***Fut Rinka Feladatok 3.osztály***

**Érzések érzelmek feldolgozása**

Ráhangolódás: Hallgasd meg a zenét, majd lassan hunyd be a szemed és képzeld magad Fut Rinka erdőjébe.

[Forest Sounds | Woodland Ambience, Bird Song](https://www.youtube.com/watch?v=xNN7iTA57jM)

(3 perc után lassan nyisd ki a szemed) *– Lassan kezdj el távolodni az erdőtől, köszönj el a fáktól, a hangoktól, színektől, illatoktól. Háromra nyisd kilassan a szemed 1.., 2…, 3.*

Milyen érzéseid, benyomásaid voltak?

Mit gondolsz milyen volt ez az erdő?

1.feladat: Készíts egy alternatív történetet. Ebben a történetben Fut Rinka megáll segíteni a bajbajutott élőlényeknek.

**Segítő kérdések:**

Mennyivel lenne másabb a történet fő szála?

Mit érezne akkor Fut Rinka?

Miképp vélekednének róla a többiek?

Lenne-e esetleg több barátja, vagy könnyebben tudott volna így barátkozni?

Kedveltebb lenne a személyisége miatt?

Hogyan változik meg az erdő, amikor Rinka nem rohan, hanem megáll? Mi a különbség, ha figyelsz, vagy ha futsz?

Milyen érzés lehetett segíteni egy másik állaton, miután korábban Rinka nem kedvelte őket?

Miért fontos, hogy időt adjunk másoknak, és ne csak gyorsan rohanjunk?

**Gyakorlat célja:** **A** gyermekek átgondolják a történetben rejlő tanulságokat: a segítségnyújtás fontosságát és a megbocsátás erejét.

Egyéb lehetséges játék:
**Állatok tanácsa:**

A történet drámai eljátszása akár bábjátékok akár szerepkártyák segítségével. Kis csoportokban, ez is segíti az érzések és az érzelmek feldolgozását, feloldását.

**Készíts érzelem-térképet!**

Alkoss egy térképet, ahol a mesében megjelenő karakterek érzéseit színekkel vagy szimbólumokkal ábrázolod!
Például, ha valaki dühös volt, piros, vagy fekete, ha szomorú, akkor kék, vagy lila és ha segítőkész akár zöld vagy türkiz.

