



Metakommunikációs játék – Amit mondasz, és ahogy mondod!

Felső tagozatos általános iskolások és középiskolások (10–16 évesek) számára

Cél: kommunikáció, önismeret

Biztos te is érezted már, hogy **ugyanaz a mondat** hangozhat barátságosan vagy éppen dühösen is, attól függően, **hogyan** mondják. Ebben a játékban kipróbálhatjátok, milyen sokat számít a **hanghordozás**, a **testtartás** és a **tekintet**! A giving szemlélet során fontos, hogy **szívből jöjjön**, amit mondunk, de **ne bántsuk** meg a másikat azzal, ahogyan előadjuk. A metakommunikáció tudatosítása segít abban, hogy kedvesen és tisztelettel fejezzük ki magunkat.

► Lépésről-lépésre

1. **Írjatok** rövid mondatokat kártyákra (pl. „Nem tudom, mi lesz ebből.”, „Segíthetek neked?”, „Elvesztettem a fonalat”, stb).
2. Valaki **húzzon** egy kártyát, és hangosan mondja ki a rajta lévő szöveget **előre megfontolt érzelmi töltettel** (pl. vidáman, dühösen, vagy félénken, stb.).
3. A többiek **találják ki**, milyen érzelem húzódik a mondat mögött.
4. **Beszélgétek meg**: Milyen testtartás, mimika, hangszín segítette a felismerést? Hogyan lehetne másképp mondani ugyanazt?

► Szükség lehet

- Kisméretű kártyákra (vagy írhattok papírra is akár)
- Kreatív, játékos hozzáállásra

► Tippek / Variációk

- **Extra kihívás**: Kombináljátok az érzelmeket (pl. „Örülj, de közben légy kicsit félénk”).
- **Körjáték**: Üljetek körbe, mindenki sorban húzzon egy kártyát, és a kör közepén adja elő, amit rajta olvasott.

„Nemcsak az számít, mit mondasz, hanem az is, ahogyan mondod. Egy kedves szó rossz hangsúllyal bántó lehet, de ugyanaz a mondat szeretettel előadva simogatja a lelket!”



HOUSE OF GIVING