A kis teknős nagy kalandja - érzelmi intelligencia fejlesztése

**1. Érzés-útinapló**  
Tekibreki hosszú utat tett meg. Készítsetek csoportban érzés-útinaplót: soroljátok fel, milyen érzések kísérhették a teknőst az oázistól a tóig (pl. bátorság, félelem, csalódás, hála)? Beszéljétek meg, hogy kinek melyik érzés ismerős!

**2. Sivatagi szerepjáték**  
Játszatok el egy rövid jelentet: Tekibreki elindul a sivatagban, kimerült, elkeseredett, majd reményt kap és újra lelkesedik. Hogy néz ki az arcon és testtartásban, mikor ezek az érzések váltakoznak?

**3. Saját „túl kicsi/túl nagy/pont jó” helyzet**  
Írj le olyan helyzetet, amikor valami neked is „túl kicsi”, „túl nagy” vagy végül „pont jó” lett az életedben! Milyen érzéseket kapcsoltál ezekhez?

**4. Barátság-gondolatbuborék**  
Mit érezhetett Tekibreki és Giliszta Kriszta a beszélgetésük közben? Rajzolj két gondolatbuborékot, és írd bele, mit gondoltak a másikról – akár pozitív, akár bizonytalan érzésekkel!

**5. Elnevezés-vitakör**  
Miért volt fontos Krisztának a neve? Szerinted tényleg számít, hogy kit hogy hívnak? Osszátok meg, kinek mit jelentenek a nevek és a becenevek!

**6. Hála-lista**  
Tekibreki hálás volt Krisztának a segítségért. Gyűjtsetek közösen hála-listát: mikor éreztetek utoljára hálát valaki iránt, miért?

**7. Dühkezelési alternatívák**  
Mikor Tekibreki csalódott, dühöngött is. Soroljatok fel öt dolgot, amit ti is szoktatok tenni, amikor mérgesek lesztek – melyek segítenek megnyugodni, és melyek nem?

**8. Megoldáskereső társasjáték**  
Tekibreki a problémáit megoldotta beszélgetéssel, kitartással, segítségkéréssel. Rajzoljatok „megoldás-lépcsőfokot”: mi minden segíthet, ha nagy bajjal szembesültök?

**9. Kedvesség akció**  
Tekibreki pozitív visszajelzést adott Kriszta nevére. Indítsatok az osztályban kedvesség-akciót: írjatok le egy-egy kedves mondatot egy társatoknak, amitől jobban érezheti magát!

**10. Véget ér a kaland – érzelemkör**  
A végén Tekibreki megtalálta az „épp jó” helyét. Osszátok meg, mikor éreztétek utoljára, hogy „most minden pont jó” – mi vagy ki segített ebben az érzésben?