Bildungsbereiche für ganzheitliche Förderung

Die Bildungsbereiche umfassen elementare Inhalte, die für eine gesunde, ganzheitliche Entwicklung wichtig sind. Sie sprechen die unterschiedlichen Anlagen und Fähigkeiten von Kindern an und ermöglichen es ihnen, die eigenen Vorlieben und Stärken zu entdecken und weiterzuentwickeln.
Die Kombination der Bildungsbereiche bildet die Basis der pädagogischen Arbeit, so lassen sich Themen alters- und entwicklungsgerecht strukturieren. Damit bieten sie Orientierung bei der Planung von Aktivitäten und Projekten.

Holistic educational support

Educational areas include fundamental content that is important for healthy, holistic development. They address the differing abilities and skills of individual children, and make it possible for them to discover and develop their own preferences and strengths. The combination of educational areas creates a basis for educational work and lets themes be structured in ways that are age and development-appropriate. This also allows orientation in the planning of activities and projects.



MINT: Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften, Technik

STEM: ***S****cience,* ***T****echnology,* ***E****ngineering,* ***M****ath*

Code 1345666001

22 PAP

Feelix & Fay

HABA Pro

HABA Sales GmbH & Co. KG
August-Grosch-Straße 28 - 38
96476 Bad Rodach · Germany

www.haba-pro.com
kontakt@haba-pro.com

Made in Germany

HABA Pro

Emotionsstern

Emotions Star

Feelix & Fay

Feelix & Fay

Gwiazda emocji

Étoile des émotions

Emotiester

Stella delle emozioni

Estrella de emociones

情绪星盘



MADE IN GERMANY

4 +

1 +

Feelix & Fay

Emotionsstern

Wenn Kinder jeden Tag die Welt entdecken, machen sie eine Vielzahl spannender Erfahrungen – und dabei kommen eine Menge Emotionen auf sie zu. Das stellt sie vor neue Herausforderungen, denn der kompetente Umgang mit Emotionen und die Entwicklung prosozialen Verhaltens ist eine bedeutende Entwicklungsaufgabe und muss erst erlernt werden.

Zum Glück sind die Kinder damit nicht allein, denn die Lernspielserie Feelix & Fay begleitet sie während dieser Entwicklungsschritte. Alle Spiele und Materialien wurden mit Experten aus Praxis und Forschung entwickelt und haben einen hohen Aufforderungscharakter. Die Lernspielserie Feelix & Fay fördert spielerisch und mit viel Einfühlungsvermögen und Fantasie verschiedene Aspekte der sozial-emotionalen Kompetenz.

Der Emotionsstern macht Kinder mit den 6 Grundemotionen Freude, Überraschung, Wut, Trauer, Angst und Ekel vertraut. Jeder Arm des Sterns bildet eine dieser Emotionen ab. Mit den verschiebbaren Kugeln lernen Kinder, dass sie manchmal ambivalente oder gegensätzliche Emotionen in unterschiedlicher Intensität empfinden können. Je weiter die Kinder die Kugeln nach außen schieben, desto stärker empfinden sie die Emotion. So finden die Kinder einen spielerischen Zugang zu ihrem Gefühlsleben und können es für sich und andere bildlich darstellen.

Der Emotionsstern bietet einen leichten Einstieg in Gespräche und fördert dadurch die Kommunikation und die Wortschatzbildung. Die Kinder lernen, mögliche Emotionsauslöser und ihre Wirkung bei sich und anderen zu differenzieren, und steigern so ihre Empathiefähigkeit. Durch die einfache Handhabung eignet sich der Emotionsstern als dauerhaftes Ritual im Morgenkreis oder im Rahmen von Projektwochen.

Spielidee und Design: Luise Starke

Dieses Spiel fördert:
- verbalen Emotionsausdruck
- Empathie
- Konfliktlösung
- Kommunikation
- Wortschatzbildung
- Feinmotorik
- Kognitive Fähigkeiten

Inhalt:
- Emotionsstern
- Anleitung

Ideal für:
- Kindergarten
- Vorschule
- Schule
- Therapie



Feelix *Fay*

Kennt ihr Feelix & Fay? Sie sind die allerbesten Freunde! Am liebsten spielen und lachen sie gemeinsam oder klettern auf Fays Lieblingsbaum. Aber genau wie ihr ist auch Feelix nicht immer gut gelaunt. Manchmal ist er traurig, ängstlich oder wütend – manchmal auch alles auf einmal. Dann weiß Feelix gar nicht, wie er mit seinen Gefühlen umgehen soll. Außerdem sind da ja noch seine Eltern, Freunde und viele mehr, die auch alle unterschiedliche Gefühle, Launen oder Wünsche haben. Ganz schön schwierig.
Aber Feelix hat Glück: Er ist damit nicht allein! Seine beste Freundin Fay, ein echter Katzenbär, ist immer für ihn da. Egal ob sie ihn mit flauschigen Umarmungen tröstet oder ihm Bärenmut macht – gemeinsam finden sie immer eine Lösung. Zusammen sind sie bärenstark und ihr auch! Kommt mit in die spannende Welt von Feelix & Fay.

1345666001-AL-Emotionsstern.indd 2 21.01.25 13:13

Feelix & Fay
Gurkensalat und Schneckenschleim



Feelix freut sich schon die ganze Woche auf den Freitag, denn da gibt es im Kindergarten immer Pizza. Und Feelix liebt Pizza. Aber an diesem Freitag gibt es stattdessen Gurkensalat und Käsebrötchen. Und das mag Feelix überhaupt nicht. „Das ist gemein! Ich will Pizza, Pizza, Pizza!", ruft er und schon schießen ihm die Tränen in die Augen. Zornig rennt er los und verkriecht sich in der Kuschelecke, wo er einfach weinen muss. „Was hast du denn?", fragt ihn Fay vorsichtig. „Ich will Pizza essen, aber es gibt keine Pizza! Das ist doof! Und jetzt fühle ich mich so ... so ..."

„Willst du es mir zeigen?", fragt Fay. Feelix nimmt den Emotionsstern und schiebt die rote Kugel ganz weit nach außen zum wütenden Smiley. Dann überlegt er und schiebt die Kugel vom traurigen Smiley so weit nach außen wie es geht und die vom wütenden Smiley wieder ein wenig zurück.

„Du bist mehr traurig als wütend?", fragt Fay. „Ja, außerdem finde ich Gurkensalat eklig", sagt Feelix und schiebt die Kugel vom Ekel-Smiley drei Felder weiter. „Aber nicht so eklig wie Schneckenschleim", lacht Fay. Da muss Feelix auch lachen und schiebt die Kugel beim fröhlichen Gesicht vier Striche weiter.

Aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit verzichten wir in der Beschreibung der Spielvorbereitung und des Spielablaufs auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d). Die von uns verwendete maskuline Form bei Personenbezeichnungen gilt selbstverständlich gleichermaßen für alle Geschlechter.

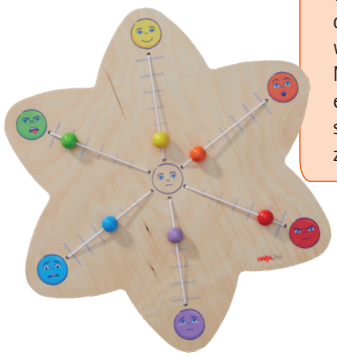
Spielidee 1

DER EMOTIONSSTERN

AMBIVALENTE GEFÜHLE ERKENNEN UND AUSDRÜCKEN KÖNNEN

Spieler:innen: 2 oder Gruppe
Spieldauer: ca. 5 - 10 Min. pro Spieler
Spielmaterial: Emotionsstern
Ziel des Spiels: Die Spieler lernen mit dem Emotionsstern, auch ambivalente Gefühle zu differenzieren und zu beschreiben.

Spielablauf:
Wird der Emotionsstern zum ersten Mal benutzt, sollte der Spielleiter diesen mit allen Spielern besprechen.

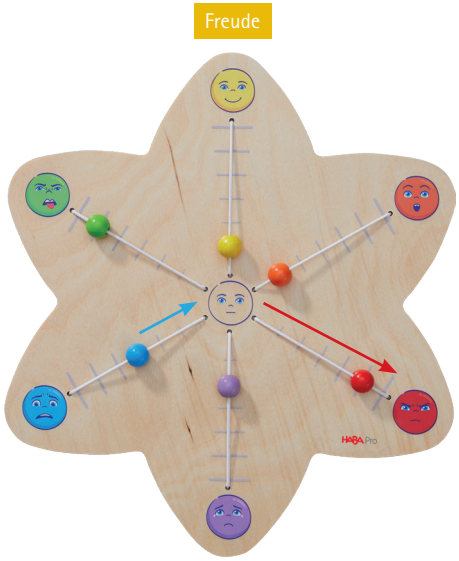


Seht euch die Gesichter auf dem Emotionsstern erst einmal genau an: Wie sehen die Gesichter aus? Und wie fühlen sie sich nach eurer Meinung? Am besten beginnt ihr mit dem gelben Smiley-Gesicht und geht dann im Uhrzeigersinn weiter. Schaut genau auf den Mund, die Augenbrauen und die Augen. Weint das Gesicht vielleicht oder lacht es? Und was ist anders im Vergleich zum Smiley-Gesicht in der Mitte des Sterns? Sprecht gemeinsam darüber, dass man ein Gefühl manchmal stärker und manchmal schwächer spürt oder dass man manchmal auch mehrere Gefühle wie z. B. Angst, Ekel und Wut gleichzeitig empfinden kann.



Fay

1345666001-AL-Emotionsstern.indd 3 21.01.25 13:13



Je weiter **innen** sich die Kugel befindet, desto **schwächer** werden die Emotionen empfunden.

Je weiter **außen** sich die Kugel befindet, desto **stärker** werden die Emotionen empfunden.

Der Spielleiter stellt den Emotionsstern zunächst so ein, wie er sich im Moment fühlt. Dazu beginnt er beim gelben Smiley-Gesicht und verschiebt die Kugeln am Band. Empfindet man die Emotion nicht, bleibt die Kugel in der Mitte. Je stärker das Gefühl ist, desto weiter schiebt man die Kugel nach außen.

Der Spielleiter zeigt den Spielern den Emotionsstern und fragt sie: „Wie fühle ich mich heute?" Nachdem die Spieler geantwortet haben, erklärt der Spielleiter, wie er sich fühlt. Dabei beschreibt er alle 6 Emotionen und differenziert seine Gefühle auch nach der Stärke, z.B.: „Ich bin ganz glücklich, weil ich heute Nachmittag ins Kino gehen kann. Aber ich bin auch ein bisschen ängstlich, weil ich morgen zum Zahnarzt muss. Und vorhin habe ich eine Spinne gesehen, die ich sehr ekelig finde."


Fay

Manchmal möchte man nicht darüber sprechen, wie man sich fühlt. Das ist ganz normal. Ihr dürft den Emotionsstern auch einfach nur in die Hand nehmen oder den anderen zusehen, wie sie die Kugeln verschieben. Oder ihr verschiebt die Kugeln und gebt den Stern weiter, ohne etwas zu sagen.

Dann gibt der Spielleiter den Emotionsstern weiter. Reihum verschieben alle anderen Spieler die Kugeln auf dem Stern. Der Spielleiter kann die einzelnen Spieler nach ihren Emotionen fragen und sie darüber erzählen lassen.

Spielende:
Das Spiel endet, wenn jeder Spieler, der mitmachen will, einmal an der Reihe war.

Ihr könnt den Emotionsstern zum Beispiel auch benutzen, wenn ihr euch über jemanden ärgert oder wenn ihr Streit habt. Der Stern hilft euch dann zu zeigen, wie ihr euch in dieser Situation fühlt.


Fay

1345666001-AL-Emotionsstern.indd 4 21.01.25 13:13

Spielidee 2

EMOTIONSWÖRTER FINDEN

DEN WORTSCHATZ FÜR AMBIVALENTE EMOTIONEN ERWEITERN

Spieler:innen: 2 oder Gruppe
Spieldauer: ca. 5 -10 Min. pro Spieler
Spielmaterial: Emotionsstern

Spielablauf:
Der Spielleiter wählt eine der Emotionen aus, verschiebt die dazugehörige Kugel auf dem Arm des Emotionssterns zunächst ganz nach außen und zeigt sie den Spielern. Zusammen finden sie Wörter für diese Emotion wie z.B.:

Freude	Überraschung	Wut
ausgelassen, froh, glücklich, heiter, lustig, unbeschwert, vergnügt, zufrieden ...	baff, erstaunt, verblüfft, verdattert, verdutzt, verwundert ...	aggressiv, ärgerlich, böse, genervt, gereizt, frustriert, zornig, wutentbrannt ...

Trauer	Angst	Ekel
bedrückt, betrübt, freudlos, Kummer, trauern, unglücklich ...	Bammel haben, besorgt, beunruhigt, erschrocken, Furcht, fürchten, sich sorgen ...	Abneigung, Abscheu, angeekelt, angewidert, Widerwillen ...

Wenn ein Spieler ein Wort sagt, gibt der Spielleiter ihm den Emotionsstern und der Spieler darf die Kugel so weit verschieben, wie intensiv das genannte Gefühl seiner Meinung nach ist, z.B.: zufrieden = schwaches Gefühl, fröhlich = mittleres Gefühl, überglücklich = intensives Gefühl.

1345666001-AL-Emotionsstern.indd 5 21.01.25 13:13

Feelix & Fay

Emotions Star

When children explore the world every day, they create many new experiences – and encounter many emotions, too. This presents them with new challenges, as managing emotions and acquiring prosocial behavior is a key development task that has to be learned.

Fortunately, children do not have to do this on their own, as the educational game series Feelix & Fay helps them through this development. All games and materials have been developed in collaboration with experts in the field and are highly appealing and stimulating. The educational game series Feelix & Fay uses empathetic, imaginative play to develop different aspects of social and emotional competence.

The Emotions Star familiarizes children with the 6 basic emotions of joy, surprise, anger, sadness, fear, and disgust. Each arm of the star represents one of these emotions. Children use the movable balls to learn that they may sometimes experience uncertain or contradictory emotions in different intensities. The further towards the outer edge the children push the balls, the stronger they are feeling the emotion. This enables children to access their emotional life through play and express it visually for themselves and for others.

The Emotions Star helps children to start discussions, and develops their communication skills and vocabulary. Children learn about different emotional triggers and how they affect them and others, and this helps their ability to empathize, too. The Emotions Star is simple to use, making it ideal as part of Circle Time or for use in themed weeks.

Game idea and design: Luise Starke

This game helps to develop:
- Verbal expression of emotions
- Empathy
- Conflict resolution
- Communication
- Vocabulary
- Fine motor skills

Contents:
- Emotions Star
- Instructions

Perfect for:
- Preschool
- Kindergarten
- School
- Therapy



Feelix *Fay*

Do you know Feelix & Fay? They are the very best of friends! They love playing and having fun together, or climbing on Fay's favorite tree. However, just like you, Feelix is not always in a good mood. Sometimes he is sad, anxious, or angry. Sometimes all of those at the same time. When that happens, Feelix doesn't know how to manage his feelings. His parents, friends, and others also have many different feelings, moods, or wishes. It's really difficult.

But Feelix is in luck. He is not alone! His best friend Fay, a red panda, is always there for him. Whether she comforts him with a soft hug or encourages him, they always find a solution, together. Together, they are strong, and so are you! Join us in the exciting world of Feelix & Fay.

1345666001-AL-Emotionsstern.indd 6 21.01.25 13:13

Feelix & Fay
Pickle salad and snail slime



Feelix has been looking forward to Friday all week, because they always have pizza in preschool on Fridays. And Feelix loves pizza. On this Friday, however, there is just pickle salad and cheese rolls. And Feelix doesn't like that at all. "That's not fair! I want pizza, pizza, pizza!" he shouts tearfully. He runs off in fury and curls up in the retreat corner for a cry. "What's the matter?" asks Fay gently. "I want to eat pizza, but there isn't any pizza! That's stupid! And now I feel really...really..."

"Do you want to show me?" asks Fay. Feelix picks up the Emotions Star and pushes the red ball all the way out to the angry face. He thinks, and then pushes the ball for the sad face as far out as it can go and moves the ball for the angry face back a little bit.

"So you're more sad than angry?" asks Fay. "Yes, and I think pickle salad is disgusting," says Feelix and pushes the ball for the disgust face three spaces further. "But not as disgusting as snail slime, "smiles Fay. Feelix smiles too, and pushes the ball for the happy face four spaces further.

To improve readability, we do not use the masculine, feminine, and other language forms simultaneously in the "Preparation" and "How to play" descriptions. Where we use the masculine form to refer to people, this naturally applies equally to all genders.

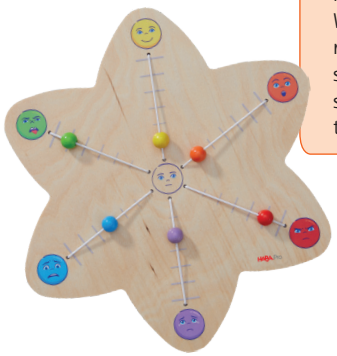
Game idea 1

EMOTIONS STAR

IDENTIFYING AND EXPRESSING UNCERTAIN FEELINGS

Players: 2 or a group
Duration: approx. 5 - 10 minutes per player
You will need: Emotions Star
Aim of the game: The Emotions Star helps players to differentiate between uncertain emotions and describe them.

How to play:
When using the Emotions Star for the first time, the game leader should talk to all the players about it.

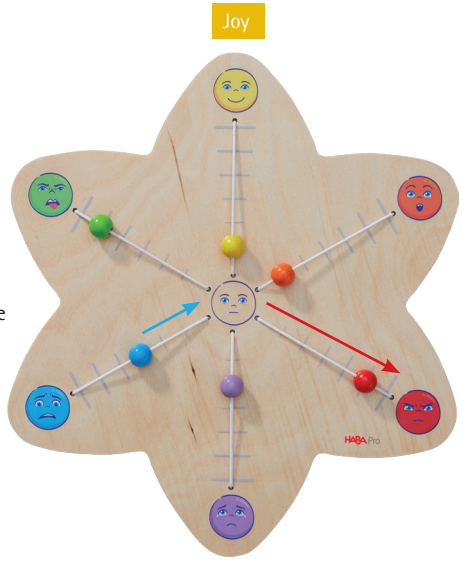


Look carefully at the faces on the Emotions Star: What do the faces look like? How do you think they are feeling? It's best to start with the yellow face and then move clockwise around the star. Look closely at the mouth, eyebrows, and eyes. Is the face crying or smiling? What's different when you compare it to the face in the middle of the star? Discuss how sometimes feelings are stronger or weaker, or how we sometimes experience several feelings like fear, disgust, and anger at the same time.



Fay

1345666001-AL-Emotionsstern.indd 7 21.01.25 13:13



The further **inwards** the balls are, the **weaker** the emotions are being felt.

The further **outwards** the balls are, the **stronger** the emotions are being felt.

First, the game leader sets up the Emotions Star to show how they are feeling at that moment. They start with the yellow face and push the balls along the line. If an emotion is not being experienced, the ball stays in the middle. The stronger the feeling, the further the ball is pushed toward the outer edge.

The game leader shows the players the Emotions Star and asks them: "How am I feeling today?" After the players have answered, the game leader describes how they are feeling. They then describe all 6 emotions as well as the strength of their feelings, e.g. "I am really happy because I am going to the cinema this afternoon. But I am also a bit anxious because I have to go to the dentist tomorrow. And earlier, I saw a spider, and I think they're disgusting."



Fay

Sometimes we don't want to talk about how we are feeling. This is completely normal. You can simply pick up the Emotions Star and look at it, or watch the other players move the balls. Or you can move the balls and then pass the star on to the next player without saying anything.

The game leader then gives the Emotions Star to one of the players. All the players take it in turns to move the balls on the star. The game leader can ask individual players about their emotions and let them talk about them.

End of the game:
The game ends when all players who want to join in have had their turn.

You can also use the Emotions Star as an example when you are annoyed at someone, or when you are having an argument. The star can help you to show how you are feeling in this situation.



Fay

1345666001-AL-Emotionsstern.indd 8 21.01.25 13:13

Game idea 2

FINDING WORDS FOR EMOTIONS

EXPANDING VOCABULARY FOR UNCERTAIN EMOTIONS

Players: 2 or a group
Duration: approx. 5 -10 minutes per player
You will need: Emotions Star

How to play:
The game leader chooses one of the emotions, slides the relevant ball on the arm of the Emotions Star as far outwards as it can go, and shows the players. Together, they think of words for this emotion, e.g.

Joy	Surprise	Anger
lively, happy, cheerful, sunny, jolly, light-hearted, joyful, satisfied...	open-mouthed, astonished, amazed, startled, stunned, astounded...	annoyed, cross, angry, irritated, vexed, exasperated, furious, displeased...
Sadness	Fear	Disgust
sad, unhappy, down, miserable, depressed...	afraid, fearful, scared, worried, terrified, anxious...	disgust, revolted, repulsed, dislike...

When a player says a word, the game leader gives them the Emotions Star, and the player can push the ball as far outwards as they think is appropriate for the strength of the feeling they have mentioned, e.g. satisfied = weak feeling, cheerful = medium feeling, exuberant = intensive feeling.

1345666001-AL-Emotionsstern.indd 9 21.01.25 13:13

Feelix & Fay

Gwiazda emocji

Odkrywając świat na co dzień, dzieci zbierają interesujące doświadczenia i napotykają na wiele różnych emocji. Stawia je to przed nowymi wyzwaniami, ponieważ odpowiednie podejście do uczuć oraz rozwój zachowań prospołecznych to niezwykle ważne umiejętności, których trzeba się nauczyć.

Całe szczęście dzieci mogą uzyskać wsparcie w ramach gry Feelix & Fay towarzyszącej im na tym etapie rozwoju. Wszystkie gry i materiały zostały opracowane we współpracy z naukowcami i ekspertami praktykami i stawiają przed dziećmi wiele wyzwań. Seria gier Feelix & Fay w ramach zabawy rozwija różne aspekty kompetencji społeczno-emocjonalnych i empatię.

Za pomocą gwiazdy emocji dzieci poznają 6 podstawowych uczuć: radość, zaskoczenie, złość, smutek, strach i obrzydzenie. Każde z ramion gwiazdy przedstawia jedną z emocji. Z wykorzystaniem przesuwanych kulek dzieci uczą się, że można niekiedy mieć mieszane uczucia lub odczuwać przeciwstawne emocje rożnym stopniu natężenia. Im dalej dzieci przesuną kulki na zewnątrz, tym silniej odczuwają daną emocję. W ten sposób dzieci w zabawie poznają świat uczuć i uczą się obrazowo przedstawiać własne emocje oraz uczucia innych osób.

Gwiazda emocji umożliwia łatwe rozpoczęcie rozmów, wspierając przy tym komunikację i poszerzając słownictwo. Dzieci uczą się rozpoznawać czynniki wywołujące poszczególne emocje oraz ich oddziaływanie na siebie i inne osoby, a tym samym zdolność do empatii. Dzięki prostemu działaniu gwiazda emocji doskonale sprawdza się w ramach codziennych spotkań lub tygodniowych projektów.

Pomysł oraz projekt gry: Luise Starke

Ta gra stymuluje:
- wyrażanie uczuć słowami
- empatię
- rozwiązywanie konfliktów
- komunikację
- budowanie słownictwa
- precyzyjne zdolności motoryczne

W zestawie:
- gwiazda emocji
- instrukcja

Idealnie sprawdzi się w:
- przedszkolach
- klasach zerowych
- szkołach
- na zajęciach terapeutycznych



Feelix *Fay*

Znacie Feelixa & Fay? To najlepsi przyjaciele!
Najchętniej bawią i śmieją się razem lub wspinają na ulubione drzewo Fay.
Ale tak samo jak Wy, Feelix nie zawsze ma dobry humor. Czasem jest smutny, zły lub boi się – niekiedy wszystko naraz. Wtedy Feelix nie wie, jak ma poradzić sobie z uczuciami. Do tego są jeszcze jego rodzice, przyjaciele i wiele innych osób, które również mają różne uczucia, humory i życzenia. To wszystko jest bardzo trudne.
Ale Feelix ma szczęście: nie jest z tym sam! Jego najlepsza przyjaciółka Fay, prawdziwa pandka ruda, zawsze go wspiera. Pociesza go puszystymi uściskami i dodaje niedźwiedziej odwagi – razem zawsze znajdują rozwiązanie. Razem są silni jak niedźwiedzie i Wy również!
Zapraszamy do wspaniałego świata Feelix & Fay.

1345666001-AL-Emotionsstern.indd 10 21.01.25 13:13

77

Feelix & Fay
Sałatka ogórkowa i śluz ślimaka



Feelix cały tydzień czeka z niecierpliwością na piątek ponieważ tego dnia w przedszkolu na obiad zawsze jest pizza. Feelix kocha pizzę. Jednak w ten piątek na obiad podano sałatkę ogórkową i kanapki z serem. Feelix nie przepada za nimi. „Nie będę jadł kanapek, chcę pizzę, pizzę, pizzę"! Chcę pizzę, pizzę, pizzę!", krzyczy i łzy napływają mu do oczu. Ze złością biegnie przed siebie i zaszywa się w kąciku z poduchami, gdzie cichutko pochlipuje.
„Co się stało?", pyta Fay ostrożnie. „Cały tydzień czekałem na pizzę, a mam jeść jakąś sałatkę! Nie chcę! Czuję się tak... tak"...

„Chcesz mi pokazać jak"?, pyta Fay. Feelix bierze do ręki gwiazdę emocji i przesuwa czerwoną kulkę na sam koniec rozzłoszczonej buźki. Potem robi zrezygnowaną minę i przesuwa kulę na sam koniec smutnej buźki, a z rozzłoszczonej nieco się wycofuje.

„Jesteś bardziej smutny niż zły?", pyta Fay. „Tak, a do tego uważam, że sałatka ogórkowa jest obrzydliwa", mówi Feelix i przesuwa kulkę obrzydzonej buźki o trzy pola do przodu. „Ale nie tak obrzydliwa jak śluz ślimaka", śmieje się Fay. Feelix też się uśmiecha i przesuwa kulkę uśmiechniętej buźki o cztery kreski dalej.

Ze względu na czytelność w opisie przygotowania i przebiegu gry, nie używamy wszystkich form gramatycznych odnoszących się do płci. Forma męska odnosi się tu do wszystkich płci.

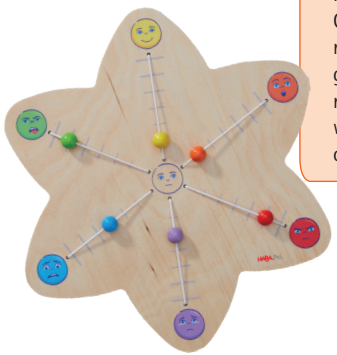
Pomysł gry 1

GWIAZDA EMOCJI

ROZPOZNAWANIE I WYRAŻANIE AMBIWALENTNYCH UCZUĆ

Gracze: 2 lub grupa
Czas trwania gry: ok. 5 – 10 min. na gracza
Materiał do gry: gwiazda emocji
Cel gry: Za pomocą gwiazdy emocji gracze uczą się rozpoznawać i wyrażać również ambiwalentne uczucia.

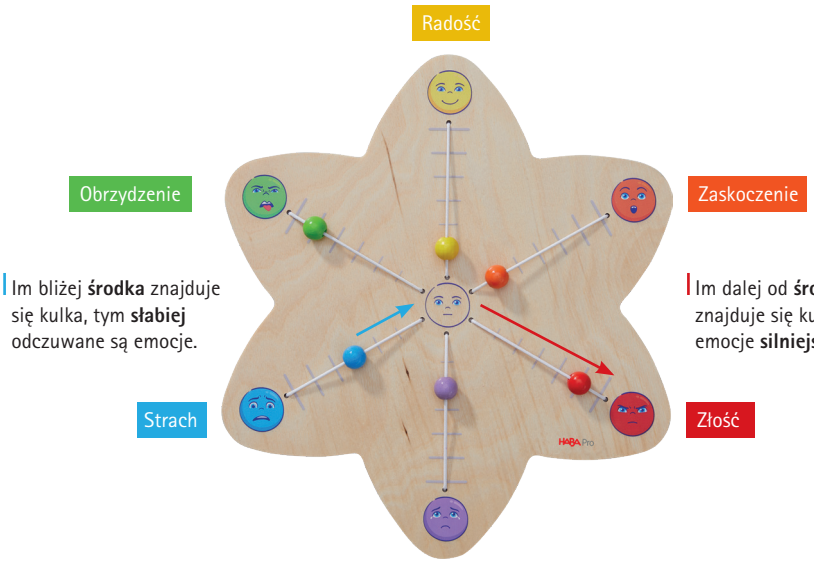
Przebieg gry:
Jeżeli gwiazda emocji jest wykorzystywana po raz pierwszy, osoba prowadząca grę powinna omówić zasady ze wszystkimi graczami.



Na początek należy przyjrzeć się buźkom na gwieździe emocji: Jak wyglądają? Jakie, Waszym zdaniem odczucia są z nimi powiązane? Najlepiej zacząć od żółtej buźki i poruszać się dalej zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Należy dokładnie przyjrzeć się ustom, brwiom i oczom. Czy na buźce jest uśmiech, czy łzy?... Jaka jest różnica między minką na środku, a tą, umieszczoną na ramieniu gwiazdy? Należy porozmawiać o tym, że jedno uczucie można odczuwać silniej lub słabiej lub kilka emocji może występować obok siebie jednocześnie, np. strach, obrzydzenie i złość.



1345666001-AL-Emotionsstern.indd 11 21.01.25 13:13



Osoba prowadząca grę ustawia gwiazdę emocji zgodnie ze swoim aktualnym samopoczuciem. W tym celu zaczyna od żółtej buźki i przesuwa kulki na sznurku. Jeżeli dane uczucie nie pojawia się, kulka pozostaje po środku. Im silniejsze jest dane uczucie, tym bardziej kulka przesuwa się na zewnątrz.

Koordynator pokazuje uczestnikom gwiazdę emocji i pyta: „Jak się dziś czuję?" Gracze udzielają odpowiedzi, a osoba prowadząca wyjaśnia następnie, jak się czuje. Opisuje przy tym wszystkich 6 emocji i nadaje swoim uczuciom odpowiednią intensywność, np.: „Jestem szczęśliwy, bo dziś po południu pójdę do kina. Jednocześnie trochę się boję, ponieważ muszę jutro iść do dentysty. A przed chwilą widziałem pająka, który był obrzydliwy".



Fay

Czasem nie chcemy mówić o tym, jak się czujemy. To zupełnie normalne. Wtedy można po prostu wziąć gwiazdę do ręki lub przyglądać się innym osobom, jak przesuwają kulki. Można też przesunąć kulki i przekazać gwiazdę dalej bez żadnych dodatkowych wyjaśnień.

W kolejnym kroku osoba prowadząca grę przekazuje gwiazdę emocji dalej. Gracze po kolei przesuwają kulki na gwieździe. Koordynator może pytać poszczególnych graczy o ich uczucia i pozwolić im o nich opowiadać.

Koniec gry:
Gra dobiega końca, gdy każdy gracz, który chce wziąć w niej udział, rozegrał jedną kolejkę.

Gwiazdę emocji można również wykorzystywać, gdy odczuwamy złość lub się z kimś pokłóciliśmy. Gwiazda pomaga pokazać uczucia pojawiające się w takich sytuacjach.



Fay

1345666001-AL-Emotionsstern.indd 12 21.01.25 13:13

Zamysł gry 2

ZNAJDOWANIE SŁÓW OPISUJĄCYCH EMOCJE

POSZERZANIE SŁOWNICTWA ZWIĄZANEGO Z AMBIWALENTNYMI UCZUCIAMI

Gracze: 2 lub grupa
Czas trwania gry: ok. 5 –10 min. na gracza
Materiały do gry: gwiazda emocji

Przebieg gry:
Osoba prowadząca grę wybiera jedną z emocji, przesuwa przypisaną jej kulkę na ramieniu gwiazdy na sam koniec i pokazuje pozostałym graczom. Wspólnie znajdują słowa opisujące daną emocję, np.:

Radość	Zaskoczenie	Złość
wesoły, radosny, szczęśliwy, pogodny, roześmiany, beztroski, rozbawiony, zadowolony...	zdumiony, zadziwiony, oszołomiony, zszokowany, oniemiały, zdumiały...	agresywny, rozzłoszczony, zły, zdenerwowany, poirytowany, sfrustrowany, rozgniewany, wściekły...
Smutek	**Strach**	**Obrzydzenie**
przygnębiony, zatroskany, posępny, zasmucony, markotny, nieszczęśliwy...	niespokojny, bojaźliwy, przestraszony, pełen obaw, bać się, odczuwać lęk, strach...	obrzydzony, zniesmaczony, obrzydliwy, niesmaczny, wstrętny, okropny, budzący odrazę, ohydny, mieć awersję, czuć niechęć, odrazę, obrzydzenie...

Gdy gracz wymieni określenie, osoba prowadząca grę wręcza mu gwiazdę emocji, a gracz przesuwa kulkę tak daleko, jak ocenia intensywność danego uczucia, np.: zadowolony = słabe uczucie, wesoły = średnie uczucie, szczęśliwy = intensywne uczucie.

1345666001-AL-Emotionsstern.indd 13 21.01.25 13:13

Feelix & Fay

Étoile des émotions

En découvrant le monde, les enfants font chaque jour de nouvelles expériences passionnantes et éprouvent ainsi de nombreuses émotions. Ils font alors face à de nouveaux défis, car la bonne gestion des émotions et le développement d'un comportement social représentent une phase de développement essentielle qui doit d'abord faire l'objet d'un apprentissage.

Par chance, les enfants ne sont pas seuls, car la série de jeux éducatifs Feelix & Fay les accompagne pendant cette étape de leur développement. Développés en collaboration avec des experts de la recherche et du terrain, tous les jeux et matériaux sont particulièrement stimulants. La série de jeux éducatifs Feelix & Fay stimule divers aspects des compétences sociales et émotionnelles de manière ludique, avec beaucoup d'empathie et d'imagination.

L'Étoile des émotions permet aux enfants de découvrir les 6 émotions de base : joie, surprise, colère, tristesse, peur et dégoût. Chaque branche de l'étoile représente l'une de ces émotions. Grâce au déplacement des billes, les enfants apprennent qu'ils peuvent parfois éprouver des émotions ambivalentes ou contraires de différentes intensités. Plus les enfants déplacent la bille vers l'extérieur, plus ils ressentent cette émotion. Les enfants accèdent ainsi de manière ludique à leur vie émotionnelle et peuvent la représenter visuellement pour eux-mêmes et pour les autres.

L'Étoile des émotions permet d'entamer facilement des discussions et stimule la communication et la création du vocabulaire. Les enfants apprennent à différencier les déclencheurs d'émotions et leurs effets sur eux et sur d'autres, et développent ainsi leur capacité d'empathie. Facile à manipuler, l'Étoile des émotions peut devenir un rituel quotidien du regroupement matinal avec les enfants ou être utilisée dans le cadre de semaines thématiques.

Idée de jeu et conception : Luise Starke

Ce jeu stimule :
- l'expression verbale des émotions
- l'empathie
- la résolution des conflits
- la communication
- la création d'un vocabulaire
- la motricité fine

Contenu :
- étoile des émotions
- instructions

Idéal pour :
- la garderie
- l'école maternelle
- l'école primaire
- la thérapie



Feelix *Fay*

Connaissez-vous Feelix & Fay ? Ce sont les meilleurs amis du monde ! Ils adorent jouer et rire ensemble, ou grimper sur l'arbre préféré de Fay. Mais tout comme vous, Feelix n'est pas toujours de bonne humeur. Il est parfois triste, craintif ou en colère, voire même tout à la fois. Feelix ne sait alors pas du tout comment gérer ses émotions. De plus, ses parents, amis et bien d'autres personnes encore ont également leurs propres émotions, humeurs ou souhaits. Ce n'est pas évident.

Mais Feelix a de la chance : il n'est pas tout seul pour affronter ça ! Sa meilleure amie Fay est un véritable petit panda, et elle est toujours là pour lui. Qu'elle le prenne dans ses bras ou lui remonte le moral, ils trouvent toujours une solution lorsqu'ils sont ensemble.

Ensemble, ils sont plus forts et vous aussi ! Venez découvrir le monde passionnant de Feelix & Fay.

1345666001-AL-Emotionsstern.indd 14 21.01.25 13:13

Feelix & Fay
Salade de concombres et bave de limace



Depuis le début de la semaine, Feelix a hâte au vendredi, car c'est le jour de la pizza à l'école maternelle. Et Feelix adore la pizza ! Mais ce vendredi, son plat préféré est remplacé par une salade de concombres et des sandwiches au fromage. Et Feelix n'aime pas du tout ça. « Ce n'est pas juste ! Pizza, pizza ... je veux de la pizza ! », s'écrie-t-il alors que ses yeux se remplissent déjà de larmes. En colère, il s'enfuit en courant et va se cacher dans un coin où il peut se mettre à pleurer. « Mais que se passe-t-il ? », lui demande prudemment Fay. « Je veux manger de la pizza, mais il n'y a pas de pizza ! C'est nul ! Maintenant, je me sens tellement ... tellement ... »

« Que veux-tu me dire ? », demande Fay. Feelix prend l'étoile des émotions et fait avancer la bille rouge vers l'extérieur jusqu'au smiley en colère. Il réfléchit un instant, puis il fait glisser la bille du smiley triste le plus loin possible vers l'extérieur, et fait un peu reculer celle du smiley en colère.

« Tu es plus triste qu'en colère ? », demande Fay. « Oui, et en plus je trouve que la salade de concombres est dégoûtante », lui dit Feelix avant de faire avancer la bille du smiley dégoûté trois cases plus loin. « Mais elle n'est pas aussi dégoûtante que la bave de limaces » dit Fay en rigolant. Cela fait également rigoler Feelix qui pousse alors la bille du visage heureux quatre cases plus loin.

Pour des raisons de lisibilité, nous renonçons à l'utilisation simultanée des formes masculine, féminine et autre dans la description de la préparation du jeu et du déroulement de la partie. La forme masculine que nous utilisons pour désigner des personnes s'applique bien entendu également à tous les sexes.

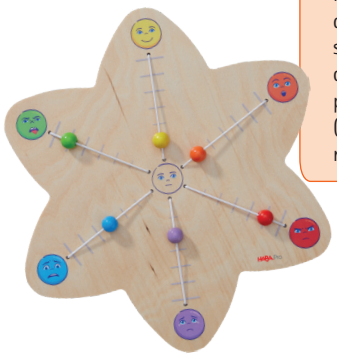
Idée de jeu 1

L'ÉTOILE DES ÉMOTIONS

RECONNAÎTRE ET EXPRIMER DES ÉMOTIONS AMBIVALENTES

Joueur.euse.s : 2 ou en groupe
Durée d'une partie : de 5 à 10 min par joueur environ
Matériel de jeu : étoile des émotions
But du jeu : avec l'étoile des émotions, les joueurs apprennent également à différencier et décrire des émotions ambivalentes.

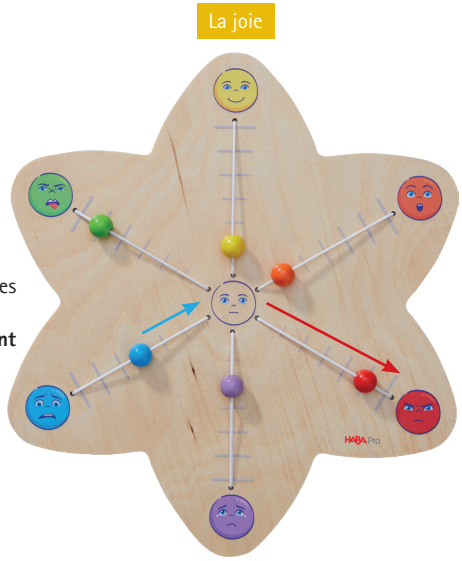
Déroulement du jeu :
Lorsque l'étoile des émotions est utilisée pour la première fois, l'animateur du jeu doit discuter des émotions avec tous les joueurs.



Regardez tout d'abord les visages sur l'étoile des émotions : à quoi ressemblent-ils ? Et comment se sentent-ils d'après vous ? Commencez avec le smiley jaune et avancez dans le sens des aiguilles d'une montre. Regardez bien la bouche, les sourcils et les yeux. Le visage est-il en train de pleurer ou de rire ? Et quelle est la différence avec le smiley du milieu de l'étoile ? Discutez ensemble du fait que l'on ressent parfois une émotion plus fortement et parfois plus faiblement, ou que parfois plusieurs émotions (comme la peur, le dégoût et la colère) peuvent être ressenties en même temps.



1345666001-AL-Emotionsstern.indd 15 21.01.25 13:13



L'animateur du jeu règle ensuite l'étoile des émotions en fonction de ce qu'il ressent à cet instant. Il commence ainsi par le smiley jaune et déplace la bille sur la cordelette. Lorsque l'émotion n'est pas ressentie, la bille reste au milieu. Plus l'émotion est forte, plus la bille est déplacée vers l'extérieur.

L'animateur du jeu montre aux joueurs l'étoile des émotions et leur demande : « Comment je me sens aujourd'hui ? » Une fois que les joueurs ont répondu, l'animateur du jeu explique comment il se sent. Il décrit ainsi toutes les 6 émotions et différencie également ses émotions en fonction de leur intensité. Par exemple : « Je suis très heureux, car je peux aller au cinéma cet après-midi. Mais j'ai également un peu peur, car je dois aller chez le dentiste demain. Et tout à l'heure, j'ai vu une araignée que j'ai trouvé dégoûtante. »



Fay

Mais on n'a pas toujours envie de dire comment on se sent. Et c'est tout à fait normal. Vous pouvez aussi juste prendre l'étoile des émotions dans vos mains sans parler ou regarder les autres déplacer la bille. Ou alors, vous déplacez les billes et donnez l'étoile au joueur suivant sans dire un mot.

L'animateur donne ensuite l'étoile des émotions aux autres joueurs. À tour de rôle, tous les autres joueurs déplacent les billes sur l'étoile. L'animateur du jeu peut demander à chaque joueur les émotions qu'il ressent et le laisser en parler.

Fin de la partie :
Le jeu s'achève une fois que tous les joueurs qui souhaitaient participer ont joué.

Vous pouvez également utiliser l'étoile des émotions lorsque quelqu'un vous met en colère ou quand vous êtes fâchés par exemple. L'étoile vous aide à exprimer vos sensations dans cette situation.



Fay

1345666001-AL-Emotionsstern.indd 16 21.01.25 13:13

Idée de jeu 2

TROUVER LES MOTS DES ÉMOTIONS

ÉLARGIR LE VOCABULAIRE DES ÉMOTIONS AMBIVALENTES

Joueur.euse.s : 2 ou en groupe
Durée d'une partie : de 5 à 10 min par joueur environ
Matériel de jeu : étoile des émotions

Déroulement du jeu :
L'animateur du jeu choisit l'une des émotions, déplace la bille correspondante le plus loin possible vers l'extérieur sur le bras de l'étoile des émotions, puis la montre aux joueurs. Ensemble, ils trouvent des mots pour cette émotion, comme :

La joie	La surprise	La colère
heureux, bienheureux, pétulant, enjoué, jovial, paisible, réjoui, content ...	étonné, épaté, stupéfait, ahuri, interloqué, abasourdi ...	agressif, exaspéré, fâché, énervé, agacé, frustré, furieux, rageur ....
La tristesse	La peur	Le dégoût
attristé, morfondu, morne, chagriné, peiné, pleurer, malheureux ...	avoir la trouille, inquiet, angoissé, effrayé, craintif, appréhender, se faire du mauvais sang ...	répugnant, abomination, écœuré, aversion ....

Lorsqu'un joueur dit un mot, l'animateur du jeu lui donne l'étoile des émotions et le joueur peut déplacer la bille aussi loin qu'il le souhaite en fonction de l'intensité de l'émotion nommée.
Par exemple : content = émotion faible, heureux = émotion moyenne, comblé de bonheur = émotion intense.

1345666001-AL-Emotionsstern.indd 17 21.01.25 13:13

Feelix & Fay

Emotiester

Wanneer kinderen de wereld ontdekken, doen ze iedere dag weer veel spannende ervaringen op én zullen ze veel verschillende emotions ervaren. Dat resulteert in nieuwe uitdagingen, want het kunnen omgaan met emoties en het ontplooien van prosociaal gedrag is een belangrijke stap in de ontwikkeling en het is iets dat geleerd moet worden.

Gelukkig hoeven kinderen dat niet alleen te doen, want de leer- en spelserie Feelix & Fay begeleidt hen bij deze ontwikkelingsstappen. Alle spellen en materialen zijn ontwikkeld in samenwerking met praktijk- en onderzoeksexperts en hebben een hoge stimulerende waarde. De leer- en spelserie Feelix & Fay stimuleert op speelse wijze en met veel empathie en fantasie de verschillende aspecten van sociaal-emotionele vaardigheden.

De emotiester maakt kinderen vertrouwd met 6 basisemoties: vreugde, verbazing, boosheid, verdriet, angst en afkeer. Elke arm van de ster beeldt een van deze emoties uit. Met de verschuifbare knikkers leren de kinderen dat ze soms ambivalente of tegengestelde emoties van verschillende intensiteit kunnen ervaren. Hoe verder de kinderen de knikkers naar buiten schuiven, hoe sterker de emotie ervaren wordt. Zo vinden de kinderen op speelse wijze toegang tot hun gelukskleven en kunnen ze dit voor zichzelf en anderen uitbeelden.

De emotiester is een makkelijke instap in gesprekken en stimuleert communicatie en woordenschatopbouw. Kinderen maken kennis met emotionele triggers en leren de uitwerking ervan bij zichzelf te onderscheiden wat weer stimulerend werkt voor hun empathievaardigheden. Dankzij deze eenvoudige toepassing is de emotiester geschikt als dagelijkse ritueel voor de ochtendkring of projectweken.

Spelidee en design: Luise Starke

Dit spel bevordert:
- Verbaal uitdrukking geven aan emoties
- Empathie
- Conflictoplossing
- Communicatie
- Woordenschatopbouw
- Fijne motoriek

Inhoud:
- Emotiester
- Handleiding

Ideaal voor:
- Groep 1 en 2
- Kleuterscholen
- School
- Therapie



Feelix *Fay*

Kennen jullie Feelix & Fay? Ze zijn de allerbeste vrienden! Ze doen niets liever dan samen spelen en lachen of in de lievelingsboom van Fay klimmen. Maar net als jullie, is Feelix niet altijd in een goed humeur. Soms is hij droevig, angstig of boos - en soms zelfs allemaal tegelijk. Dan weet Feelix helemaal niet meer hoe hij met zijn gevoelens moet omgaan. En dan zijn er ook nog zijn ouders, vrienden en andere mensen die net zulke verschillende gevoelens, humeuren of wensen hebben. Dat is wel eens lastig. Maar Feelix heeft geluk: hij staat er namelijk niet alleen voor! Zijn beste vriendin Fay, een echte kleine panda, staat altijd voor hem klaar. Ongeacht of ze hem troost met een wollige omarming of hem berenmoed inspreekt, samen vinden ze altijd een oplossing. Samen zijn ze beresterk en jullie ook! Welkom in de spannende wereld van Feelix & Fay.

1345666001-AL-Emotionsstern.indd 18 21.01.25 13:13

Feelix & Fay
Komkommersalade en slakkenslijm



Feelix verheugt zich al de hele week op vrijdag want dan eten ze pizza op school. En Feelix is dol op pizza. Maar deze vrijdag eten ze komkommersalade en kaasbroodjes. En daar houdt Feelix helemaal niet van. „Dat is gemeen! Ik wil pizza, pizza, pizza!", roept hij en de tranen springen hem in de ogen. Boos rent hij weg en verstopt zich in de knuffelhoek waar hij alleen maar kan huilen. „Wat is er aan de hand?", vraagt Fay voorzichtig. „Ik wil pizza eten, maar er is geen pizza! Dat is stom! En nu voel ik me zo ... zo ..."

„Kan je het me laten zien?", vraagt Fay. Feelix pakt de emotiester erbij en schuift de rode knikker helemaal naar de booskijkende smiley toe. Daarna denkt hij na en schuift de knikker van de droevige smiley ook net zo ver naar de smiley als kan en en die van de boze smiley ietsje terug.

„Ben je meer droevig dan boos?", vraagt Fay. „Ja, en komkommersalade vind ik vies," zegt Feelix en schuift de knikker van de afkeer-smiley drie velden verder. „Maar niet zo vies als slakkenslijm," lacht Fay. Daar moet Feelix om lachen en hij schuift de knikker van het vrolijke gezichtje vier streepjes verder.

Om de leesbaarheid te bevorderen, zien we in de beschrijving van de spelvoorbereiding en het spelverloop af van gebruik van de taalvormen mannelijk, vrouwelijk en divers (m/v/d). De mannelijke vorm die we gebruiken voor persoonlijke benamingen is natuurlijk van toepassing op alle geslachten.

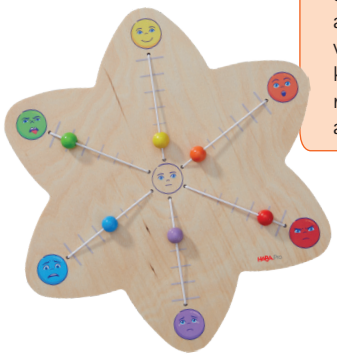
Spelidee 1

DE EMOTIESTER

AMBIVALENTE GEVOELENS HERKENNEN EN ER UITDRUKKING AAN KUNNEN GEVEN

Speler: 2 of groep
Speelduur: ca. 5 - 10 minuten per speler
Spelmateriaal: emotiester
Doel van het spel: De spelers leren met de emotiester ook ambivalente gevoelens onderscheiden en er uitdrukking aan geven.

Verloop van het spel:
Als de emotiester voor het eerst wordt gebruikt, moet de spelleider deze met alle spelers bespreken.

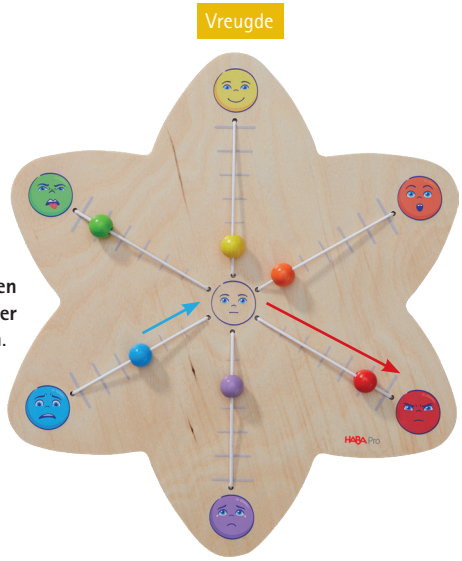


Kijk eerst eens goed naar de gezichtjes op de emotiester: hoe zien de gezichten eruit? En hoe denk jij dat ze zich voelen? Begin eerst met de gele smiley en ga verder met de klok mee. Kijk goed naar de mond, de wenkbrauwen en de ogen. Huilt het gezicht of lacht het juist? En wat is er anders als je het vergelijkt met de smiley in het midden van de ster? Bespreek samen dat je een gevoel soms sterker en soms minder sterk kunt voelen of dat je soms meerdere gevoelens tegelijk kunt ervaren, zoals angst, afkeer en boosheid.



Fay

1345666001-AL-Emotionsstern.indd 19 21.01.25 13:13



De spelleider stelt de emotiester daarna in op basis van hoe hij zich op dat moment voelt. Hij begint met de gele smiley en verschuift de knikker op de band. Ervaar je de emotie niet, dan blijft de knikker in het midden. Des te sterker het gevoel, des te meer de knikker naar de smiley wordt geschoven.

De spelleider laat de spelers de emotiester zien en vraagt: "Hoe voel ik me vandaag?" Als de spelers hebben geantwoord, vertelt de spelleider hoe hij zich voelt. Daarbij beschrijft hij alle 6 emoties en maakt hij onderscheid in zijn gevoelens op basis van sterkte, bijv.: "Ik ben heel gelukkig, omdat ik vanmiddag naar de bioscoop ga. Maar ik ben ook een beetje bang, omdat ik morgen naar de tandarts moet. En net zag ik een spin, die ik vreselijk vind."


Fay

Soms wil je niet praten over je gevoelens. Dat is heel normaal. Je mag de emotiester ook gewoon in je hand nemen of kijken hoe de anderen de knikkers verschuiven. Of je verschuift de knikkers en geeft de ster door zonder iets te zeggen.

Daarna geeft de spelleider de emotiester door. Om de beurt verschuiven de spelers hun knikkers op de ster. De spelleider kan de individuele spelers vragen naar hun emoties en ze daarover laten vertellen.

Einde van het spel:
Het spel is afgelopen als elke speler die wilde meespelen een keer aan de beurt was.

Je kunt de emotiester ook gebruiken wanneer iemand je ergert of wanneer je ruzie hebt. Met de ster kan je dan laten zien hoe je je voelt in die situatie.


Fay

1345666001-AL-Emotionsstern.indd 20 21.01.25 13:13

Spelidee 2

EMOTIEWOORDEN VINDEN

HET UITBREIDEN VAN DE WOORDENSCHAT OVER AMBIVALENTE EMOTIES

Speler: 2 of groep
Speelduur: ca. 5 - 10 minuten per speler
Spelmateriaal: emotiester

Verloop van het spel:
De spelleider kiest de emotie uit, verschuift de bijbehorende knikker op de arm van de emotiester naar buiten en laat het zien aan de spelers. Samen vinden ze woorden voor deze emotie, zoals:

Vreugde	Verbazing	Woede
uitgelaten, blij, vrolijk, opgewekt, grappig, zorgeloos, gelukkig, tevreden ...	verbijsterd, verbaasd, verwonderd, verbluft, verbijsterd, overrompeld ...	agressief, geërgerd, boos, geïrriteerd, aangebrand, gefrustreerd, woedend, ontevreden ...
Verdriet	**Angst**	**Afkeer**
bedrukt, bedroefd, vreugdeloos, kommer, treuren, ongelukkig ...	kriebels, bezorgd, onrustig, geschrokken, angst, bang zijn, zorgen maken ...	afkeer, afschuw, walgen, walging, afkeer ...

Wanneer de speler een woord zegt, geeft de spelleider hem de emotiester en de speler mag de knikker dan net zo ver schuiven als de intensiteit van het genoemde gevoel naar zijn idee is. Bijvoorbeeld: tevreden = zwak gevoel, vrolijk = gemiddeld gevoel, zeer gelukkig = intensief gevoel.

1345666001-AL-Emotionsstern.indd 21 21.01.25 13:13

Feelix & Fay

Stella delle emozioni

Ogni giorno i bambini scoprono il mondo e accumulano un gran numero di nuove esperienze, a cui sono legate le emozioni più disparate. Si trovano così ad affrontare nuove sfide, perché la gestione competente delle emozioni e lo sviluppo del comportamento prosociale costituiscono dei momenti importanti dello sviluppo e vanno stimolati con l'apprendimento.

Fortunatamente i bambini non vengono lasciati soli: la serie di giochi educativi Feelix & Fay li accompagna durante questa fase di sviluppo. Tutti i giochi e i materiali sono stati sviluppati con esperti sul campo e ricercatori, risultando perciò particolarmente stimolanti. La serie di giochi educativi Feelix & Fay stimola, attraverso il gioco e con tanta capacità di immedesimazione e fantasia, i vari aspetti delle competenze sociali ed emotive.

Con la stella delle emozioni, i bambini possono prendere confidenza con le 6 emozioni di base: gioia, sorpresa, rabbia, tristezza, paura e disgusto. Ogni punta della stella rappresenta una di queste emozioni. Tramite le sfere da fare scorrere, i bambini imparano che, a volte, possono provare emozioni, di intensità diversa, ambivalenti oppure opposte. Più i bambini fanno scorrere le sfere verso l'esterno, maggiore sarà la forza con cui provano l'emozione. Grazie al gioco, i bambini possono così accedere al loro patrimonio emotivo e rappresentarlo in maniera simbolica per se stessi e gli altri.

La stella delle emozioni consente di avviare facilmente dei dialoghi, stimolando così la comunicazione e la formazione di un patrimonio lessicale. I bambini imparano i possibili fattori scatenanti delle emozioni e a distinguere l'effetto che hanno su di loro e sugli altri, aumentando così la loro empatia. Grazie alla sua semplicità d'uso, la stella delle emozioni può diventare un rituale fisso al mattino, quando ci si mette tutti in cerchio, oppure durante delle settimane dedicate a progetti particolari.

Idea di gioco e design: Luise Starke

Questo gioco stimola:
- L'espressione verbale delle emozioni
- L'empatia
- La capacità di risolvere conflitti
- La comunicazione
- La formazione di un patrimonio lessicale
- La motricità fine

Contenuto:
- Stella delle emozioni
- Istruzioni

Ideale per:
- Scuola dell'infanzia
- Istituti prescolari
- Scuola
- Terapia



Feelix *Fay*

Conoscete Feelix & Fay? Sono amici per la pelle! Adorano giocare e ridere insieme o arrampicarsi sull'albero preferito di Fay. Ma, proprio come voi, anche Feelix non è sempre di buon umore. A volte è triste, spaventato o arrabbiato e, talvolta, gli capita di provare tutte queste emozioni insieme. In quei momenti Feelix non sa come gestire quello che sente. E poi ci sono anche i suoi genitori, i suoi amici e tante altre persone con emozioni, umori o desideri diversi. Non è semplice. Ma Feelix è fortunato, perché non è da solo! La sua migliore amica Fay, un panda rosso in carne e ossa, c'è sempre per lui. Lo consola con morbidi abbracci, lo incoraggia... lo aiuta a trovare sempre una soluzione. Insieme sono imbattibili, e voi con loro! Entrate anche voi nel fantastico mondo di Feelix & Fay.

1345666001-AL-Emotionsstern.indd 22 21.01.25 13:13

77

Feelix & Fay
Insalata di cetrioli e bava di lumaca



Per tutta la settimana Feelix aspetta con ansia il venerdì, perché è il giorno della pizza alla scuola dell'infanzia. E Feelix adora la pizza. Invece questo venerdì vengono serviti insalata di cetrioli e panino al formaggio. E a Feelix non piacciono per niente. "Non è giusto! Voglio la pizza, la pizza, la pizza!", grida mentre gli salgono le lacrime agli occhi. Corre via arrabbiato e va a nascondersi nell'angolo del relax, dove si mette a piangere. "Cosa ti succede?", gli chiede Fay timidamente. "Voglio mangiare la pizza, ma la pizza non c'è! Che seccatura! E adesso mi sento così... così..."

"Vuoi farmelo vedere?", chiede Fay. Feelix prende la stella delle emozioni e fa scorrere la sfera rossa verso l'esterno, nella direzione dell'emoticon arrabbiata. Poi riflette e fa scorrere la sfera dell'emoticon triste proprio verso la punta della stella e sposta un po' indietro la sfera dell'emoticon arrabbiata.

"Sei più triste che arrabbiato?", chiede Fay. "Sì, e poi l'insalata di cetrioli è disgustosa", risponde Feelix e fa scorrere la sfera dell'emoticon disgustata di tre tacche verso l'esterno. "Ma non è così disgustosa come la bava di lumaca", ride Fay. Anche Feelix non riesce a trattenersi dal ridere e fa scorrere la sfera del viso felice di quattro tacche verso l'esterno.

Per facilitare la lettura, nella descrizione della preparazione e dello svolgimento del gioco rinunciamo all'utilizzo contemporaneo delle forme linguistiche maschili, femminili e varie (m/f/v). La forma maschile che utilizziamo per la denominazione personale vale per tutti i sessi.

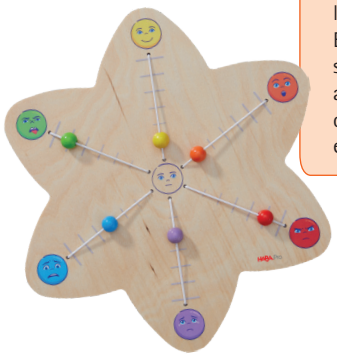
Idea di gioco 1

LA STELLA DELLE EMOZIONI

SAPER RICONOSCERE ED ESPRIMERE LE EMOZIONI AMBIVALENTI

Giocatori: 2 o gruppo
Durata del gioco: ca. 5 - 10 min. a giocatore
Materiale di gioco: stella delle emozioni
Scopo del gioco: la stella delle emozioni insegna ai giocatori a distinguere e descrivere anche le emozioni ambivalenti.

Svolgimento del gioco:
Se si utilizza la stella delle emozioni per la prima volta, il conduttore del gioco dovrà illustrarla a tutti i giocatori.

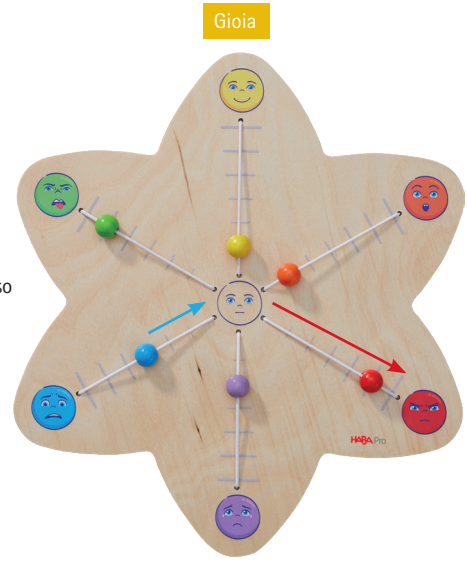




Fay

Osservate con attenzione le facce raffigurate sulla stella delle emozioni: che aspetto hanno? E, secondo voi, che emozioni provano? Iniziate con l'emoticon gialla e procedete in senso orario. Guardate bene la bocca, le sopracciglia e gli occhi. Questo viso piange o ride? E in cosa si differenzia dall'emoticon al centro della stella? Parlate insieme del fatto che, a volte, è possibile avvertire un'emozione in maniera più o meno forte, oppure anche più emozioni contemporaneamente, ad esempio paura, disgusto e rabbia.

1345666001-AL-Emotionsstern.indd 23 21.01.25 13:13



All'inizio il conduttore del gioco imposta la stella delle emozioni in base a come si sente in quel momento. Per farlo inizia con l'emoticon gialla e fa scorrere la sfera sul nastro. Se non prova quella emozione, lascia la sfera al centro. Più l'emozione che sente è intensa, più farà scorrere la sfera verso l'esterno.

Il conduttore del gioco mostra ai giocatori la stella delle emozioni e chiede loro: "Oggi come mi sento?" Dopo che i giocatori hanno risposto, il conduttore del gioco spiega come si sente. Descrive tutte e 6 le emozioni e le distingue anche in base all'intensità, ad esempio: "Sono molto felice perché oggi pomeriggio vado al cinema. Ma sono anche un po' timoroso perché domani devo andare dal dentista. E prima ho visto un ragno e l'ho trovato molto disgustoso."


Fay

A volte non si ha voglia di parlare di come ci si sente. È normale. Potete anche solo prendere in mano la stella delle emozioni o guardare gli altri mentre fanno scorrere le sfere. Oppure potete fare scorrere le sfere e passare la stella senza dire niente.

Poi il conduttore del gioco passa la stella delle emozioni. A turno, tutti gli altri giocatori fanno scorrere le sfere sulla stella. Il conduttore del gioco può porre delle domande ai singoli giocatori sulle loro emozioni e farli parlare.

Fine del gioco:
Il gioco si conclude quando tutti i giocatori che volevano partecipare sono stati di turno.

Ad esempio, potete anche usare la stella delle emozioni quando siete arrabbiati con qualcuno o avete avuto un litigio. La stella vi aiuterà a mostrare come vi sentite in questa situazione.


Fay

1345666001-AL-Emotionsstern.indd 24 21.01.25 13:13

Idea di gioco 2

TROVARE LE PAROLE DELLE EMOZIONI

AMPLIARE IL VOCABOLARIO PER ESPRIMERE EMOZIONI AMBIVALENTI

Giocatori: 2 o gruppo
Durata del gioco: ca. 5 - 10 min. a giocatore
Materiale di gioco: stella delle emozioni

Svolgimento del gioco:
Il conduttore del gioco sceglie una delle emozioni, fa scorrere la sfera corrispondente verso l'esterno della punta della stella e la mostra ai giocatori. Insieme trovano le parole per questa emozione, come ad esempio:

Gioia	Sorpresa	Rabbia
allegro, contento, felice, lieto, gaio, spensierato, di buonumore, soddisfatto...	di stucco, stupito, sbalordito, sconcertato, sbigottito, meravigliato...	aggressivo, irritato, cattivo, nervoso, alterato, frustrato, incollerito, infuriato...
Tristezza	Paura	Disgusto
avvilito, afflitto, infelice, dispiacere, in lutto, triste...	avere fifa, preoccupato, inquieto, spaventato, timore, temere, preoccuparsi...	avversione, ripugnanza, nauseato, disgustato, repulsione...

Quando un giocatore dice una parola, il conduttore del gioco gli porge la stella delle emozioni e il giocatore può fare scorrere la sfera per riprodurre quella che, a suo parere, è l'intensità dell'emozione indicata, ad esempio: soddisfatto = emozione poco intensa, contento = emozione media, raggiante = emozione intensa.

1345666001-AL-Emotionsstern.indd 25 21.01.25 13:13

Feelix & Fay

Estrella de emociones

Los niños descubren el mundo cada día y acumulan multitud de experiencias que les suponen una gran cantidad de emociones. Esto les presenta nuevos retos, ya que manejar las emociones de forma competente y desarrollar conductas prosociales son tareas de desarrollo importantes que se aprenden con el tiempo.

Por suerte, los niños no están solos ante este reto: la serie de juegos educativos Feelix & Fay les acompañará durante estas fases de su desarrollo. Todos los juegos y materiales se han desarrollado junto con consultores e investigadores respondiendo a elevadas exigencias. La serie de juegos educativos Feelix & Fay estimula, de forma lúdica y con una gran sensibilidad y fantasía, diferentes aspectos de la competencia socioemocional.

La estrella de emociones permite a los niños familiarizarse con las 6 emociones básicas: alegría, sorpresa, ira, tristeza, miedo y asco. Cada brazo de la estrella representa una de estas emociones. Con las bolitas corredizas los niños aprenden que a veces pueden percibir emociones ambivalentes o antagónicas con intensidades diferentes. Cuanto más hacia fuera desplazan las bolitas los niños, mayor es la intensidad con la que perciben la emoción. De esta forma, los niños encuentran un acceso lúdico a su estado emocional y pueden representarlo gráficamente para sí mismos y para los demás.

La estrella de emociones facilita las conversaciones, estimulando así la comunicación y la adquisición de vocabulario. Los niños aprenden a diferenciar los posibles factores desencadenantes de emociones y sus efectos en sí mismos y en los demás, lo que aumenta su capacidad de empatía. Gracias a su sencillo manejo, la estrella de emociones resulta adecuada como ritual duradero, en el círculo matinal o en el marco de semanas de proyectos.

Idea original y diseño: Luise Starke

Este juego fomenta:
- Expresión verbal de emociones
- Empatía
- Resolución de conflictos
- Comunicación
- Vocabulario
- Motricidad fina
- Facultades cognitivas

Contenido:
- Estrella de emociones
- Instrucciones

Ideal para:
- Educación preescolar
- Educación primaria
- Terapia



Feelix *Fay*

¿Conocéis a Feelix & Fay? ¡Son superamigos! Lo que más les gustas es jugar y reírse juntos, o trepar al árbol favorito de Fay. Pero, como nos pasa a todos, Feelix no está siempre de buen humor. A veces está triste, tiene miedo o está enfadado. A veces, incluso, le pasan las tres cosas al mismo tiempo. En esos casos, Feelix no sabe muy bien cómo debe manejar esas sensaciones. Además también están sus padres, sus amigos y el resto de la gente, que también tienen sus propios sentimientos, estados de ánimo o deseos. Así que es bastante complicado. Pero Feelix tiene suerte: ¡No está solo en este lío! Su mejor amiga, Fay, una auténtica panda roja, siempre está cuando la necesita. Le consuela con un mullido abrazo o lo anima haciendo el oso: juntos encuentran siempre una solución. ¡Juntos son fuertes como osos, igual que vosotros! Ven al fascinante mundo de Feelix & Fay.

1345666001-AL-Emotionsstern.indd 26 21.01.25 13:13

77

Feelix & Fay
Ensalada de pepino y baba de caracol



Feelix espera con ansia cada semana a que llegue el viernes, que es el día que en el jardín de infancia hay siempre pizza. Y a Feelix le encanta la pizza. Pero hoy es viernes y en lugar de pizza hay ensalada de pepino y bocadillo de queso. Y a Feelix no le parece en lugar de pizza bien. „¡Qué injusto! ¡Quiero pizza, pizza, pizza!", grita y enseguida se le llenan los ojos de lágrimas. Encolerizado, se marcha corriendo y se esconde porque no puede aguantarse las ganas de llorar. „¿Qué te pasa?", le pregunta Fay con cautela. „¡Quiero comer pizza y no hay! ¡Qué rollo! Y ahora me siento tan..., tan..." „¿Quieres mostrarme cómo te sientes?", le pregunta Fay. Feelix coge la estrella de emociones y desplaza la bolita roja todo lo posible hacia fuera, hasta dejarla al lado de un emoticono de ira. Luego se lo piensa mejor y mueve la bolita del brazo de la tristeza todo lo posible hacia fuera y hace retroceder la del brazo de la ira hasta alejarla un poco del emoticono. „¿Estás más triste que enfadado?", le pregunta Fay. „Sí, además la ensalada de pepino me da asco", dice Feelix y mueve la bolita del brazo del asco tres posiciones hacia el emoticono. „Pero no te dará tanto asco como la baba del caracol", se ríe Fay. Eso hace reír también a Feelix, que entonces desplaza una bolita para que avance cuatro rayas hacia la cara alegre.

Para facilitar que el texto resulte más legible, no hacemos un uso simultáneo de las formas lingüísticas masculina, femenina y neutra (m/f/n) en la descripción de la preparación y el desarrollo del juego. La forma masculina que usamos al referirnos a las personas incluye, como es obvio, a todos los géneros.

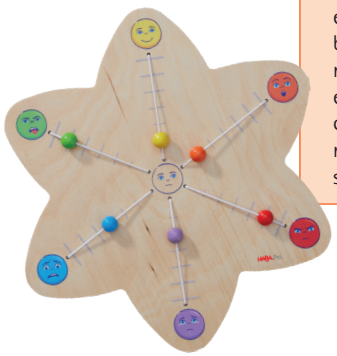
1ª propuesta de juego

LA ESTRELLA DE EMOCIONES

PODER RECONOCER Y EXPRESAR SENTIMIENTOS AMBIVALENTES

Jugadores/as: 2 o grupo
Duración del juego: aprox. 5 - 10 min por jugador
Material de juego: estrella de emociones
Objetivo del juego: Los jugadores aprenden con la estrella de emociones a diferenciar y describir incluso los sentimientos ambivalentes.

Desarrollo del juego:
Si es la primera vez que se utiliza la estrella de emociones, el moderador deberá explicar a todos los jugadores en qué consiste.

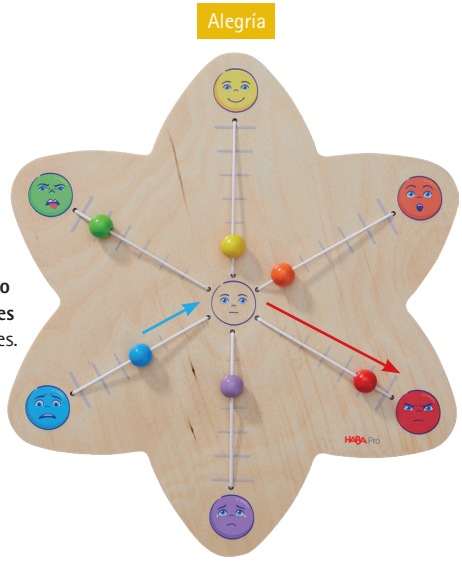




Fay

Lo primero será echar un vistazo a las caras que hay en la estrella de emociones. ¿Qué aspecto tienen las caras? ¿Y qué sentimientos creéis que expresan? Lo mejor es empezar con el emoticono amarillo y seguir en el sentido de las agujas del reloj. Echad un vistazo a la boca, las cejas y los ojos. Está llorando la cara, o quizá riendo? ¿Y en qué se diferencia del emoticono que hay en el centro de la estrella? Hablad entre vosotros sobre cómo unas veces experimentamos un sentimiento con más fuerza y otras con menos. Y cómo a veces podemos sentir varias sensaciones a la vez; p. ej., miedo, asco e ira.

1345666001-AL-Emotionsstern.indd 27 21.01.25 13:13



Cuanto más hacia **dentro** esté la bolita, más **débiles** se perciben las emociones.

Cuanto más hacia **fuera** esté la bolita, más **fuertes** se perciben las emociones.

A continuación, el moderador ajusta la estrella de emociones para que refleje cómo se siente en ese momento. Para ello, comienza con el emoticono amarillo y mueve la bolita en el cordón. Si no se siente esa emoción, la bolita debe quedarse en el centro. Cuanto más fuerte sea el sentimiento, más lejos debe desplazarse la bolita hacia fuera.

El moderador muestra a los jugadores la estrella de emociones y les pregunta: "¿Cómo me siento hoy?" Después de que hayan respondido los jugadores, el moderador explica cómo se siente. Para ello, describe las 6 emociones y diferencia sus sentimientos también según su intensidad, p. ej.: "Estoy muy contento porque hoy puedo ir al cine por la tarde. Pero también tengo un poco de miedo, porque mañana por la mañana tengo que ir al dentista. Y hace un momento he visto una araña, que es algo que me da mucho asco."



Fay

A veces no queremos hablar de cómo nos sentimos. Es algo muy normal. Podéis simplemente coger la estrella de emociones en silencio, o ver cómo los demás desplazan las bolitas. O también podéis mover las bolitas y pasar la estrella al siguiente sin comentar nada al respecto.

El moderador pasa entonces la estrella de emociones al siguiente. Por turnos, los demás jugadores desplazan las bolitas de la estrella. El moderador puede preguntar a cada jugador por sus emociones y dejar que se las cuente.

Finalización del juego:
El juego concluye cuando todos los jugadores que quieran participar hayan tenido su turno.

También podéis utilizar la estrella de emociones, por ejemplo, cuando os ha molestado alguien o si estáis peleados. La estrella os ayudará en ese caso a mostrar cómo os sentís en esa situación.



Fay

1345666001-AL-Emotionsstern.indd 28 21.01.25 13:13

2ª propuesta de juego

ENCONTRAR PALABRAS PARA LAS EMOCIONES

AMPLIAR EL VOCABULARIO PARA HABLAR DE EMOCIONES AMBIVALENTES

Jugadores/as: 2 o grupo
Duración del juego: aprox. 5 - 10 min por jugador
Material del juego: estrella de emociones

Desarrollo del juego:
El moderador elige una de las emociones y, a continuación, desplaza la bolita correspondiente por el brazo de la estrella de emociones totalmente hacia fuera, y lo muestra a los jugadores. Juntos encuentran las palabras para esta emoción como, p. ej.:

Alegría	Sorpresa	Ira
de buen humor, alegre, feliz, contento, divertido, libre de preocupaciones, satisfecho, a gusto...	boquiabierto, asombrado, perplejo pasmado, estupefacto, sorprendido...	agresivo, enfadado, molesto, irritado, furioso, frustrado, encolerizado, furibundo...
Tristeza	Miedo	Asco
deprimido, afligido, triste, apenado, pesaroso, infeliz...	intranquilo, desasosegado, inquieto, asustado, temeroso, angustiado, preocupado...	repugnancia, aversión, repulsión, aborrecimiento, grima...

Cuando un jugador dice una palabra, el moderador le da la estrella de emociones y el jugador podrá desplazar la bolita todo lo lejos que necesite para expresar la intensidad, en su opinión, del sentimiento nombrado; p. ej.: satisfecho = sentimiento débil, feliz = sentimiento medio, encantado = sentimiento intenso.

1345666001-AL-Emotionsstern.indd 29 21.01.25 13:13

Feelix & Fay

情绪星盘

每天在探索和发现周围世界时，孩子们会有各种各样的经历，并由此产生许多情绪。 这对他们提出了新的挑战，因为情绪管理能力和亲社会行为是重要的培养任务，而且必须首先进行学习。

幸运的是，孩子们在这方面并不孤单，教育游戏系列 Feelix & Fay 将在这些培养步骤中陪伴他们。所有游戏和用具均由专家基于实践和研究开发，具有很高的挑战性。 教育游戏系列 Feelix & Fay 妙趣横生，通过大量的移情和想象提升儿童社交情绪能力的各个方面。

情绪星盘帮助孩子们熟悉喜悦、惊讶、愤怒、悲伤、恐惧和厌恶这 6 种基本情绪。 情绪星盘的每个角表示一种情绪。 通过可移动的圆珠，孩子们将认识到，对于矛盾或相反情绪，人们的感受强度有时可能会不同。 孩子们将圆珠往外推得越远，表示感受到的这种情绪越强烈。 孩子们在游戏中进入自己的情绪生活，而且可以向自己和他人进行描述。

情绪星盘让孩子们轻松开启对话，从而促进交流和词汇积累。 孩子们将学会区分可能的情绪触发因素及其对自己和他人的影响，并且提高移情能力。 情绪星盘操作简单，适合作为晨圈时间的例行活动或在项目周中使用。

游戏创意与设计： Luise Starke

本游戏可提高：
· 用语言表达情绪的能力
· 移情能力
· 冲突解决能力
· 沟通能力
· 词汇积累
· 精细动作技能

包装内容：
· 情绪星盘
· 游戏说明

适用于：
· 幼儿园
· 学前班
· 小学
· 相关治疗手段



Feelix　　Fay

你是否认识 Feelix 和 Fay？ 他们是最好的朋友！
他们喜欢一起玩耍，一起欢笑，一起去爬 Fay 最喜欢的大树。
但就像你一样，Feelix 并不总是心情愉快。 有时他会伤心、害怕或生气，有时这些情绪会同时出现。 Felix 完全不知道如何管理自己的情绪。 他的父母、朋友和许多其他人也是这样，他们都有不同的感受、情绪或愿望。 管理情绪真的很难。
但 Feelix 很幸运： 他并不孤单！ 他最好的朋友 Fay，一只真诚的小熊猫，总是为他排忧解难。 无论是用毛茸茸的熊抱安慰他，还是让他充满勇气，他们总会找到解决办法。 他们在一起如熊般坚强，你也一样！ 快来一同进入 Feelix & Fay 的奇妙世界。

1345666001-AL-Emotionsstern.indd 30　　21.01.25 13:13

77

Feelix & Fay

黄瓜沙拉和蜗牛粘液



Feelix 一直盼望着周五的到来，因为幼儿园在这一天总是供应披萨。 Feelix 很喜欢吃披萨。 但在这个周五，伙食改成了黄瓜沙拉和奶酪面包卷。 Feelix 完全不喜欢这些食物。 “这些东西太难吃了。 我要吃披萨，我要吃披萨！”，他大声嚷着，泪水很快流出来了。 他气呼呼地跑到 Fay 的温暖小屋大哭一场。 “你怎么啦？”，Fay 小心翼翼地问他。 “我想吃披萨，但今天没有比萨！ 这样安排真是太蠢了！ 我现在觉得很…，很 … ”

“你能用情绪星盘演示一下您的情绪吗？”，Fay 问。 Feelix 拿来情绪星盘，将红色圆珠向外移动到愤怒脸符。 然后他想了一下，将悲伤脸符的圆珠移到尽头，又将愤怒脸符的圆珠往回移了一点。

“你现在是不是悲伤多于愤怒？”，Fay 问。 “是的，另外我很讨厌黄瓜沙拉”，Feelix 说，并将厌恶脸符的圆珠向前推了三格。 “但是不像蜗牛粘液那样让人讨厌”，Fay 笑着说。 Feelix 也只好跟着笑了起来，并将喜悦脸符的圆珠向前移动了四格。

为了便于阅读，我们在描述游戏准备和游戏过程时会避免同时使用男性、女性和其他性别 的语言形式。我们使用的男性形式适用于所有性别。

玩法 1

情绪星盘

能够识别并表达矛盾情绪

玩家人数： 2 人或分组
游戏时长： 每个玩家约 5 - 10 分钟
游戏用具： 情绪星盘
游戏目标： 玩家利用情绪星盘学习区分和描述矛盾情绪。
具体玩法： 如果是首次使用情绪星盘，游戏组织者应向所有玩家介绍这种玩具。

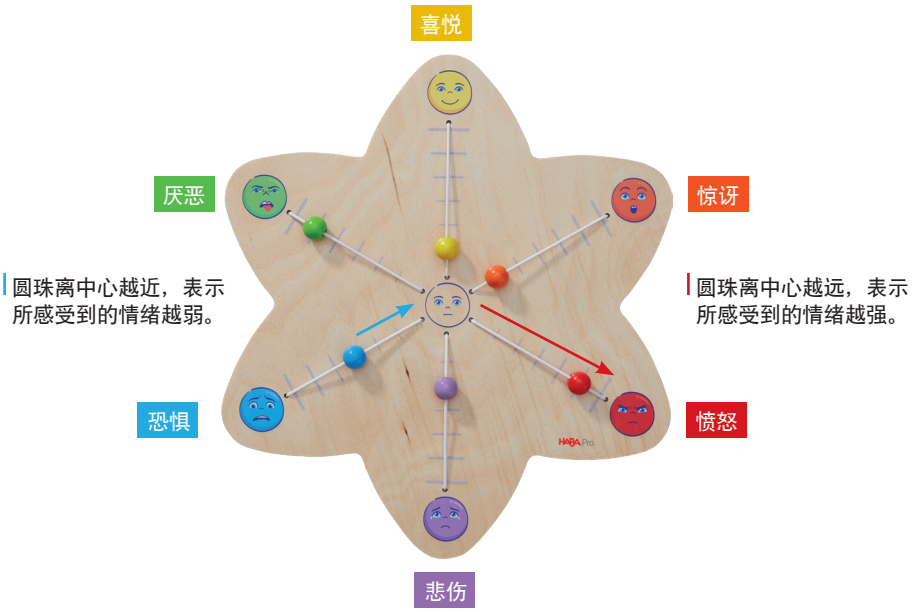




Fay

仔细观察情绪星盘上的脸符： 这些脸符看起来是什么样子？ 你认为脸符表示什么情绪？ 最好是从黄色脸符开始，然后顺时针继续。 仔细观察嘴部、眉毛和眼睛。 脸符是在哭还是在笑？ 与星盘中间的脸符相比有什么不同？ 玩家们一起讨论有时较强有时较弱的一种情绪，或者同时存在的多种情绪，例如恐惧、厌恶和愤怒。

1345666001-AL-Emotionsstern.indd 31 21.01.25 13:13



游戏组织者首先根据自己的当前心情来设定情绪星盘。 他从黄色脸符开始，移动穿在绳上的圆珠。 如果没有感受到该情绪，应将圆珠留在中心。 感受到的情绪越强烈，就将圆珠往外推得越远。

游戏组织者向玩家展示情绪星盘，并且问：“你今天心情怎么样？”在玩家回答后，游戏组织者解释他自己的心情。 他描述所有 6 种情绪，同时指出所感受到的不同情绪强度，例如：“我很高兴，因为我今天下午可以去看电影。 但我也有点害怕，因为我明天必须去看牙医。 刚才我看到了一只蜘蛛，感到非常厌恶。”



有时人们不想谈论自己的感受。 这是完全正常的。 你可以只拿着情绪星盘，或者看其他人移动圆珠。 你也可以移动圆珠，然后将星盘交给下一位玩家，整个过程中什么也不用说。

然后游戏组织者将情绪星盘交给玩家。 所有玩家依次在星盘上移动圆珠。 游戏组织者可以询问各个玩家的情绪，并让他们对此进行讲述。

游戏结束： 当所有玩家都经过一轮后，游戏结束。

你也可以在其他情况下使用情绪星盘，例如当你对某人感到愤怒或者与他争吵时。 星盘可以帮助指明你在这种情况下的感受。



1345666001-AL-Emotionsstern.indd 32 21.01.25 13:13

玩法 2

寻找情绪词语

提高关于矛盾情绪的词汇量

玩家人数： 2 人或分组
游戏时长：每个玩家约 5 -10 分钟
游戏用具：情绪星盘

具体玩法：
游戏组织者选择一种情绪，首先将情绪星盘上对应角的圆珠向外移动，然后向玩家们展示。 他们共同找出表示这种情况的词语，例如：

喜悦	惊讶	愤怒
高兴，快乐，欢乐，愉快，开心，欣喜，愉悦，满意…	吃惊，惊愕，惊奇，诧异，困惑，震惊…	发怒，恼火，恼怒，发火，气愤，愤懑，忿恨，暴怒…
悲伤	恐惧	厌恶
沮丧，难过，无助，郁闷，伤心，悲痛…	紧张，害怕，不安，惧怕，惊恐，恐慌，担心 …	讨厌，恶心，憎恶，厌烦， 反感...

玩家说出一个词语后，游戏组织者应将情绪星盘交给他，让他根据该词语表示的情绪强度来移动圆珠，例如： 满意 = 较弱感受，快乐 = 中度感受，狂喜 = 强烈感受。

1345666001-AL-Emotionsstern.indd 33 21.01.25 13:13