ΠΩΣ ΠΑΙΖΕΤΑΙ

Το Παιχνίδι της Συναισθηματικής Νοημοσύνης

Λίγα λόγια…

Διαδραστικό παιχνίδι, βασισμένο σε κάρτες που περιγράφουν καταστάσεις ζωής γεμάτες συναισθήματα (θετικά ή/και αρνητικά). Σχεδιασμένο για εφήβους και ενήλικες, αυτό το παιχνίδι προσφέρει μια συναρπαστική και διορατική εμπειρία που ενισχύει τη συναισθηματική επίγνωση και τη σύνδεση.

Περιεχόμενα….

4 σετ καρτών:

- 16 κάρτες **συναισθήματος**
- 24 κάρτες **σεναρίου**
- 6 κάρτες **συνθήκης**
- 15 κάρτες **στρατηγικής**

Γιατί φτιάξαμε αυτό το παιχνίδι…

Καλλιεργώντας τη συναισθηματική νοημοσύνη, αποκτούμε την ικανότητα να ρυθμίζουμε τα συναισθήματά μας με υγιείς τρόπους, να ανταποκρινόμαστε με ενσυναίσθηση στα συναισθήματα των άλλων και να παίρνουμε ορθές αποφάσεις με βάση την ολιστική κατανόηση των συναισθηματικών εμπειριών.

Και θυμήσου…

Σε αυτό το παιχνίδι δεν υπάρχουν ‘νικητές’ και ‘χαμένοι’, απλά απόλαυσε το ταξίδι στα συναισθήματα!!!



Το παιχνίδι βασίζεται στο δημοφιλές εργαλείο Mood Meter, το οποίο παρουσιάζει τέσσερις ξεχωριστές χρωματικές ζώνες συναισθημάτων:

Κόκκινη ζώνη: αντιπροσωπεύει υψηλής ενέργειας, έντονα αρνητικά συναισθήματα όπως θυμό ή φθόνο. Χρησιμεύει ως προειδοποίηση για να δώσετε προσοχή στη συναισθηματική σας κατάσταση και να κάνετε τα απαραίτητα βήματα για να ηρεμήσετε.

Κίτρινη ζώνη: ενσωματώνει ένα μείγμα θετικών συναισθημάτων, υποδεικνύοντας μια κατάσταση αυξημένης ενέργειας και μέτριας έντασης. Περιλαμβάνει συναισθήματα όπως ενθουσιασμό, ευτυχία, χαρά ή προσμονή.

Μπλε Ζώνη: περιλαμβάνει αρνητικά συναισθήματα χαμηλής ενέργειας, όπως λύπη ή απογοήτευση. Σηματοδοτεί την ανάγκη για αυτοφροντίδα και υποστήριξη.

Πράσινη Ζώνη: ο απόλυτος προορισμός, η πράσινη ζώνη, υποδηλώνει θετικά και χαμηλής ενέργειας συναισθήματα όπως ικανοποίηση, πληρότητα ή ηρεμία. Αντανακλά μια κατάσταση συναισθηματικής ευεξίας και ισορροπίας.

Ο στόχος του παιχνιδιού είναι να σας καθοδηγήσει στον απόλυτο συναισθηματικό προορισμό - την πράσινη ζώνη - χρησιμοποιώντας τις **16 κάρτες συναισθημάτων**, οι οποίες αντικατοπτρίζουν τα συναισθήματα των τριών χρωματικών ζωνών (κόκκινο, κίτρινο και μπλε): χαρά, λύπη, θυμός, φόβος , έκπληξη, αηδία, αγάπη, ενοχή, ντροπή, ενθουσιασμός, επιθετικότητα, άγχος, ανία, φθόνος, μίσος και μοναξιά.

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή του παρόντος δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντανακλά τις απόψεις μόνον των δημιουργών, και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν φέρει ουδεμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που εμπεριέχονται σε αυτό

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

eIVET



1. Ξεκινήστε το παιχνίδι ανακατεύοντας τις κάρτες και τοποθετώντας τις με την όψη προς τα κάτω σε μια στοίβα.

2. Κάθε παίκτης τραβάει εναλλάξ ένα φύλλο από τη στοίβα.

3. Η κάρτα αποκαλύπτει ένα συναίσθημα, όπως χαρά, λύπη, θυμό, φόβο ή έκπληξη κλπ..

4. Στη συνέχεια, οι παίκτες συζητούν και μοιράζονται τις ανάγκες που προκύπτουν από αυτό το συναίσθημα.

5. Ενθαρρύνετε ανοιχτές και ειλικρινείς συζητήσεις για προσωπικές εμπειρίες και πώς εκδηλώνονται αυτά τα συναισθήματα σε διαφορετικές καταστάσεις.

6. Οι παίκτες μπορούν να μοιραστούν τις στρατηγικές τους για την εκπλήρωση αυτών των αναγκών ή να προσφέρουν υποστήριξη και συμβουλές σε άλλους.

7. Το παιχνίδι συνεχίζεται, με κάθε παίκτη να παίρνει εναλλάξ κάρτες και να εξερευνά τα συναισθήματα και τις ανάγκες που αντιπροσωπεύει.

8. Το παιχνίδι μπορεί να παιχτεί για έναν καθορισμένο αριθμό γύρων ή ως συνεχής δραστηριότητα για βαθύτερη συναισθηματική εξερεύνηση.



Υπάρχουν **24 κάρτες σεναρίων**:

ΚΑΒΓΑΣ ΚΑΛΩΝ ΦΙΛΩΝ – 2 καλοί φίλοι/ες πήγατε για καφέ για να συζητήσετε μια εργασία και καταλήγετε ξαφνικά σε καβγά.

ΑΠΡΟΣΜΕΝΟ ΓΕΓΟΝΟΣ ΣΕ ΤΑΞΙΔΙ – πήγατε ένα ταξίδι και κάτι εντελώς απροσδόκητο συνέβη εκεί.

ΥΠΕΡΦΟΡΤΩΜΕΝΟΣ ΑΝΕΛΚΥΣΤΗΡΑΣ –φιλοξενείστε σε ξενοδοχείο και καθώς επιβιβάζεστε σε ανελκυστήρα με άλλο επισκέπτη, ο ανελκυστήρας δεν λειτουργεί. Λέει ότι είναι υπερφορτωμένο.

ΤΟ ΠΑΛΤΟ 'ΜΑΖΕΨΕ' – είστε στο καθαριστήριο και ανακαλύπτετε ότι το παλτό σας συρρικνώθηκε.

ΧΑΘΗΚΑ ΣΤΟ ΤΑΞΙΔΙ – είστε σε ταξίδι με φίλο/η και διαπιστώνετε ότι χαθήκατε.

ΕΣΚΑΣΕ ΤΟ ΛΑΣΤΙΧΟ – ταξιδεύοντας με το ποδήλατο έχετε ατύχημα, με σκασμένο λάστιχο. Είναι αργά και αρχίζει να βρέχει δυνατά.

ΤΡΥΠΑ ΣΤΗΝ ΚΑΛΤΣΑ – είστε σε επίσκεψη και ο οικοδεσπότης σας ζητάει να βγάλετε τα παπούτσια.

ΑΛΜΥΡΟ ΓΕΥΜΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ – Κυριακή στο σύνηθες οικογενειακό γεύμα διαπιστώνετε ότι έχετε χρησιμοποιήσει πολύ αλάτι στο φαγητό.

ΑΚΑΤΑΣΤΑΣΙΑ ΣΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ – πηγαίνοντας στο γραφείο το πρωί διαπιστώνετε ότι επικρατεί ένα χάος.

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή του παρόντος δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντανακλά τις απόψεις μόνον των δημιουργών, και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν φέρει ουδεμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που εμπεριέχονται σε αυτό

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

eIVET

ΞΕΧΑΣΑ ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΣΥΝΑΔΕΛΦΟΥ – νέος συνάδελφος στη δουλεία με τον/την οποίο/α έχετε συστηθεί ήδη, αλλά δεν θυμάστε το όνομα του/της, ενώ χρειάζεστε την βοήθεια του/της.

ΤΡΑΚΑΡΑ ΤΟ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ ΤΟΥ ΠΑΤΕΡΑ – δανείστηκες το καινούργιο αυτοκίνητο του πατέρα σου καθώς θέλεις να το δείξεις στους / στις φίλους/ες σου. Ξαφνικά τρακάρεις πάνω στις μπάρες.

ΛΑΘΟΣ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΚΑΡΝΑΒΑΛΙΟΥ – ανυπομονείς για το πάρτι καρναβαλιού στο γραφείο, καθώς έχει ήδη αποφασίσει τι θέλεις να ντυθείς. Η ημέρα φτάνει και εμφανίζεσαι με την στολή σου, όταν διαπιστώνεις ότι έχεις μπερδέψει τις ημερομηνίες.

ΝΤΡΟΠΗ ΣΤΑ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ – καθώς είσαι στο προφίλ σου στο Instagram, διαπιστώνεις ότι κάποιος έχει παρέμβει και το έχει αλλάξει, γελοιοποιώντας σε.

ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΟ ΕΡΓΟ ΕΝΑΝΤΙ ΑΠΟΛΥΣΗΣ – ο/η διευθυντής/ντρια σε καλεί στο γραφείο του/της και σου ανακοινώνει την απόλυση σου. Φεύγοντας από το γραφείο οι συνάδελφοι σου μόλις ενημερώθηκαν ότι είχατε μια μεγάλη επιτυχία σε κοινό έργο σας.

ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΔΙΚΟ ΜΟΥ ΤΟ ΛΑΘΟΣ …Ή? – ο/η διευθυντής/ντρια σε καλεί στο γραφείο του/της και σου ανακοινώνει ότι διαπίστωσε λάθος σε κάποιο από τα έγγραφα σου που του/της προωθήθηκαν. Εσύ επιμένεις ότι είσαι σίγουρη ότι δεν υπάρχει σφάλμα. Αργότερα διαπιστώνεις ότι εσύ ή ο/η βοηθός σου προωθήσατε λάθος έκδοση των εγγράφων.

ΔΕΝ ΕΙΜΑΙ ΕΤΟΙΜΟΣ-Η ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ – εδώ και μέρες προετοιμάζεις την παρουσίαση που έχει προγραμματιστεί για την επόμενη εβδομάδα. Ξαφνικά ο/ διευθυντής /τρια σου σε καλεί να κάνεις την παρουσίαση καθώς ήταν προγραμματισμένη για σήμερα.

ΤΣΙΧΛΑ ΣΤΗΝ ΚΑΡΕΚΛΑ ΤΟΥ ΚΑΘΗΓΗΤΗ – θέλεις να κάνεις μια πλάκα στον εκπαιδευτή σου, και βάζεις τσίχλα στην καρέκλα του.

ΕΣΦΑΛΜΕΝΗ ΑΠΟΣΤΟΛΗ EMAIL – η δουλειά σου απαιτεί την αποστολή σημαντικού αριθμού emails καθημερινά. Κάποια στιγμή κατά τη διαδικασία αυτή αποφασίζεις να στείλεις ένα προσωπικό μήνυμα στον/στην σύντροφο σου και εκ παραδρομής το κοινοποιείς στους συνεργάτες σου.

ΧΥΘΗΚΕ Ο ΚΑΦΕΣ ΣΤΟ LAPTOP ΤΟΥ ΔΙΕΥΘΥΝΤΗ – ο/η διευθυντής/τρια σου ζητάει να φέρεις από το γραφείο του έναν φάκελο και από εσφαλμένη κίνηση χύνεις τον καφέ σου στο laptop του/της.

ΞΕΧΑΣΑ ΤΑ ΓΕΝΕΘΛΙΑ ΤΗΣ ΜΑΜΑΣ – μετά από μια εξαντλητική ημέρα στο γραφείο φτάνεις στο σπίτι διαπιστώνοντας ότι είναι τα γενέθλια οικείου σου προσώπου, τα οποία δεν θυμήθηκες.

ΑΣΤΟΧΗ ΠΑΣΑ – παίζοντας χαλαρωτικό ping-pong, στο διάλειμμα σου, η μπάλα σου ξεφεύγει και χτυπάει με φόρα στο κεφάλι του/της διευθυντή/τριας σου.

ΔΕΝ ΕΧΩ ΧΡΗΜΑΤΑ ΜΑΖΙ ΜΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΔΕΙΠΝΟ – έχεις καλέσει συναδέλφους σε δείπνο. Αφού απολαύσατε το δείπνο και ζητάς τον λογαριασμό διαπιστώνεις ότι έχεις ξεχάσει στο γραφείο το πορτοφόλι σου.

ΛΑΝΘΑΣΜΕΝΑ ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ – παρατηρείς εδώ και καιρό μια φίλη σου, η οποία φαίνεται ότι έχει πάρει κιλά, γνωρίζοντας ότι προσπαθεί να αποκτήσει παιδί, την συγχαίρεις ότι ανακαλύπτεις αργότερα από κοινό σας φιλικό πρόσωπο ότι δεν είναι έγκυος.

ΕΧΑΣΑ ΤΗΝ ΠΤΗΣΗ – ανυπομονώντας για τις καλοκαιρινές σου διακοπές μετά από μια πολύ απαιτητική περίοδο στη δουλειά. Φτάνοντας όμως στο αεροδρόμιο διαπιστώνεις ότι έχασες την πτήση σου.

+ 2 ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟ – δύο κενές κάρτες ώστε οι παίκτες να δημιουργήσουν δικά τους σενάρια.

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή του παρόντος δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντανακλά τις απόψεις μόνον των δημιουργών, και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν φέρει ουδεμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που εμπεριέχονται σε αυτό

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



1. Ξεκινήστε το παιχνίδι ανακατεύοντας τις κάρτες και τοποθετώντας τις με την όψη προς τα κάτω σε μια στοίβα.
2. Κάθε παίκτης τραβάει εναλλάξ ένα φύλλο από τη στοίβα.
3. Κάθε κάρτα δείχνει ένα σενάριο το οποίο μπορεί να προκαλεί στον /στην παίκτη-τρια ένα οποιοδήποτε συναίσθημα.
4. Ο/η παίκτης-τρια περιγράφει το συναίσθημα και προσπαθεί να το συνδέσει με συγκεκριμένες δικές του/της ανάγκες.
5. Όλοι οι παίκτες-τριες στη συνέχεια συζητούν και μοιράζονται τις ανάγκες που εντόπισαν στο συγκεκριμένο σενάριο.
6. Ενθαρρύνεται ο ανοικτός και ειλικρινής διάλογος αναφορικά με προσωπικές εμπειρίες και πως τα συναισθήματα συνδέονται με τα διαφορετικά σενάρια των διαφορετικών παικτών-τριών.
7. Οι παίκτες-τριες συζητούν για τις στρατηγικές που επιλέγουν κάθε φορά ώστε να ικανοποιήσουν τη συγκεκριμένη ανάγκη του σεναρίου ή να προσφέρουν υποστήριξη σε άλλους-ες παίκτες – τριες.
8. Το παιχνίδι συνεχίζεται, με κάθε παίκτη να παίρνει εναλλάξ κάρτες.
9. Το παιχνίδι μπορεί να παιχτεί για έναν καθορισμένο αριθμό γύρων ή ως συνεχής δραστηριότητα για βαθύτερη συναισθηματική εξερεύνηση.



Υπάρχουν **6 κάρτες συνθήκης**:

ΜΟΝΟ ΕΓΩ

ΣΥΝΑΔΕΛΦΟΙ

ΦΙΛΟΙ

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

ΑΡΜΟΔΙΟ ΑΤΟΜΟ (κάποιος που παίκτης θεωρεί ως αρμόδιο)

ΑΝΑΡΜΟΔΙΟ ΑΤΟΜΟ (κάποιος που παίκτης θεωρεί ως αναρμόδιο**)**

+Η ΔΙΚΙΑ ΜΟΥ ΣΥΝΘΗΚΗ - 2 κενές κάρτες ώστε οι παίκτες-τριες να ορίσουν μια διαφορετική συνθήκη

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή του παρόντος δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντανακλά τις απόψεις μόνον των δημιουργών, και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν φέρει ουδεμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που εμπεριέχονται σε αυτό

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

eIVET



1. Σε αυτή τη φάση, το παιχνίδι συνεχίζεται με το ανακάτεμα των καρτών σεναρίου και των καρτών συνθήκης και την τοποθέτησή τους με την όψη προς τα κάτω σε ξεχωριστές στοίβες. (Υπάρχει επίσης η δυνατότητα να επιλέξετε μια κοινή κάρτα συνθήκης για όλα τα σενάρια).
2. Κάθε παίκτης τραβάει εναλλάξ ένα φύλλο από την κάθε στοίβα.
3. Ο/η παίκτης-τρια περιγράφει το συναίσθημα και προσπαθεί να το συνδέσει με συγκεκριμένες δικές του/της ανάγκες.
4. Οι παίκτες-τριες εντοπίζουν πως το συναίσθημα μεταβάλλεται εξαιτίας της συνθήκης.
5. Οι παίκτες-τριες συζητούν μεταξύ τους για αυτή την μεταβολή.
6. Ενθαρρύνεται ο ανοικτός και ειλικρινής διάλογος αναφορικά με προσωπικές εμπειρίες και πως τα συναισθήματα συνδέονται με τα διαφορετικά σενάρια των διαφορετικών παικτών-τριών.
7. Οι παίκτες-τριες συζητούν για τις στρατηγικές που επιλέγουν κάθε φορά ώστε να ικανοποιήσουν τη συγκεκριμένη ανάγκη του σεναρίου ή να προσφέρουν υποστήριξη σε άλλους-ες παίκτες – τριες.
8. Το παιχνίδι συνεχίζεται, με κάθε παίκτη να παίρνει εναλλάξ κάρτες.
9. Το παιχνίδι μπορεί να παιχτεί για έναν καθορισμένο αριθμό γύρων ή ως συνεχής δραστηριότητα για βαθύτερη συναισθηματική εξερεύνηση.



Οι δεξιότητες διαχείρισης - στρατηγικής μας βοηθούν να ανεχόμαστε, να ελαχιστοποιούμε και να αντιμετωπίζουμε διαφορετικές αγχωτικές καταστάσεις στη ζωή.

15 κάρτες στρατηγικής που απεικονίζουν τυπική συμπεριφορά ενός συγκεκριμένου ζώου για την καλύτερη κατανόηση της στρατηγικής. Υπάρχουν στρατηγικές εστιασμένες στο πρόβλημα, στο συναίσθημα ή άλλες. Επιπλέον οι στρατηγικές μπορεί είτε να διευκολύνουν (αποδοτικές), είτε να εμποδίζουν (μη αποδοτικές) τη διαχείριση των δύσκολων συνθηκών και καταστάσεων που μπορεί να εμφανιστούν:

- **Στρατηγική εστιασμένη στο πρόβλημα**: αυτή η στρατηγική αφορά τις προσπάθειες που κάνει το άτομο προκειμένου να επιλύσει το πρόβλημα.

Αποδοτικές στρατηγικές:

ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ –είναι η διαδικασία ή η πράξη εύρεσης λύσης σε ένα πρόβλημα ή επίτευξης στόχου με την υπέρβαση εμποδίων, προβλημάτων, ζητημάτων κ.λπ.

ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΑΝΑΠΛΑΙΣΙΩΣΗ – ένας τρόπος αλλαγής της σκέψης ενός ατόμου που χρησιμοποιείται για τη διαχείριση του άγχους. Στόχος είναι να αντικατασταθούν οι σκέψεις που προκαλούν στρες (γνωστικές παραμορφώσεις) με πιο ισορροπημένες σκέψεις που δεν παράγουν στρες, π.χ. χρησιμοποιείται για να επαναπλαισιώνει την περιττή αρνητική σκέψη σε πιο θετική ή ουδέτερη σκέψη.

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή του παρόντος δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντανακλά τις απόψεις μόνον των δημιουργών, και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν φέρει ουδεμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που εμπεριέχονται σε αυτό

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

Μη αποδοτικές στρατηγικές:

ΑΠΟΦΥΓΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ – είναι ένας τρόπος να αποφύγεις τους στρεσογόνους παράγοντες αντί να τους αντιμετωπίσεις.

ΕΥΣΕΒΗΣ ΠΟΘΟΣ – στάση ή πεποίθηση ότι κάτι που θέλετε να συμβεί, θα συμβεί παρόλο που δεν είναι πιθανό ή δυνατό.

- **Στρατηγική εστιασμένη στο συναίσθημα**: αφορά τις προσπάθειες του ατόμου να ρυθμίσει το συναίσθημα που απορρέει από τη στρεσογόνο κατάσταση, με σκοπό τη μείωση των δυσάρεστων συναισθημάτων.

Αποδοτικές στρατηγικές:

ΕΚΦΡΑΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ – το άτομο επικοινωνεί συνειδητά αλλά και ασυνείδητα μια συναισθηματική κατάσταση ή στάση με λεκτική ή μη λεκτική συμπεριφορά.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ – είναι η σωματική και συναισθηματική άνεση που δίνεται σε ένα άτομο από την οικογένειά του, τους φίλους, τους συναδέλφους και άλλους δίνοντάς του τη γνώση ότι είναι μέρος μιας κοινότητας ανθρώπων που το αγαπούν, το φροντίζουν και το εκτιμούν.

Μη αποδοτικές στρατηγικές:

ΑΥΤΟΚΡΙΤΙΚΗ – είναι μια τάση για αρνητική αυτοαξιολόγηση με αποτέλεσμα αισθήματα αναξιότητας, αποτυχίας και ενοχής όταν οι προσδοκίες δεν ικανοποιούνται.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΠΟΜΟΝΩΣΗ – είναι η αποφυγή ανθρώπων και δραστηριοτήτων που συνήθως θα απολάμβανε το άτομο.

- **Άλλες στρατηγικές:**

Αποδοτικές στρατηγικές:

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ

ΑΠΟΔΟΧΗ – γενική αποδοχή μιας κατάστασης καθώς κρίνεται ως ικανοποιητική ή σωστή.

Μη αποδοτικές στρατηγικές:

ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΟΛΟΓΙΑ – όταν το άτομο εστιάζει στο χειρότερο που μπορεί να συμβεί ποτέ. Αφορά στη μεγέθυνση μικρών προβλημάτων και την αντίληψη ως τη χειρότερη κατάσταση ποτέ, οι συνέπειες της οποίας θα είναι οι χειρότερες δυνατές.

ΦΑΥΛΟΣ ΚΥΚΛΟΣ – η επαναλαμβανόμενη, συνήθως αρνητική, σκέψη ή εστίαση σε αρνητικά συναισθήματα και η ανησυχία για τις αιτίες και τις συνέπειές τους.

ΚΑΤΑΣΤΟΛΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ –συμβαίνει όταν άβολες σκέψεις και συναισθήματα απομακρύνονται από το μυαλό.

ΚΑΤΗΓΟΡΩΝΤΑΣ ΑΛΛΟΥΣ – απόδοση προβλημάτων, αποτυχιών, ελλείψεων, λαθών και ατυχιών ενός ατόμου σε άλλους προκειμένου να αυτοπροστατευθεί.

ΑΠΟΣΠΑΣΗ ΠΡΟΣΟΧΗΣ – η προσοχή ενός ατόμου αποσπάται από το τι πρέπει να κάνει όταν εκτελεί μια εργασία/ανταποκρίνεται σε μια συνθήκη.

+Η ΔΙΚΙΑ ΜΟΥ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ - 2 κενές κάρτες ώστε οι παίκτες-τριες να ορίσουν μια διαφορετική στρατηγική

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή του παρόντος δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντανακλά τις απόψεις μόνον των δημιουργών, και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν φέρει ουδεμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που εμπεριέχονται σε αυτό

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



1. Σε αυτή τη φάση, το παιχνίδι συνεχίζεται με το ανακάτεμα των καρτών σεναρίου και των καρτών στρατηγικής και την τοποθέτησή τους με την όψη προς τα κάτω σε ξεχωριστές στοίβες. (Υπάρχει επίσης η δυνατότητα να επιλέξετε μια κοινή κάρτα σεναρίου για όλες τις στρατηγικές).

2. Κάθε παίκτης τραβάει εναλλάξ ένα φύλλο από την κάθε στοίβα.

3. Ο/η παίκτης-τρια περιγράφει το συναίσθημα και προσπαθεί να το συνδέσει με συγκεκριμένες δικές του/της ανάγκες.

4. Οι παίκτες-τριες εντοπίζουν πως το συναίσθημα μεταβάλλεται εξαιτίας της συνθήκης.

5. Οι παίκτες-τριες συζητούν μεταξύ τους για την επιλεγείσα στρατηγική διαχείρισης.

6. Ενθαρρύνεται ο ανοικτός και ειλικρινής διάλογος αναφορικά με προσωπικές εμπειρίες και πως τα συναισθήματα συνδέονται με τα διαφορετικά σενάρια των διαφορετικών παικτών-τριών.

7. Οι παίκτες-τριες συζητούν για τις στρατηγικές που επιλέγουν κάθε φορά ώστε να ικανοποιήσουν τη συγκεκριμένη ανάγκη του σεναρίου ή να προσφέρουν υποστήριξη σε άλλους-ες παίκτες – τριες.

8. Το παιχνίδι συνεχίζεται, με κάθε παίκτη να παίρνει εναλλάξ κάρτες.

9. Το παιχνίδι μπορεί να παιχτεί για έναν καθορισμένο αριθμό γύρων ή ως συνεχής δραστηριότητα για βαθύτερη συναισθηματική εξερεύνηση.

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή του παρόντος δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντανακλά τις απόψεις μόνον των δημιουργών, και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν φέρει ουδεμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που εμπεριέχονται σε αυτό

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

eIVET