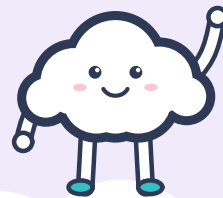


Érzelem-felhők

Beszélgetős kártyák az érzésekről



Kedves Szülő! A kicsik sokszor még nem találják a szavakat arra, ami bennük zajlik – pedig az érzések megnevezése az első lépés ahhoz, hogy jobban tudjanak bánni velük. Ezek a felhők ebben segítenek: játékosan, nyomás nélkül lehet róluk beszélgetni.

Így használhatjátok

- „Melyik felhő vagy ma?” – reggel vagy este válasszon egy kártyát, és meséljen róla, ha kedve van!
- Utánozzátok egymás arc kifejezését tükör előtt, és találjátok ki, mit érez a másik!
- Mesekönyv olvasása közben: melyik felhő most a mese szereplője?
- A kártya alján lévő kérdés jó beszélgetés-indító.

Amit érdemes szem előtt tartani

- Minden érzés rendben van – a viselkedésnek vannak határai.
- Nevezd meg, amit látsz: „Látom, most nagyon mérges vagy”!
- Ne erőltess a beszélgetést; az is sokat ér, ha csak rámutat egy felhőre!
- Mesélj a saját érzéseidről is – ebből tanul a legtöbbet!

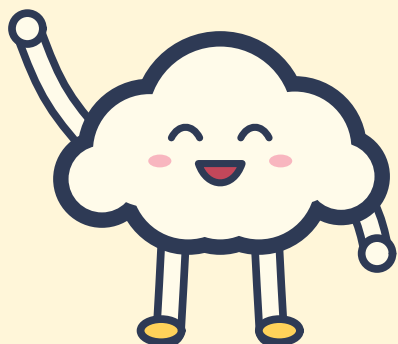
A csomagban:

- 8 érzelem-kártya (2 oldal) – vidám, szomorú, mérges, ijedt, meglepett, nyugodt, fáradt, büszke
- „Milyen idő van ma bennem?” – rajzolós érzés-időjárás lap
- Fújd el a felhőt! – egy egyszerű, játékos légzőgyakorlat a lecsendesedéshez



Kérdésed van, vagy szívesen eljönnél egy foglalkozásra?

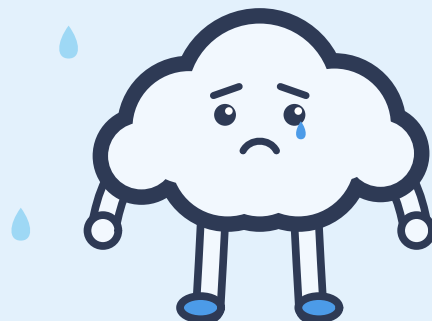
Felhőtorna Fejlesztő Sarok · Gárdonyi, Szabadság u. 16. · 06 20 467 30 09 · felhotorna.hu



Vidám

Mikor voltál nagyon-nagyon vidám? Mit csináltál akkor?

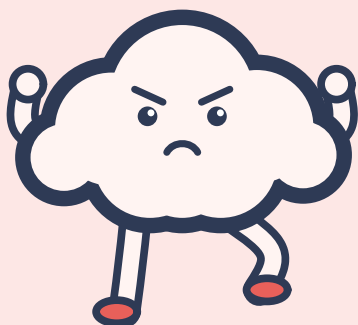
felhotorna.hu



Szomorú

Mi szokott megvigasztalni, ha szomorú vagy? Ki tud ilyenkor segíteni?

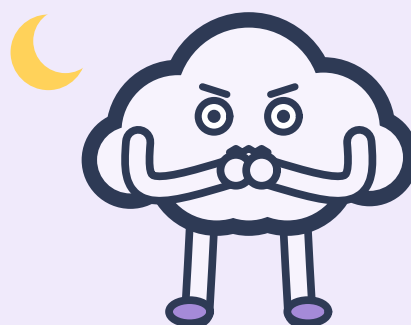
felhotorna.hu



Mérges

Mitől szoktál mérges lenni? Mit tehetsz ilyenkor, hogy ne bánts senkit?

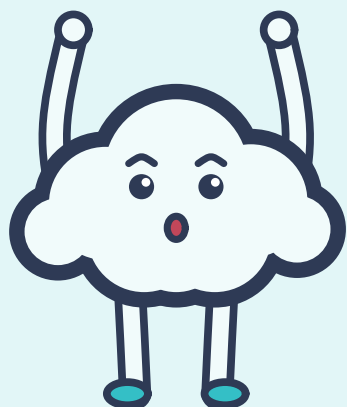
felhotorna.hu



Ijedt

Mitől szoktál megijedni? Kihez bújhatsz oda ilyenkor?

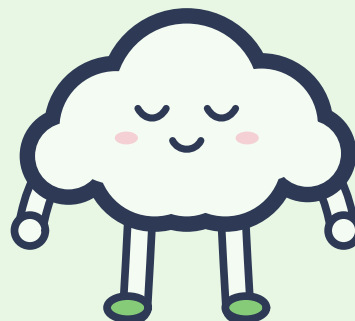
felhotorna.hu



Meglepett

Mi lepett meg mostanában? Jó vagy rossz meglepetés volt?

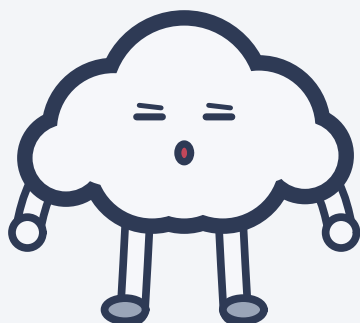
felhotorna.hu



Nyugodt

Hol és mikor érzed magad igazán nyugodtnak?

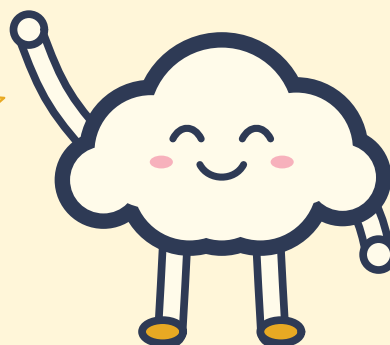
felhotorna.hu



Fáradt

Miből veszed észre, hogy fáradt vagy? Mi segít pihenni?

felhotorna.hu



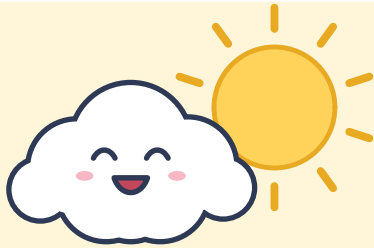
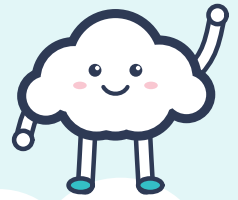
Büszke

Mire vagy büszke magadban? Mit sikerült mostanában megtanulnod?

felhotorna.hu

Milyen idő van ma bennem?

Karikázd be, vagy rajzold le!



Napos

Jól érzem magam, vidám vagyok.



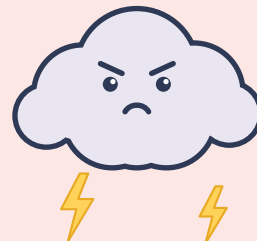
Felhős

Kicsit borús vagyok, nem tudom pontosan, mi van.



Esős

Szomorú vagyok, jólesne egy ölelés.



Viharos

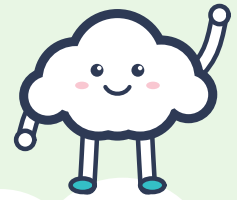
Mérges vagyok, sok minden kavargok bennem.

Rajzold le, milyen most az idő benned:

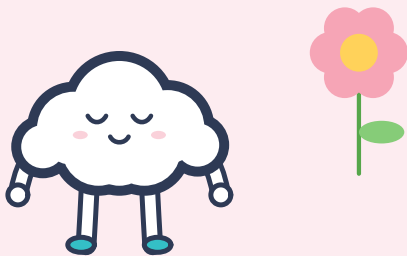
Név: Dátum:

Fújd el a felhőt!

Játékos légzőgyakorlat a lecsendesedéshez



1 Szagold meg a virágot!



Lassan szívd be a levegőt az orrodon át, mintha egy illatos virágot szagolnál!

2 Fújd el a felhőt!



Most lassan, hosszan fújd ki a szádon, mintha egy kis felhőt fújnál messzire az égen!

Ismételd 5-ször! Minden fújás után színezz ki egy felhőt:



Tipp szülőknek

Akkor gyakoroljátok, amikor nyugodt a helyzet – így egy izgatott, mérges vagy ijedt pillanatban már ismerős lesz, és könnyebben előkerül! Csináld te is vele együtt, lassan, mosolyogva! A kis felhő helyett fújhattok szappanbuborékot, tollpihét vagy egy papírgalacsint is az asztalon – a kicsiknek így még kézzelfoghatóbb.