

Szülői útmutató

Mi ez a kártyapakli?

Ez a kártyacsomag abban segíti gyermeked, hogy könnyebben felismerje és kifejezze az érzéseit, megtalálja a megnyugvás módjait, és erősítse az önbizalmát. A kérdések játékosak, mégis mély beszélgetéseket indíthatnak el.

Hogyan használjátok együtt?

- Válasszatok egy kártyát: lehet napi rutin (pl. lefekvés előtt) vagy alkalmi játék.
- Olvasd fel a kérdést: bátorítsd gyermeked, hogy őszintén válaszoljon!
- Legyen nyitott hallgatóság: ne javítsd ki, ne ítéld meg a választ – minden érzés érvényes!
- Segíts elmélyíteni a beszélgetést: kérdezz vissza gyengéden („És ez milyen érzés volt számodra?”)!
- Használjátok kreatív kifejezést: ha a gyermeked nehezen válaszol szavakkal, rajzolhat, írhat vagy eljátszhatja a választ.

Tippek szülőknek:

- Figyelmesen hallgassátok meg a gyermek válaszát, ne ítélgessetek!
- Segítsetek bátorító kérdésekkel („mesélnél erről egy kicsit bővebben?”)!
- Használjátok játékként is: pl. minden vacsora után egy kártya húzása és közös beszélgetés.
- Ha a gyermek nehéz érzéseket oszt meg, nyugtassátok meg, hogy ez természetes, és keressetek közösen megoldást!
- Ne legyen kötelező a válaszadás – a játék öröme maradjon, ne feladat!
- Dicsérd meg, amikor gyermeked megosztja gondolatait, még akkor is, ha röviden válaszol!

Mire jó a kártyapakli?

- Támogatja a gyermeked érzelmi tudatosságát.
- Segít neki jobban megérteni önmagát.
- Megmutatja, hogyan találjon megnyugvást szorongás idején.
- Erősíti a szülő–gyermek kapcsolatot a közös beszélgetéseken keresztül.