картата разкрива емоция, като радост, тъга, гняв, страх или изненада.

4. След това играчите обсъждат и споделят нуждите, които произтичат от тази емоция.

5. Насърчавайте откритите и честни разговори за личните преживявания и как тези емоции се проявяват в различни ситуации.

6. Играчите могат да споделят своите стратегии за задоволяване на тези нужди или да предложат подкрепа и съвети на другите.

7. Играта продължава, като играчите се редуват в тегленето на карти и изследват емоциите и нуждите.

8. Играта може да се играе самостоятелно или да се ползва като допълнителна дейност за по-дълбоко емоционално изследване.



Има **24 ситуационни карти**:

КАВГА МЕЖДУ ДОБРИ ПРИЯТЕЛИ – вие и вашият добър приятел сте отишли на кафе, тъй като се е налагало да обсъдите проект заедно. Изведнъж започна да се караш.

НЕОЧАКВАНО СЪБИТИЕ ПО ВРЕМЕ НА ПЪТУВАНЕ – отишли сте на екскурзия и там се е случило нещо напълно неочаквано.

ПРЕТОВАРЕН ЛИФТ – настанявате се в хотел, а когато се качвате на лифта с друг гост, лифтът не се движи. Оказва се, че е претоварен.

ПАЛТОТО СЕ Е СВИЛО – стигаш до химическо чистене и разбираш, че палтото ти се е свило.

ИЗГУБЕНИ В ПЪТУВАНЕТО – отишли сте на екскурзия с приятел и сте се изгубили.

СПУКАНА ГУМА – отишли сте на екскурзия, а моторът ви е претърпял инцидент, спукала се е гумата. Става късно и започва да вали силно.

ДУПКА В ЧОРАП – отивате на гости, а посетител иска да свали обувките.

СОЛЕНО ЯСТИЕ ЗА СЕМЕЙСТВО – неделя е, ден, в който обядвате заедно като семейство и сте добавили твърде много сол в храната.

БЪРКОТИЯ НА РАБОТНО МЯСТО – идвате на работа сутрин и намирате офиса си в голяма бъркотия.

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено възгледите на авторите.
Комисията не носи отговорност за използването на съдържащата се в нея информация

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

ЗАБРАВЕНОТО ИМЕ НА КОЛЕЖКАТА – имате нова колежка в организацията, с която вече сте се запознали, но сте забравили името й. Трябва да я помолите за помощ.

КОЛАТА НА БАЩАТА КАТАСТРОФИРА – взели сте назаем новата кола на баща си, която сте искали да покажете на приятелите си. Изведнъж удряте колата в пътен знак.

ОБЪРКАНА ДАТА ЗА КАРНАВАЛ – очаквате с нетърпение карнавално парти в училище/офиса, тъй като вече знаете как бихте искали да се облечете. Този ден идва, а вие се обличате за карнавал. Когато пристигате в училището/офиса, изведнъж разбирате, че сте объркали датата.

СРАМ В СОЦИАЛНИТЕ МЕДИИ – имате профил в Instagram, докато превъртате, откривате, че някой е откраднал профила ви и той / тя ви се подиграва там.

УСПЕШЕН ПРОЕКТ СРЕЩУ УВОЛНЕНИЕ – шефът ви е извикал в офиса си, където ви уволнява. Докато напускате работа, вашите колеги / приятели са научили, че са спечелили страхотен проект.

НЕ Е МОЯ ГРЕШКА... ИЛИ? – шефът ви се обажда в офиса, за да ви каже, че е открил грешка в документите, които офисът ви е предал. По-късно разбирате, че вие и вашата секретарка сте представили грешна версия на материалите.

НЕ СТЕ ГОТОВИ ЗА ПРЕЗЕНТАЦИЯТА – подготвяте презентацията си за училище/работа от няколко дни, като очаквате да я представите след седмица. Изведнъж вашият учител / шеф ви моли да представите проекта си все едно е днес датата за презентацията.

ДЪВКА НА СТОЛА НА УЧИТЕЛЯ – искате да изиграете учителя/шефа си и да сложите дъвката си на стола му.

ПОГРЕШНО ИЗПРАТЕН НЕПОДХОДЯЩ ИМЕЙЛ – изпращате много имейли, тъй като сте много заети. Междувременно пишете на любимия си човек и случайно сте изпратили интимния си имейл до всички ваши съученици / официални партньори.

КАФЕ, РАЗЛЯТО ВЪРХУ ЛАПТОПА НА ШЕФА – искате да вземете тетрадка от масата на учителя/шефа си, както той/тя ви е помолил, и изведнъж разливате кафе на лаптопа му.

ЗАБРАВЕН РОЖДЕН ДЕН НА МАЙКАТА – вие сте много заети и се прибирате вкъщи след един тежък ден, когато разбирате, че това е рожденият ден на вашата майка/съпруга/приятелка.

ЛОШО НАСОЧЕНА ТОПКА – имате почивка в училище / работа и обичате да играете пинг-понг по време на тези почивки. Докато играете, топката ви удря плешивата глава на шефа / учителя.

БЕЗ ПАРИ ЗА ПЛАЩАНЕ НА ВЕЧЕРЯ – поканили сте вашето семейство/приятели/колеги на вечеря. Вие сте се наслаждавали на вечерята заедно и е време да платите за вечерята. Изведнъж разбирате, че сте забравили портфейла, а също и кредитните карти.

ПОГРЕШНО ПОЗДРАВЛЕНИЕ ЗА БРЕМЕННОСТ – наблюдавате приятелката / колежката си от по-дълго време, тъй като тя става все по-закръглена в коремната си част и знаете, че иска да има бебе. Така че я поздравявате, че скоро ще стане майка. По-късно разбирате от друг колега / приятел, тя все още не е бременна.

ИЗПУСНАТ ПОЛЕТ – очаквате с нетърпение лятната си ваканция, тъй като я заслужавате, след като сте работили много усилено. Стигнали сте до летището, когато изведнъж разбирате, че сте изпуснали полета си до вашата ваканционна дестинация.

+ 2 ПРАЗНИ СИТУАЦИОННИ КАРТИ – две празни карти могат да бъдат използвани от играчите, за да измислят собствената си типична ситуация, предизвикваща емоция.

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено възгледите на авторите.
Комисията не носи отговорност за използването на съдържащата се в нея информация

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

НЕКА ДА ИГРАЕМ

1. Разбъркайте картите и ги поставите с лицето надолу в купчина.

2. Играчите се редуват при тегленето на карта от тестето.

3. Картата показва ситуация, която евентуално разкрива емоция у играча.

4. Играчът идентифицира емоцията/емоциите в тази ситуация и ги свързва с неговите/нейните нужди.

5. След това всички играчи обсъждат и споделят нуждите, които произтичат от тази емоция в тази конкретна ситуация.

6. Насърчавайте откритите и честни разговори за личните преживявания и как тези емоции се проявяват в различни ситуации за различните играчи.

7. Играчите могат да споделят своите стратегии за изпълнение на тези нужди или да предложат подкрепа и съвети на другите.

8. Играта продължава, като играчите се редуват в тегленето на карти и изследват емоциите и нуждите, които представляват.

9. Играта може да се играе определен брой кръгове или да се ползва като допълнителна дейност за по-дълбоко емоционално изследване.

3

Има **6 контекстни карти**:

САМО ТИ

СЕМЕЙСТВО

ПРИЯТЕЛИ

КОЛЕГИ

КОМПЕТЕНТНО ЛИЦЕ (лице, което играчът счита за компетентен),

НЕКОМПЕТЕНТНО ЛИЦЕ (някой, който играч счита за некомпетентен)

+ МОЕТО СОБСТВЕНО СЪДЪРЖАНИЕ – две празни карти, които могат да бъдат използвани от играчите, за да осмислят собственото си съдържание.

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено възгледите на авторите.
Комисията не носи отговорност за използването на съдържащата се в нея информация

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

eIVET

НЕКА ДА ИГРАЕМ

1. Следващият етап на играта продължава с разбъркване на картите за ситуацията и контекстните карти и поставянето им с лицето надолу (можете също да изберете да запазите една и съща контекстна карта през цялата игра).

2. Играчите се редуват в тегленето на карта от двете тестета.

3. Играчът идентифицира емоцията/ите в ситуационната карта и я свързва с нуждите си.

4. След това играчите идентифицират как емоцията / емоциите се променят поради тази контекстна карта.

5. Играчите обсъждат и споделят нуждите, които произтичат от тази контекстна карта.

6. Насърчавайте откритите и честни разговори за личните преживявания и как тези емоции се проявяват в различни ситуации за различните играчи.

7. Играчите могат да споделят своите стратегии за задоволяване на тези нужди или да предложат подкрепа и съвети на другите.

8. Играта продължава, като играчите се редуват в тегленето на карти и изследват емоциите и нуждите, които представляват.

9. Играта може да се играе за определен брой кръгове или да се ползва като текуща дейност за по-дълбоко емоционално изследване.



Има **15 карти за стратегии**

Уменията за справяне ни помагат да толерираме, минимизираме и да се справяме с различни стресови ситуации в живота.

15 стратегически карти за справяне, илюстрирани като типично поведение на определено животно, дават възможност за по-добро разбиране на стратегията. Има стратегии, фокусирани върху проблемите, стратегии за фокусиране върху емоциите и други стратегии. Всички тези видове стратегии могат да бъдат разделени на ангажирани и неангажирани:

- **Стратегията, фокусирана върху проблемите**, адресира ситуацията, която е причинила стреса, директно като се фокусира върху проблема.

АНГАЖИРАНИ СТРАТЕГИИ:

РЕШАВАНЕ НА ПРОБЛЕМИ – това е процес или акт на намиране на решение на проблем или постигане на цел чрез преодоляване на препятствия, проблеми и др.

КОГНИТИВНО ПРЕСТРУКТУРИРАНЕ – начин за промяна на мисленето на индивида, използван за управление на стреса. Целта е да се заменят мислите, произвеждащи стрес (когнитивни изкривявания), с по-балансирани мисли, които не предизвикват стрес, например използват се за преформулиране на ненужното негативно мислене в по-положително или неутрално.

НЕАНГАЖИРАНИ СТРАТЕГИИ:

ИЗБЯГВАНЕ НА ПРОБЛЕМИ – това е начин да се опитате да избегнете стресорите, вместо да се справяте с тях.

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено възгледите на авторите.
Комисията не носи отговорност за използването на съдържащата се в нея информация

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

ПОЖЕЛАТЕЛНО МИСЛЕНЕ – нагласа или убеждение, че нещо, което искате да се случи, ще се случи, въпреки че не е вероятно или възможно.

➲ **Стратегията, фокусирана върху емоциите**, е начин за справяне с чувството на дистрес, а не с действителния проблем на ситуацията.

АНГАЖИРАНИ СТРАТЕГИИ:

ИЗРАЗЯВАНЕ НА ЕМОЦИИ – индивидът комуникира съзнателно, както и несъзнателно емоционално състояние или отношение чрез вербално или невербално поведение.

СОЦИАЛНА ПОДКРЕПА – това е физическият и емоционален комфорт, даден на индивида от неговото семейство, приятели, колеги, колеги и други, като му дава знанието да бъде част от общност от хора, които го обичат и се грижат за него, ценят и мислят добре за него.

НЕАНГАЖИРАНИ СТРАТЕГИИ:

САМОКРИТИКА – това е тенденция да се ангажирате с негативна самооценка, водеща до чувство на безполезност, провал и вина, когато очакванията не са изпълнени.

СОЦИАЛНО ОТТЕГЛЯНЕ – това е избягване на хора и дейности, на които индивидът обикновено би се радвал, например социална изолация.

Други стратегии:

АНГАЖИРАНИ СТРАТЕГИИ:

ДИХАТЕЛНИ УПРАЖНЕНИЯ

ПРИЕМАНЕ – общо приемане на ситуацията такава, каквато е.

НЕАНГАЖИРАНИ СТРАТЕГИИ:

КАТАСТРОФИЗИРАНЕ – когато някой се фокусира върху най-лошото, което може да се случи. Тя включва преувеличаване на малки проблеми и мислене като за най-лошата възможна ситуация.

БЯГАНЕ В КРЪГ – повтарящото се, обикновено негативно, мислене или фокусиране върху негативните чувства и дистрес и техните причини и последствия.

ПОТИСКАНЕ НА ЕМОЦИИТЕ – това се случва, когато неудобните мисли и чувства са изтласкани от ума.

ОБВИНЯВАНЕ НА ДРУГИТЕ – приписване на проблемите, провалите, недостатъците, грешките и нещастията на индивида на другите, за да се защити.

РАЗСЕЙВАНЕ – вниманието на индивида се отнема от това, което той/тя трябва да направи, когато той/тя изпълнява задача/реагира на ситуация.

+ МОЯ СОБСТВЕНА КАРТА ЗА СТРАТЕГИЯ - две празни карти могат да бъдат използвани от играчите, за да измислят собствена тратегия.

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено възгледите на авторите.
Комисията не носи отговорност за използването на съдържащата се в нея информация

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

НЕКА ДА ИГРАЕМ

1. Следващият етап на играта продължава с разбъркване на ситуационните карти и на картите за стратегии.
2. Играчите се редуват в тегленето на карти от двете тестета.
3. Играчът идентифицира емоцията/ите в ситуационната карта и я свързва с нуждите си.
4. Играчите мислят за различните възможности по отношение на това как тази ситуация или емоциите, предизвикани в тази ситуация, могат да бъдат преодолени. Следва дискусия.
5. След това играчите мислят за избраните карти за стратегия за справяне. Обсъдете дали тя е насочена към справяне с емоцията/ите и удовлетворяване на нуждите или е насочена към самия проблем.
6. Насърчавайте откритите и честни разговори за личните преживявания и как тези емоции се проявяват в различни ситуации за различните играчи.
7. Играчите могат да споделят своите стратегии за задоволяване на тези нужди или да предложат подкрепа и съвети на другите.
8. Играта продължава, като играчите се редуват да теглят карти и да изследват емоциите, нуждите и стратегиите, които представляват.
9. Играта може да се играе известен брой кръгове или да се ползва като допълнителна дейност за по-дълбоко емоционално изследване.

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено възгледите на авторите.
Комисията не носи отговорност за използването на съдържащата се в нея информация

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union