

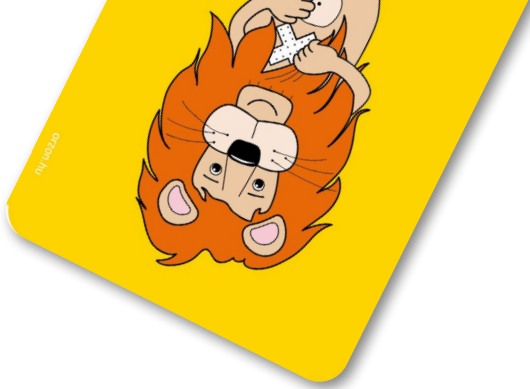
orzon

Érzelmi intelligencia és kommunikáció fejlesztő kártyajáték.



Ez a melléklet a kártya dobozában található játékleírás bővített változata. Ez a formátum tágabb teret enged, így itt egyes játékok részletesebben kerültek leírásra, továbbá új játékokkal is bővítettük a nyomtatott verziót. A kártya több, mint játék. Egyéni és csoportos felhasználása során segít megfogalmazni és kifejezni a saját érzéseket és felismerni mások érzéseit. Jó eszköz a beszélgetés indításhoz, az egymáshoz kapcsolódáshoz. Használható családi, óvodai, iskolai és tréning környezetben, egyénileg és csoportban is.

A kártyát Téglásy Zsuzsa tervezte, a játékokat, gyakorlatokat Lukács Anikó állította össze. 48 kártyán 48 érzelem jelenik meg Orzon az oroszlán arcán, testén, mozdulatain. A háttér különböző színei egy-egy érzelmecsoportot fognak össze, melyeken belül fokozatok, árnyalatok jelennek meg. A csoportok: sárga–öröm, kék–szomorúság, piros–düh, lila–félelem, zöld–undor, elutasítás. A kártya segít önmagunk és mások érzéseinek beazonosításában és kifejezésében az aktuális helyzetek vagy az elképzelt történésekhez kapcsolódva. Megkönnyíti az egymáshoz való kapcsolódást, a kommunikáció elindulását. Elősegíti, hogy az érzelmek árnyalatait is észrevegyük és ehhez a megfelelő szavakat is megtaláljuk. A kártyák hátoldala meglepetést rejt, úgy alakítottuk ki, hogy csoportalakításra, kirakóként és együttműködési feladatokhoz is használható. A nyolc különböző hátoldallal izgalmas módon tudunk 2-8 fős csoportokat alkotni. A csillagösvények összeillesztésével akár a 48 lapon áthaladó, összefüggő útvonalat kapunk. A csillagösvények közös megalkotása, különböző feltételek mellett a csoport számára együttműködést igénylő feladat.



1. Hogy vagy?

Keresd meg azt az oroszlánt, aki szerinted hozzád hasonlóan érzi most magát! vagy Melyik oroszlán vagy most? Mesélj róla, hogy érzi most magát Orzon?

További beszélgetés: Szerinted mit lehetne tenni, hogy egy kicsivel jobban érezd magad? Mit tudsz te tenni magadért? Mit tudunk mi, a többiek tenni ezért?

Csoportban: Párban mondjátok el egymásnak, miért ezt az oroszlánt választottátok? Milyen érzések vannak most bennetek?

A párok kialakításának módjai:

- Válassz olyan párt, akinek az oroszlánja hasonlóan érzi magát, mint a tied, válassz egy olyan párt, akivel van valamilyen egyezés az oroszlánjaitokban pl. szem, száj, mozdulat.
- Válassz olyan párt, akivel a kártyád háttér színe megegyezik,
- Válassz olyan párt, akinek az oroszlánjára kíváncsi vagy.

A páros beszélgetés után, alkossatok 3-4 fős csoportokat, úgy, hogy azok legyenek egy csoportban, akiknek hasonlóak az érzéseik. Figyeljétek Orzont, ő segít, hogy egymásra találjatok! A csoportban meséljétek el egymásnak, milyen érzések vannak bennetek, és gondolkozzatok együtt, mitől éreznétek jobban magatokat.





2. Utánozd Orzont!

Válassz vagy húzz egy lapot, és utánozd le, amit Orzon csinál! A többiek kitalálják milyen érzést fejez ki az Orzont utánzó.

Gyerekeknél érdemes eleinte az egész csoportnak együtt találgatni, hogy minél több kifejezést ismerjenek meg az érzelmekre és megtanulják a játékot.

Csoportban: Az egész csoport találgathat együtt, vagy mindenki kap egy kártyát, amit párban eljátszanak egymásnak. vagy A játékosok 3-4 fős csoportokban találják ki egymás kártyáját.





3. Abban a helyzetben ...

Válassz egy helyzetet, eseményt, ami az elmúlt napokban történt veled, amire vissza tudsz emlékezni. Melyik oroszlán voltál? Mit éreztél?

Megosztás párban, majd nagy körben.

Bevezetésként mi magunk meséljük el egy helyzetet, és mutassuk meg azt az oroszlánt, aki kifejezi az akkori érzéseinket és nevezzük is meg azokat.

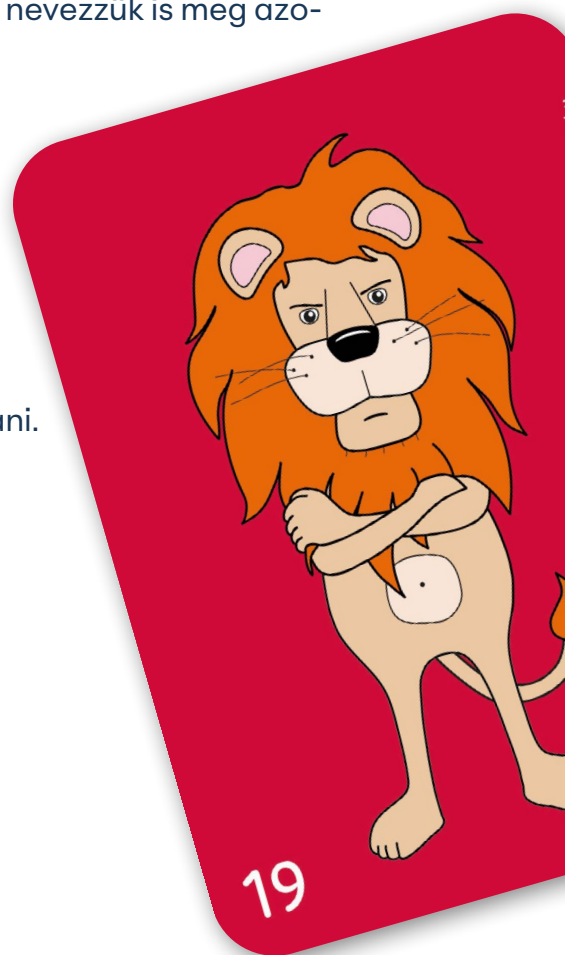
További kérdések:

Hogyan változtak az érzéseid az idő múlásával?

Mitől változtak meg?

Hogyan gondolsz most vissza erre a helyzetre?

Mindegyik kérdéshez lehet újabb oroszlánt választani.





Játékok Orzonnal



4. Melyik a 8 közül?

Kirakunk 8 Orzon képet. Kiválasztunk egyet magunkban, és ehhez az érzelemhez kapcsolódó történetet mesélünk el.

Kérdések a történet végén:

Találjátok ki, hogy érezte magát Orzon ekkor?

Mutassátok meg, melyik képről szolt a történet!

Az arra vállalkozók, kipróbálhatják magukat a mesélő szerepében is.

Ha már jól megy együtt a játék, akkor alakíthatunk 4-6 fős csoportokat és ott folytathatják a történetmesélést és a hozzákapcsolódó érzelmek kitalálását. Ekkor minden asztal kap 8 kártyát és minden kör végén egy-egyel tovább adhatják a lapjaikat, így mindig új készletből dolgoznak.





5. A napom

Gondold végig mi minden történt veled eddig, és mire számítasz még ezután. Válassz 4 kártyát aszerint, hogy Orzon, hogy érezte volna, hogy érezné magát ezekben a helyzetekben.

A 4 kártya segítségével meséld el hogyan változtak az érzelmeid, és mire számítasz a továbbiakban.

Nagyobb létszámú csoport esetén, párokban vagy 3-4 fős csoportokban meséljék el egymásnak.





6. Találjuk ki, mit érez Orzon!

Meséljünk el egy szituációt, egy helyzetet.

Kérdések:

Szerinted ebben a szituációban Orzon, hogyan érezné magát?

Keressetek hozzá képet, mondjátok el, hogy érzi magát! Az egész pakliból válogathattok.

Miért gondoljátok így?

Mire lenne most Orzonnak szüksége?

Mit tudnál te tenni ebben a helyzetben?

Egy szituációhoz többféle oroszlán választható. Hívjuk fel a figyelmet arra, hogy ugyanaz a helyzet más-más érzelmet kelthet bennünk. Mondhatunk példát is erre.





Játékok Orzonnal



7. Segítsünk Orzonnak!

Kiválasztunk egy nem sárga háttérű oroszlánt.

Kérdések:

Szerintetek Orzon most, hogy érzi magát?

Mi történhetett? Mire lenne szüksége

Orzonnak, hogy kicsit jobb kedve legyen?

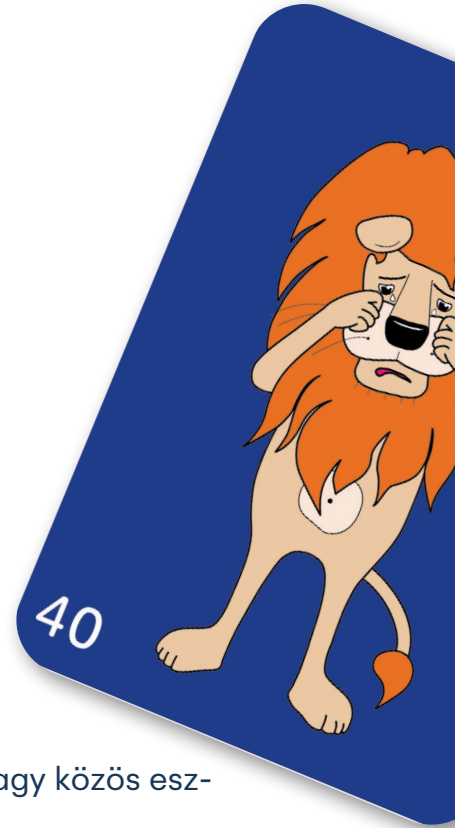
Mivel tudnátok Orzonnak segíteni?

Csoportban: 2-4 fős csapatokban is feldolgozható.

Nagy körben kérdés:

Mire jutottatok, hogyan segítenének Orzonnak?

Gyűjtsük össze a csoportok javaslatait, így a végére egy nagy közös eszköztárunk lesz.





8. Orzon története

Kiválasztunk vagy kihúzzunk egy lapot.

Feladat:

Alkoss egy történetet arról, hogy mi történt Orzonnal, hogy érzi most magát, mit szeretne most csinálni. Folytasd úgy a történetet, hogy Orzon egy kicsivel jobban érezze magát a végén, mint kezdetben. Válaszd ki azt a képet, ami ehhez a történet végi érzéshez illik.

Csoportban:

A játék 2-4 fős csapatokban is játszható, a résztvevők a végén elmesélik vagy eljátszhatják a történetet.

Izgalmasabbá tehetjük a játékot, ha megadunk szavakat, amiket mindenképp be kell építeni a történetbe.





9. Orzonnal mindig történik valami!

Hat lapot húzunk a pakliból és olyan történetet találunk ki Orzonnól, hogy mind a 6 lapot fel tudjuk használni illusztrációként. A kártyák sorrendjét mi határozzuk meg. A történet úgy meséljük el, hogy közben felmutatjuk a mondatokhoz kapcsolódó Orzont.

Csoportban: 2-8 fős csoportokban kitalálnak történetet, majd előadják a többieknek a lapok felmutatásával.

További változatok:

A csoportok leírják a történetet, majd a 6 lapjukat továbbadják egy másik csoportnak és az új lapokhoz is kitalálnak egy történetet. A végén minden 6 laphoz egymás után hallgatjuk meg a történeteket. A csoportok előadhatják együtt, mindig az aktuális kártyát felmutatva.

6-10 éveseknek 3-4 fős csoportokban:

Minden csoport 6 lapot kap. A lapokoz illeszkedő 6 mondatos történetet írnak. Amikor előadják az egész csoportnak, akkor a lapok összekeverve láthatóak és a többiek minden mondat után felírják annak a kártyának a számát, ami szerintük a mondathoz tartozik. A végén a történet kitalálói is elmondják ők milyen sorrendben használták a kártyákat. Aki kitalálta a helyes sorrendet az kaphat pontot. Az összes történet meghallgatása után összegezzük, ki hány pontot kapott.





10. Használati utasítás önmagunkhoz

Amikor látjuk, hogy a másik fél, dühös vagy szomorú, szeretnénk segíteni, de nem mindig sikerül.

Írj használati utasítást magadhoz. Találjuk ki együtt hogyan lehet ezt elmondani a másiknak.

Pl., Ha szomorú vagyok és sírok, azt szeretném, hogy ülj oda mellém, de ne kérdezzess.





11. Adj tanácsot Orzonnak!

Válassz egy kártyát, amelyik állapotról úgy gondolod, tudnál jó tanácsot adni Orzonnak.

Gyűjtsünk ötleteket közösen, mit lehetne még tanácsolni.

További feladat csoportban:

Írjátok le a tanácsokat és keverjétek össze a az összes kártyát és a leírt javaslatokat. Keressétek meg, hogy egy-egy kártyához, melyik javaslat tartozik. Egy képhez több tanácsot is írhattok.

A sajátját - kép-tanács pártját/ pártait - nem rakhatja össze senki.





12. Ha Orzon dühös

Válaszd ki azt a kártyát, ahol szerinted Orzon dühös. Mondj egy-két helyzetet, okot, amitől ilyen lehet.

Mit tanácsolnál neki, mit csináljon, hogy megnyugodjon?

Gyűjts minél több ötletet, ami szerinted beválik.

Válaszd ki, hogy fog kinézni Orzon, ha megnyugszik.

Csoportban is gyűjthetitek az ötleteket, és a végén mindet egy csokorba szedhetjük. Ugyanígy gyűjthetünk ötletet a félelemhez, szomorúsághoz, undorhoz is.





13. Mi a különbség?

Ezzel a gyakorlattal jól modellezhető az egyirányú és a kétirányú kommunikáció közötti különbség.

A résztvevők párban, egymásnak háttal ülnek le. Mindenki kap a kezébe egy darab kártyát. 3 perc alatt minél több különbséget kell találni a 2 kártya között. Egymás kártyáját nem nézhetik meg, azonban akármennyit beszélhetnek. Megtippeltethetjük előre mindenkivel, mennyi különbséget fognak találni.

Nehezített változat:

Különbségeket keresünk, de úgy, hogy csak az egyik fél beszélhet. A játék kezdete előtt minden párnak 2 perc áll rendelkezésére, hogy megbeszéljék a közös stratégiát. Itt konkrétan kell fogalmazni és nincs visszajelzési, visszakérdezési lehetőség. A beszélőnek ehhez kell alkalmazkodnia. A feladat végén közösen ellenőrzik, hogy mire jutottak.

A kártyákat véletlenszerűen is adhatjuk, de választhatunk olyan párokat, amik hasonlítanak egymásra, ebben az esetben nehezebb megtalálni a különbözőségeket.





14. Orzon kalandjai

2-8 fős csoportokban játszunk. A játékvezető mutat egy lapot a csoportnak és mond egy hozzá illeszkedő kezdőmondatot. Majd a csoportok azonos számú lapot kapnak.

Feladat:

A csoportban úgy alakítsátok tovább Orzon történetét, hogy mindenki egy mondatot tehet hozzá. Ezután húzzatok egy kártyát és ehhez igazodva folytassátok a mesélést mondatonként.

Minden kör végén húzzatok újabb lapot.

A pakli végén az utolsó mondatot megoszthatják a csapatok egymással. Ugyanazon induló mondattól nagyon különböző utolsó mondatokhoz fognak eljutni.

Kérdés a csapatokhoz:

Hogyan tudtátok közösen kialakítani a történetet?

Mi ment könnyen?

Mi volt nehezebb?





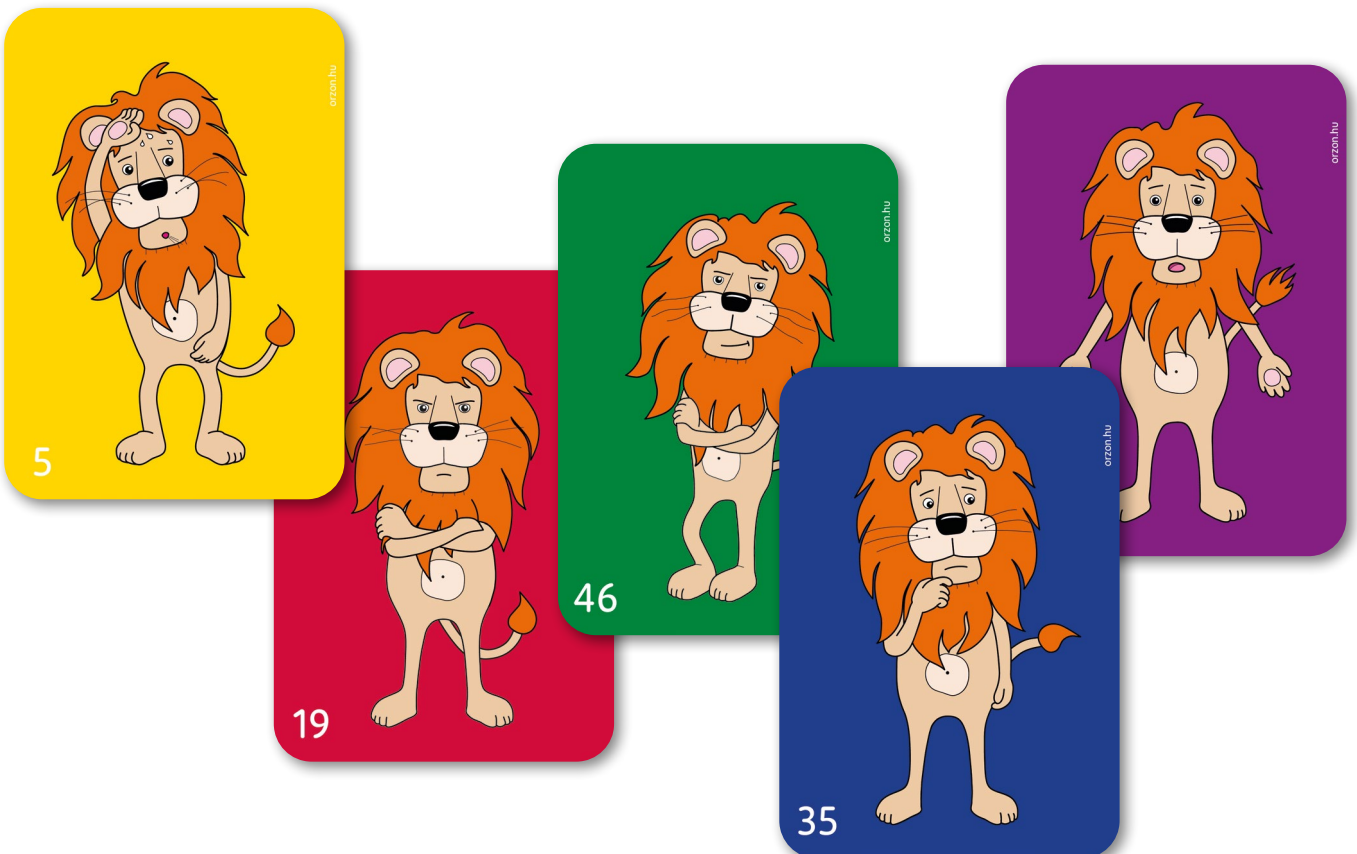
15. Gondoltam egy oroszlánra

Az egyik játékos a kirakott oroszlán képek közül – annyi lapot rakunk ki, amennyi a játékosoknak még átlátható – magában kiválaszt egyet és elkezd sorolni a jellemzőit, a többi játékosnak az a feladata, hogy az elmondottak alapján minél előbb kitalálja, melyik oroszlánra gondolt.

Amikor megtalálták a kiválasztott oroszlánt, mindenki elmondhatja, szerinté ez az oroszlán most épp mit gondol, mit érez, mire lenne szüksége.

Változatok:

- Mindenki csak egyszer tippelhet
- A csapat összedolgozhat, megbeszélhetik a kapott információkat,
- Kitehetik azokat a lapokat, amikre nem igaz az állítás,
- A csapat 3 kérdést is feltehet közben, amire igennel, vagy nemmel válaszolhat az, aki az oroszlán jellemzőit sorolja.





A hátoldalról

8 egymástól különböző csillagos kép ismétlődik a hátoldalon. A válogatásnál segítenek az orozslános oldalon lévő számok.

Azonosak:

1-9-17-25-33-41, 2-10-18-26-34-42, és így tovább.

Egymáshoz kapcsolódóak:

1-3-5-7-2-4-6-7-8 és inentől ismétlődik.

Pár és csoportalakítás:

1. Azonos csillagösvények alapján 2-6 fős csoportokat tudunk alakítani.

Találj magadnak egy olyan párt, akivel a kártyádon ugyanolyan csillagösvény van! vagy RendeződjeteK úgy ... fős csoportokba, hogy a kártyátok hátoldala megegyező legyen!

2. Egymáshoz kapcsolódó csillagösvények alapján 2-8 fős csoportok alakíthatóak. Találj magadnak egy olyan párt, akivel a kártyádon lévő csillagösvény össze tud kapcsolódni! vagy RendeződjeteK úgy ... fős csoportokba, hogy a kártyátok hátoldalán lévő csillagösvények összekapcsolódjanak egymással!





Játékok a hátoldallal



1. Csillagösvény

Az összes lap a csoport rendelkezésre áll. Kapcsoljátok össze a kártyákat bárhogyan. Dolgozhattok egyénileg, csoportokban, vagy az egész csoport együtt. A 48 lapból kirakható egy összefüggő csillagösvény, úgy hogy minden kártyán egyfelé áll az Orzon felirat és a kártyáknak az egész oldala érintkezik egymással. Bízunk a résztvevőkre, hogy hogyan kapcsolják össze a lapokat, lehet, hogy eltolják, elforgatják vagy fedésbe teszik le őket.

A kirakás végén lehetséges kérdések:

Hogyan dolgoztatok?

Milyen lehetőségek merültek fel?

Milyen más megoldás lehetett volna még?

Kinek milyen szerepe volt a csoportban?

Növelhetjük a kihívást azzal, hogy nem beszélhetnek közben a résztvevők.

Haladóknak:

Keverjétek meg a lapokat, és indítsatok el egy stoppert. 2 perc alatt hány lapból álló ösvényt tudtok építeni? A kihívást emelhetjük – 1 percet adunk csak, vagy megkötjük, hogy a feliratnak minden kártyán egyfelé kell néznie. A feladat nehezebb, ha az Orzon felirat minden kártyán egy felé néz, vagyis nincs megfordított lap és a lapoknak pontosan az egész oldalukkal illeszkedni kell egymáshoz. Kérdések a csoporthoz: Hogyan dolgoztatok, mi az, ami jól működött kötetek? Hogyan tudnátok gyorsabban haladni?



Játékok a hátoldallal



2. Találd meg a párod, csoportod!

Mindenki kap 1 lapot.

Feladat:

Alkossatok úgy párt vagy 4 fős csoportokat, hogy a csillagösvényeitek kapcsolódjanak egymáshoz.

A kihívást fokozhatjuk azzal, hogy nem lehet beszélni közben, vagy egymásnak nem mutathatják meg a kártyájukat.





3. Hat lap és kész

- 2-6 fő játszhatja

A játék célja, minél előbb kirakni egy 6 lapból álló egymáshoz kapcsolódó csillagösvényt.

Az nyer, akinek ez legelőször sikerül. Megkeverjük a lapokat és a játékosok egymás után húznak a pakliból.

Az első lapot leteszik maguk elé, ez lesz a csillagösvényük egyik eleme.

A következő húzásoknál a játékosok eldönthetik, hogy a húzott lapot a lent lévő kártyák jobb vagy bal oldalára teszik, kezdhetnek új utat is, vagy a saját tartalék paklijukba helyezik maguk elé.

Minden játékos annyi új utat kezd, amennyit szeretne, de a letett kártyák a továbbiakban már nem mozdíthatóak el.

A résztvevők minden körben húznak lapot, és minden körben beépíthetik az abban a körben húzott lapot és a tartalék pakliból 1 kártyát.

Az nyer, aki először teszi le a 6. lapot az ösvényéhez.





4. Éjszaka van, feljönnek a csillagok

– együttműködési játék

Cél: A csoport közösen alkossa meg a csillagösvényt, majd csökkentse a kártyák lerakásának idejét.

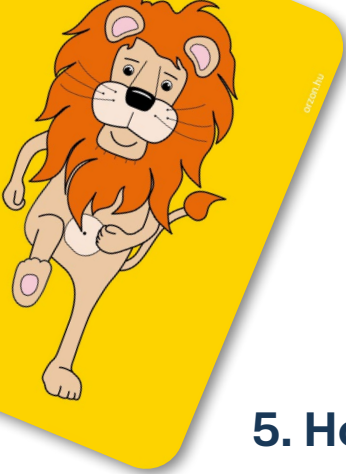
Kerettörténet: Orzon elbóklászott az erdőben és kezd esteledni, ha feljönnek a csillagok az ő segítségükkel haza fog találni.

A csoport tagjai között szétosztjuk az összes kártyát. Az a feladat, hogy minél gyorsabban lerakják az összes lapot a földre, úgy, hogy egy összefüggő csillagösvényt kapjanak.

Mindenki csak a saját lapját/ lapjait teheti le. A lerakás akkor kezdődhet, amikor a játékvezetőtől elhangzik: – „Éjszaka van, feljönnek a csillagok.” A csoport többször próbálkozhat és kap időt arra, hogy saját stratégiát dolgozzon ki.

A Játékvezető bevezetheti az indító mondatot, jelezve, hogy közeledik a kezdés ideje pl. –„Alkonyodik, már félig lement a nap, lement a nap, már nagyon sötét van, éjszaka van, feljönnek a csillagok.”





Játékok a hátoldallal



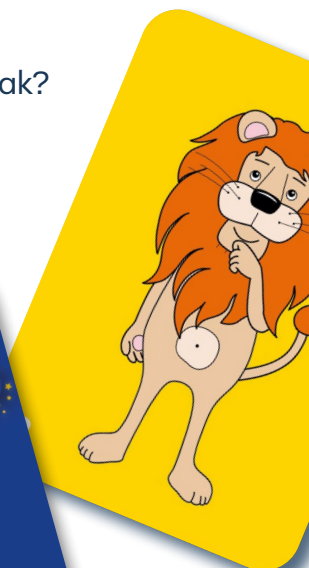
5. Hogy vagy? – csatlakozzunk egymáshoz

A kártyákat az oroszlános felükkel tesszük le. Mindenki választ egy hangulatát kifejező kártyát. Körbeállunk, mindenki felmutatja a kártyáját és a csoporttagokat megkérjük, hogy nézzenek körbe, és keressenek egy olyan párt maguknak, akinek szerintük kicsit hasonló oroszlánja van.

2 X 2 percben mesélik el egymásnak, hogyan érzik most magukat, úgy, hogy 2 percig az egyikük beszél, a másik csak hallgatja, majd ezután, cserélnek. Gyakorlottabb csoportnál a meghallgató szerepben lévő a 2 perc végén adhat visszajelzést, hogy szerinte milyen érzések vannak a beszélőben, mire lenne szüksége. Ezután visszajövünk nagy körbe és mindenki megfordítja a kártyáját. A résztvevők, tegyék le a lapokat úgy, hogy a csillagok mentén összekapcsolódjanak. Egy összefüggő csillagösvényt adjanak ki. Előfordulhat, hogy hiába próbálkoznak nem lesz összefüggő az ösvény. Ebben az esetben kérdezzük meg, mit gondolnak hány lapot kell választaniuk, vagy húzniuk a fent maradó lapokból, hogy sikerüljön az összekapcsolás. Annyi lapot adunk nekik. A feladat akkor ér véget, amikor elkészül az összekapcsolódás. Nézzünk rá együtt az elkészült csillagösvényre – a nap elején mondhatjuk, hogy ezen együtt fogunk végig menni.

További kérdés lehet:

Kinek milyen gondolatai, asszociációi vannak erről a képről, amit itt látnak? Milyen, ha átmegyünk a túloldalra vagy ha függőlegesen nézzük?





Jó játékot kívánunk!

Orzon és csapata: Anikó és Zsuzsa

A játékok tárát szeretnénk folyamatosan bővíteni, örömmel vesszük, ha megosztod velünk a tapasztalataidat. Ha kitalálsz valamilyen új játékot a kártyával, örülünk, ha elküldöd nekünk is.

További ajánlatunk:

- **Van rá szó! – Orzon Érzéskártya,**
- **Kimondható! – Orzon Szükséglet kártya,**
- **Orzon és barátai – Kirakó (30 db-os)**
- **Orzon üzenetek – 32 kártya** (könnyed kezdéshez, egymáshoz kapcsolódáshoz, motivációhoz, visszajelzéshez)

Köszönjük, hogy vásárlásoddal támogatod a munkánkat és azt a törekvésünket, hogy ezzel és ehhez hasonló további eszközökkel gazdagíthassuk azok lehetőségeit, akik segítőként vagy magánemberként fontosnak tartják az érzelmi intelligencia, az önismeret és a kommunikáció fejlesztését.

A kártya másolása jogi következményeket von maga után.

Ide várjuk az ötleteid:

luna@esszencia.hu, vagy

teglaszysuzsa@gmail.com

