CUM SE JOACĂ

JOCUL INTELIGENȚEI EMOȚIONALE

Câteva cuvinte despre joc...

Acesta este un joc de societate, bazat pe diverse cărți care descriu situații de viață pline de emoții (pozitive și/sau negative). Este conceput pentru adolescenți și adulți și oferă o experiență captivantă și plină de învățăminte, care favorizează conștientizarea emoțională și conectarea.

Ce include...

4 seturi de cărți:

- 16 cărți **cu emoții**
- 24 de cărți **cu situații**
- 6 cărți **de context**
- 15 cărți **de strategie**

De ce am creat acest joc?

Prin cultivarea inteligenței emoționale, dobândim capacitatea de a ne regla emoțiile într-un mod sănătos, pentru a răspunde cu empatie la emoțiile celorlalți și pentru a lua decizii corecte, bazate pe o înțelegere holistică a experiențelor emoționale.

Câteva cuvinte finale...

Nu uitați, în jocul nostru nu există „câștigători” sau „învinși”; bucurați-vă pur și simplu de „călătoria” prin toate emoțiile voastre și ale celorlalți!



Jocul este modelat după popularul instrument Mood Meter, care are patru zone de culori distincte:

Zona roșie: reprezintă emoții negative intense, cu energie ridicată, precum furia sau invidia. Servește ca o alertă pentru a acorda atenție stării tale emoționale și pentru a lua măsurile necesare pentru a te calma.

Zona galbenă: reprezintă un amestec de emoții pozitive, indicând o stare de energie ridicată și intensitate moderată. Include sentimente precum entuziasm, fericire, bucurie sau anticipare.

Zona albastră: cuprinde emoții negative cu energie scăzută, precum tristețea sau dezamăgirea. Indică nevoia de îngrijire personală și sprijin.

Zona verde: aceasta este destinația finală, zona verde, reprezentând emoții pozitive și cu energie redusă, precum satisfacția, mulțumirea sau liniștea. Ea reflectă o stare de bine emoțional și echilibru.

Scopul jocului este să te ghideze către destinația emoțională finală – zona verde – folosind cele 16 cărți de emoții, care reflectă emoțiile din cele trei zone de culori (roșu, galben și albastru): bucurie, tristețe, furie, frică, surprindere, dezgust, iubire, vinovăție, rușine, entuziasm, agresivitate, anxietate, plictiseală, invidie, ură și singurătate.

Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului acesteia, care reflectă exclusiv opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru orice utilizare care ar putea fi făcută cu informațiile conținute în aceasta.



1. Pregătiți jocul amestecând cărțile și așezându-le cu fața în jos într-un teanc.

2. Jucătorii trag pe rând câte o carte din teanc.

3. Cartea dezvăluie o emoție, cum ar fi bucurie, tristețe, furie, frică sau surpriză.

4. Jucătorii discută și împărtășesc nevoile care decurg din acea emoție.

5. Încurajați conversații deschise și sincere despre experiențele personale și despre modul în care aceste emoții se manifestă în diferite situații.

6. Jucătorii pot împărtăși strategiile lor pentru satisfacerea acestor nevoi sau pot oferi sprijin și sfaturi celorlalți.

7. Jocul continuă, jucătorii trăgând pe rând cărți și explorând emoțiile și nevoile pe care acestea le reprezintă.

8. Jocul poate fi jucat pentru un număr stabilit de runde sau poate fi savurat ca o activitate continuă pentru o explorare emoțională mai profundă.



Există **24 de cărți de situație**:

CEARTĂ ÎNTRE PRIETENI BUNI – tu și prietenul tău bun ați ieșit la o cafea pentru a discuta împreună un proiect. Dintr-o dată, ați început să vă certați.

EVENIMENT NEAȘTEPTAT ÎN CĂLĂTORIE – ați plecat într-o călătorie și acolo s-a întâmplat ceva complet neașteptat.

ASCENSORUL SUPRAÎNCĂRCAT – ești cazat la un hotel și, când urci în lift cu un alt oaspete, liftul nu funcționează. Afișează mesajul că este supraîncărcat.

HALATUL S-A MICȘORAT – ai venit la curățătorie și ai descoperit că halatul tău s-a micșorat.

PIERDUT ÎN CĂLĂTORIE – ai plecat într-o călătorie cu prietenul tău și te-ai rătăcit.

PANĂ DE ANVELOPĂ – ai plecat într-o excursie și bicicleta ta a avut un accident, o pană de anvelopă. Se face târziu și începe să plouă puternic.

O GĂURĂ ÎN ȘOSETĂ – mergi în vizită și un oaspete îți cere să te descalți.

MASA SĂRATĂ PENTRU FAMILIE – este duminică, ziua în care luați masa împreună cu familia, și ai pus prea multă sare în mâncare.

DEZORDINE LA LOCUL DE MUNCĂ – veniți dimineața la serviciu și găsiți biroul într-o mare dezordine.

NUMELE COLEGULUI UITAT – ai un coleg/coleg de clasă nou în organizație/școală, ți-a fost deja prezentat, dar i-ai uitat numele. Trebuie să-i ceri ajutorul.

Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului acesteia, care reflectă exclusiv opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru orice utilizare care ar putea fi făcută cu informațiile conținute în aceasta.

Co-funded by the European Union

ACCIDENTUL MAȘINII TATĂLUI – ai împrumutat mașina nouă a tatălui tău pe care voiai să o arăți prietenilor tăi. Dintr-o dată, lovești mașina de barierele rutiere.

DATA GREȘITĂ A CARNAVALULUI – aștepți cu nerăbdare petrecerea de carnaval de la școală/birou, deoarece știi deja în ce te vei îmbrăca. Ziua respectivă sosește și te îmbraci pentru carnaval. Când ajungi la școală/birou, afli brusc că ai încurcat zilele.

RUȘINE PE REȚELELE DE SOCIALIZARE – ai un profil pe Instagram și, în timp ce îl parcurgi, descoperi că cineva ți l-a modificat și își bate joc de tine acolo.

PROIECT DE SUCCES VERSUS CONCEDIERE – șeful tău te-a chemat în biroul său, unde te concediază. În timp ce pleci de la serviciu, colegii/prietenii tăi află că au câștigat un proiect important.

NU E VINA MEA... SAU BA DA? – șeful tău te cheamă în birou pentru a-ți spune că a găsit o greșeală în documentele pe care i le-a trimis biroul tău. Tu juri că ai făcut totul corect. Mai târziu afli că tu și secretara ta ați trimis o versiune greșită a documentelor.

NU EȘTI GATA PENTRU PREZENTARE – te-ai pregătit pentru prezentarea de la școală/serviciu timp de câteva zile, deoarece te așteptai să o prezinți peste o săptămână. Dintr-o dată, profesorul/șeful tău îți cere să prezinți proiectul, deoarece termenul limită era astăzi.

GUMĂ DE MÂNCAT PE SCAUNUL PROFESORULUI – vrei să-i joci o festă profesorului/șefului tău și pui gumă de mestecat pe scaunul lui/ei.

TRIMITERE DIN GREȘEALĂ A UNUI E-MAIL NECORESPUNZĂTOR – trimiți multe e-mailuri, deoarece ești foarte ocupat. Între timp, îi scrii persoanei iubite și, din greșeală, trimiți e-mailul intim tuturor colegilor de clasă/partenerilor oficiali.

CAFEA VARSATĂ PE LAPTOPUL ȘEFULUI – vrei să iei un caiet de pe masa profesorului/șefului tău, așa cum ți-a cerut, și brusc verși cafea pe laptopul lui/ei.

ZIUA DE NAȘTERE A MAMEI UITATĂ – ești foarte ocupat și, după o zi aglomerată, ajungi acasă și afli că este ziua de naștere a mamei/soției/prietenei tale.

MINGEA LANSATĂ NEÎNDRUMAT – ești în pauză la școală/serviciu și îți place să joci ping-pong în timpul pauzelor. În timp ce joci un meci, mingea lovește capul chel al șefului/profesorului tău.

NU AI BANI SĂ PLĂTEȘTI CINA – ți-ai invitat familia/prietenii/colegii la cină. V-ați bucurat împreună de cină și a venit momentul să plătiți. Brusc, descoperi că ai uitat portofelul cu bani și cardurile de credit.

FELICITĂRI GREȘITE PENTRU SARCINĂ – ți-ai observat prietena/colega de mai mult timp, deoarece burta ei a început să se rotunjească, și știi că își dorește un copil. Așa că începi să o feliciți pentru că va deveni mamă în curând. Mai târziu afli de la un alt coleg/prieten că ea nu este încă însărcinată.

Zbor ratat – aștepți cu nerăbdare vacanța de vară, pe care o meriți după ce ai muncit din greu. Ai ajuns la aeroport când afli brusc că ai ratat zborul către destinația de vacanță.

+ 2 CARDURI DE SITUAȚIE GOALE – jucătorii pot folosi două carduri goale pentru a se gândi la propria situație tipică care le trezește orice emoție.

Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului acesteia, care reflectă exclusiv opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru orice utilizare care ar putea fi făcută cu informațiile conținute în aceasta.

Co-funded by the European Union

eIVET



1. Pregătiți jocul amestecând cărțile și așezându-le cu fața în jos într-un teanc.

2. Jucătorii trag pe rând câte o carte din teanc.

3. Cartea prezintă o situație care poate dezvălui o emoție a jucătorului.

4. Jucătorul identifică emoția/emoțiile din acea situație și le corelează cu nevoile sale.

5. Apoi, toți jucătorii discută și împărtășesc nevoile care decurg din acea emoție în situația concretă.

6. Încurajați conversații deschise și sincere despre experiențele personale și despre modul în care aceste emoții se manifestă în situații diferite pentru diferiți jucători.

7. Jucătorii pot împărtăși strategiile lor pentru satisfacerea acestor nevoi sau pot oferi sprijin și sfaturi celorlalți.

8. Jocul continuă, jucătorii trăgând pe rând cărți și explorând emoțiile și nevoile pe care acestea le reprezintă.

9. Jocul poate fi jucat pentru un număr stabilit de runde sau poate fi savurat ca o activitate continuă pentru o explorare emoțională mai profundă.



Există **6 cărți de context**:

DOAR TU FAMILIA

PRIETENI

COLEGI

PERSOANĂ COMPETENTĂ (cineva pe care un jucător îl consideră o autoritate competentă),

PERSOANĂ INCOMPETENTĂ (cineva pe care un jucător îl consideră o autoritate incompetentă)

+ CONȚINUTUL MEU PROPRIU - două cărți goale pot fi folosite de jucători pentru a se gândi la propriul conținut.

Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului acesteia, care reflectă exclusiv opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru orice utilizare care ar putea fi făcută cu informațiile conținute în aceasta.

Co-funded by the European Union



1. Următoarea etapă a jocului continuă cu amestecarea cărților de situație și a cărților de context și așezarea lor cu fața în jos în două teancuri separate (puteți alege, de asemenea, să păstrați aceeași carte de context pe tot parcursul jocului).

2. Jucătorii trag pe rând câte o carte din ambele teancuri.

3. Jucătorul identifică emoția/emoțiile din cartea de situație și le corelează cu nevoile sale.

4. Jucătorii identifică apoi modul în care emoția/emoțiile se schimbă din cauza acelei cărți de context.

5. Jucătorii discută și împărtășesc nevoile care decurg din acea carte de context.

6. Încurajați conversații deschise și sincere despre experiențele personale și despre modul în care aceste emoții se manifestă în situații diferite pentru diferiți jucători.

7. Jucătorii pot împărtăși strategiile lor pentru satisfacerea acestor nevoi sau pot oferi sprijin și sfaturi celorlalți.

8. Jocul continuă, jucătorii trăgând pe rând cărți și explorând emoțiile și nevoile pe care acestea le reprezintă.

9. Jocul poate fi jucat pentru un număr prestabilit de runde sau poate fi savurat ca o activitate continuă pentru o explorare emoțională mai profundă.



Există **15 cărți de strategie**

Abilitățile de adaptare ne ajută să tolerăm, să minimizăm și să facem față diferitelor situații stresante din viață.

15 carduri cu strategii de coping ilustrate ca un comportament tipic al unui anumit animal permit o mai bună înțelegere a strategiei. Există strategii axate pe problemă, strategii axate pe emoții și alte strategii. Toate aceste tipuri de strategii pot fi împărțite în strategii angajate (se referă la încercările individuale de a schimba o situație stresantă sau reacțiile unei persoane la aceasta) și strategii neangajate (se referă la eforturile individuale de a scăpa de un factor de stres și includ încercările de a evita factorul de stres și gândurile despre factorul de stres):

- **Strategia axată pe problemă** abordează direct situația care a cauzat stresul, concentrându-se pe problema în sine.

STRATEGII ANGAJATE:

REZOLVAREA PROBLEMELOR – este procesul sau actul de a găsi o soluție la o problemă sau de a atinge un obiectiv prin depășirea obstacolelor, problemelor, chestiunilor etc.

RESTRUCTURAREA COGNITIVĂ – o modalitate de a schimba gândirea unei persoane utilizată pentru gestionarea stresului. Scopul este de a înlocui gândurile care produc stres (distorsiuni cognitive) cu gânduri mai echilibrate, care nu produc stres, de exemplu, este utilizată pentru a reformula gândirea negativă inutilă într-una mai pozitivă sau neutră.

STRATEGII DE DESPRINDERE:

EVITAREA PROBLEMELOR – este o modalitate de a încerca să eviți factorii de stres, în loc să îi abordezi.

Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului acesteia, care reflectă exclusiv opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru orice utilizare care ar putea fi făcută cu informațiile conținute în aceasta.

Co-funded by the European Union

eIVET

GÂNDIREA DEZILUZIONATĂ – o atitudine sau convingere că ceva ce îți dorești să se întâmple, se va întâmpla chiar dacă nu este probabil sau posibil.

➲ **Strategia axată pe emoții** este o modalitate de a face față sentimentelor de suferință, și nu problemei reale a situației.

STRATEGII IMPLICATE:

EXPRIMAREA EMOȚIILOR – o persoană comunică în mod conștient, precum și inconștient, o stare emoțională sau o atitudine prin comportament verbal sau nonverbal.

SUPORT SOCIAL – este confortul fizic și emoțional oferit unei persoane de către familie, prieteni, colegi, colaboratori și alții, dându-i sentimentul că face parte dintr-o comunitate de oameni care o iubesc și o îngrijesc, o apreciază și au o părere bună despre ea.

STRATEGII DE DESPRINDERE:

AUTOCITICĂ – este tendința de a se angaja într-o autoevaluare negativă, care duce la sentimente de inutilitate, eșec și vinovăție atunci când așteptările nu sunt îndeplinite.

RETAGEREA SOCIALĂ – este evitarea persoanelor și a activităților pe care o persoană le-ar aprecia în mod normal, de exemplu izolarea socială.

Alte strategii:

STRATEGII ANGAJATE:

EXERCIȚII DE RESPIRAȚIE

ACCEPTARE – acceptarea generală a situației ca fiind satisfăcătoare sau corectă.

STRATEGII DE DESPRINDERE:

CATASTROFIZAREA – când cineva se concentrează pe cel mai rău lucru care se poate întâmpla. Aceasta include amplificarea problemelor minore și considerarea lor ca fiind cea mai gravă situație posibilă, iar consecințele unei situații vor fi cele mai grave posibile.

RĂSUCIREA ÎN CERC – gândirea repetitivă, de obicei negativă, sau concentrarea asupra sentimentelor negative și a suferinței, precum și asupra cauzelor și consecințelor acestora.

SUPRAȚIUNEA EMOȚIILOR – se întâmplă atunci când gândurile și sentimentele neplăcute sunt alungate din minte.

A DA VINA PE ALȚII – a atribui problemele, eșecurile, neajunsurile, greșelile și nenorocirile unei persoane altora, pentru a se proteja pe sine.

DISTRACȚIA – atenția unei persoane este distrasă de la ceea ce trebuie să facă atunci când îndeplinește o sarcină/răspunde la o situație.

+ CARTEA MEA DE STRATEGIE – jucătorii pot folosi două cărți goale pentru a se gândi la propria strategie.

Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului acesteia, care reflectă exclusiv opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru orice utilizare care ar putea fi făcută cu informațiile conținute în aceasta.

Co-funded by the European Union

eIVET



1. Următoarea etapă a jocului continuă cu amestecarea cărților de situație și a cărților de strategie de coping și așezarea lor cu fața în jos în două teancuri separate (puteți alege, de asemenea, să păstrați aceeași carte de situație pe tot parcursul jocului).

2. Jucătorii trag pe rând câte o carte din ambele teancuri.

3. Jucătorul identifică emoția/emoțiile din cartea de situație și le corelează cu nevoile sale.

4. Jucătorii se gândesc la diferite posibilități cu privire la modul în care se poate face față acestei situații sau emoțiilor evocate în această situație. Discutați despre asta.

5. Apoi, jucătorii se gândesc la cărțile de strategii de gestionare alese. Discutați dacă acestea vizează gestionarea emoției/emoțiilor și satisfacerea nevoilor sau dacă vizează problema în sine.

6. Încurajați conversații deschise și sincere despre experiențele personale și despre modul în care aceste emoții se manifestă în situații diferite pentru diferiți jucători.

7. Jucătorii pot împărtăși strategiile lor pentru satisfacerea acestor nevoi sau pot oferi sprijin și sfaturi altora.

8. Jocul continuă, jucătorii trăgând pe rând cărți și explorând emoțiile, nevoile și strategiile pe care acestea le reprezintă.

9. Jocul poate fi jucat pentru un număr prestabilit de runde sau poate fi savurat ca o activitate continuă pentru o explorare emoțională mai profundă.

Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului acesteia, care reflectă exclusiv opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru orice utilizare care ar putea fi făcută cu informațiile conținute în aceasta.

Co-funded by the European Union