



Lélek Határok Nélkül

ÉRZELEMKÁRTYÁK

Ingyenes mini csomag

Lány figurás változat

Öröm • Félelem • Harag • Szeretet

Hogyan használjátok?

Az érzelemkártyák abban segíthetnek, hogy a gyermek könnyebben felismerje és megfogalmazza az érzéseit, és elinduljon egy közös beszélgetés arról, mi történt vele.

Válasszatok ki egy kártyát, nézzétek meg együtt, majd használjátok a „Beszélgessünk róla!” oldalon található kérdéseket. Nem szükséges minden kérdést feltenni. Hagyjatok időt a gyermeknek arra, hogy a saját szavaival meséljen.

Fontos

A kártyák beszélgetést és kapcsolódást segítő eszközök. Nem helyettesítik a pszichológiai vizsgálatot, tanácsadást vagy terápiát.

Az ingyenes mini csomag személyes és családi használatra készült.

Lélek Határok Nélkül

Támogatás és kapcsolódás bárhol • www.lelekhataroknelkul.com

ÉRZELEM-
KÁRTYÁK



ÉRZELMEK.
KAPCSOLÓDÁS.
ERŐSEBB
GYEREKEK.

ÖRÖM

Akkor érzem, amikor
valami jó történik velem.



Lélek Határok Nélkül

TÁMOGATÁS ÉS KAPCSOLÓDÁS BÁRHOL





BESZÉLGESSÜNK RÓLA!

Kérdések, amelyek segíthetnek
kapcsolódni gyermeked érzéseihez.



- ♥ Mikor éreztél ma örömet?
- ♥ Mi történt akkor?
- ♥ Kivel voltál együtt, amikor ezt érezted?
- ♥ Mitől lett ez jó pillanat számodra?



SZÜLŐI TIPP

Mesélj te is egy példát a saját
napodból, amikor örömet éreztél.
Mondd el röviden azt is, mi történt,
és mitől éreztél magad
örömtelinek.



ÉRZELEM-
KÁRTYÁK



ÉRZELMEK.
KAPCSOLÓDÁS.
ERŐSEBB
GYEREKEK.

FÉLELEM

Akkor érzem, amikor valamitől
tartok, és szeretném, hogy
biztonságban legyek.



Lélek Határok Nélkül

TÁMOGATÁS ÉS KAPCSOLÓDÁS BÁRHO





BESZÉLGESSÜNK RÓLA!

Kérdések, amelyek segíthetnek
kapcsolódni gyermeked érzéseihez.



Mikor éreztél ma félelmet?



Mit csináltál, amikor féltél?



Mitől féltél abban a pillanatban?



Mi segített abban, hogy újra
biztonságban érezd magad?



SZÜLŐI TIPP

Ne próbáld meggyőzni arról, hogy
nincs mitől félnie. Először fogadd el
az érzését, és segíts neki megtalálni,
mitől érezheti magát biztonságban.
Mondhatod például: „Látom, hogy
ez megijesztett. Itt vagyok veled.”



Lélek Határok Nélkül

TÁMOGATÁS ÉS KAPCSOLÓDÁS BÁRHOL



ÉRZELEM-
KÁRTYÁK



ÉRZELMEK.
KAPCSOLÓDÁS.
ERŐSEBB
GYEREKEK.

HARAG

Akkor érzem, amikor valami igazságtallannak tűnik, vagy nem azt kapom, amire szükségem van.



Lélek Határok Nélkül

TÁMOGATÁS ÉS KAPCSOLÓDÁS BÁRHOL



ÉRZELEM-
KÁRTYÁK



ÉRZELMEK.
KAPCSOLÓDÁS.
ERŐSEBB
GYEREKEK.

BESZÉLGESSÜNK RÓLA!

Akkor érzem, amikor valami igazságtalannak tűnik, vagy nem azt kapom, amire szükségem van.



- ♥ Mikor éreztél ma haragot?
- ♥ Mi tűnt igazságtalannak abban a helyzetben?
- ♥ Mit csináltál, amikor haragudtál?
- ♥ Mire lett volna szükséged abban a pillanatban?



SZÜLŐI TIPP

Segíts gyermekednek megérteni, mi állhat a haragja mögött. Ahelyett, hogy csak a viselkedésére figyelnél, próbáljátok együtt felismerni, milyen szükségletét érezte fontosnak az adott helyzetben.



Lélek Határok Nélkül
TÁMOGATÁS ÉS KAPCSOLÓDÁS BÁRHO



ÉRZELEM-
KÁRTYÁK



ÉRZELMEK.
KAPCSOLÓDÁS.
ERŐSEBB
GYEREKEK.

SZERETET

Akkor érzem, amikor valaki megölel,
kedves hozzám, és érzem,
hogy fontos vagyok neki.



Lélek Határok Nélkül

TÁMOGATÁS ÉS KAPCSOLÓDÁS BÁRHOL





BESZÉLGESSÜNK RÓLA!

Akkor érzem, amikor valaki megölel, kedves hozzám, és érzem, hogy fontos vagyok neki.



Mikor éreztél ma szeretetet?



Ki mutatta meg neked, hogy fontos vagy neki?



Mit tettek vagy mondtak, hogy szeretve érezd magad?



Te hogyan mutattad ki ma valakinek, hogy szereted?



SZÜLŐI TIPP

Beszélgessetek arról, hogy a szeretetet sokféleképpen ki lehet fejezni: öleléssel, kedves szavakkal, segítséggel, közös játékkal vagy azzal, hogy figyelünk egymásra. Segítség a gyermekednek felismerni, ő hogyan szereti adni és kapni a szeretetet.

