



Olvass az arcomról – Érzések dekódolása

Általános iskolások (8–14 évesek) számára, de felnőtteknek is izgalmas lehet

Cél: érzelmi intelligencia, kommunikáció, empátia

Sokszor **nem is kellene szavak** ahhoz, hogy tudjuk, mit érez a másik. Ha megtanulsz jobban figyelni **mások arcjátékára**, könnyebben észreveszed, ha valaki örül, szomorú, vagy épp meglepett. Ebben a játékban megtanulhatsz, hogyan **olvass** az arckifejezésekből! A giving szemléletbe bele tartozik az is, hogy **észreveesszük**, ha a másinak támogatásra, együttérzésre vagy épp közös örömrre van szüksége. Az érzelmek felismerése segít, hogy akkor legyünk ott a másinak, amikor szüksége van rá, még ha nem is mondja ki hangosan, mit érez.

► Lépésről-lépésre

1. **Készítetek „érzelemkártyákat”**: Írjatok fel különböző érzéseket (öröm, szomorúság, félelem, düh, ijedtség, stb.) egy-egy papírra, vagy csak gondoljátok ki titokban.
2. **Egyikőtök húz** egy érzelmet, és pusztán arckifejezéssel megpróbálja eljátszani (beszéd nélkül).
3. **A többiek feladata, hogy kitalálják**, melyik érzés lehet az.
4. Beszélgetsetek róla: Milyen apró jelek (szem, száj, szemöldök mozgása) segítettek felismerni az érzelmet?

► Szükség lehet

- Papírra és ceruzára az ézelemkártyákhoz
- Nyitott, vidám hozzáállásra

► Típek / Variációk

- **Zsákbamacska**: egy kalapból húzzátok ki a kártyákat, hogy meglepetés legyen, mit kell eljátszani.
- **Tüköryakorlat**: próbáljátok meg utánozni a bemutatott arckifejezést, és figyeljétek meg, milyen érzést kelt bennetek!

„Egy mosoly, egy felhúzott szemöldök vagy egy könnycsepp többet mond minden szónál. Ha megtanulsz olvasni ezekben a jelekben, sokkal könnyebb lesz őszinte kapcsolatokat kialakítani.”



HOUSE OF GIVING