



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Emo Seniors:
«Συναισθηματική υποστήριξη και διαχείριση για
ηλικιωμένους»
2021-1-PL01-KA220-ADU-000033484



«Περιπέτειες στα Νησιά των Συναισθημάτων - EmoLand»

ΣΕΝΑΡΙΟ & ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

Η ιδέα πίσω από την ιδέα. Τι είναι το «Περιπέτειες στα Νησιά των Συναισθημάτων»;

Το «Περιπέτειες στα Νησιά των Συναισθημάτων - EmoLand» δημιουργείται στο πλαίσιο του έργου EmoSeniors: "Emotional Support and Management for Seniors", 2021-1-PL01-KA220-ADU-000033484, Αποτέλεσμα Νο 3 "EmoSeniors επιτραπέζιο παιχνίδι". Το έργο χρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus + της Ε.Ε.

Το «EmoLand» είναι ένα επικοινωνιακό, κοινωνικό παιχνίδι που δημιουργήθηκε από έξι οργανισμούς που ειδικεύονται στον πολιτισμό, την ψυχική υγεία και ευεξία, τις κοινωνικές και εκπαιδευτικές δραστηριότητες, και την καινοτομία χωρίς σύνορα. Συνεργάτες-δημιουργοί του παιχνιδιού είναι Σύλλογος Νέων Ψυχολόγων στη Βουλγαρία "4th April" - Βουλγαρία, CENTRUM SPOTKANÍ EUROPEJSKICH "ŚWIATOWID" W ELBLĄGU - Πολωνία, INDEPCIE SCA - Ισπανία, EESTI PEOPLE TO PEOPLE - Εσθονία, Igor Vitale International srl - Ιταλία και Innovation Frontiers - Ελλάδα. Ο Βούλγαρος συνεργάτης AYPB "4th April" έχτισε τη βασική ιδέα του παιχνιδιού και καθοδήγησε τη διαδικασία δημιουργίας του.

Το παιχνίδι είναι διαθέσιμο και στις έξι γλώσσες του έργου, συμπεριλαμβανομένων των Αγγλικών.

Γιατί να παίξετε το Emo-Island;

Ο κύριος στόχος του παιχνιδιού είναι να αναπτύξει δεξιότητες για:

- Αναγνώριση συναισθημάτων στον εαυτό και στους άλλους,
- Κατανόηση των αιτιών και των συνεπειών των συναισθημάτων,
- Ακριβή επισήμανση των συναισθημάτων,
- Σωστή έκφραση των συναισθημάτων,
- Αποτελεσματική ρύθμιση των συναισθημάτων.

Αποτέλεσμα του Έργου Erasmus+ «Συναισθηματική διαχείριση και υποστήριξη για ηλικιωμένους», αριθμός αναφοράς έργου «2021-1-PL01-KA220-ADU-000033484». Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου που αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Emo Seniors:
«Συναισθηματική υποστήριξη και διαχείριση για
ηλικιωμένους»
2021-1-PL01-KA220-ADU-000033484



Στην πορεία του, το παιχνίδι έχει τη δυνατότητα να έχει θετικό αντίκτυπο στην ψυχική υγεία των παικτών, προκαλώντας κατά κύριο λόγο θετικό αναπλαισίωση και επαναπροσανατολισμό από αρνητικούς σε θετικούς παράγοντες και καταστάσεις της πραγματικής ζωής. Οι μηχανισμοί και τα σενάρια παιχνιδιών στοχεύουν στο να προκαλέσουν ένα αίσθημα ευθύνης και αυτοφροντίδας, χτίζοντας κοινωνικούς δεσμούς, αίσθηση του ανήκειν και αξία ζωής. Με την εξάσκηση του παιχνιδιού, οι παίκτες σε ένα οργανωμένο περιβάλλον έχουν την ευκαιρία να επενδύσουν στην ψυχική τους ευεξία, να ενισχύσουν την υγεία τους, να προωθήσουν τη διάρκεια ζωής και την ποιότητα και να βελτιώσουν τις συναισθηματικές, επικοινωνιακές και κοινωνικές τους δεξιότητες.

Σε μορφή παιχνιδιού, οι παίκτες διατυπώνουν και εκφράζουν τις δικές τους απόψεις, μοιράζονται τις σκέψεις τους, και αναπτύσσουν συνήθειες και δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης με κατανόηση και χωρίς κριτική.

Πού και με ποιον μπορεί να παιχτεί το παιχνίδι;

Το παιχνίδι μπορεί να παιχτεί στο σπίτι, σε σύλλογο, σε εξωτερικούς χώρους, κ.λ.π. Απαιτείται μια επίπεδη περιοχή (π.χ. τραπέζι) για την τοποθέτηση του ταμπλό και άνετες θέσεις για τους παίκτες.

Το παιχνίδι απευθύνεται κυρίως σε:

- ενήλικες / ηλικιωμένους - κοινωνικούς λειτουργούς
- ηλικιωμένους/ ενήλικες – ηλικιωμένους/ ενήλικες
- ηλικιωμένους/ ενήλικες - συγγενείς - παιδιά, εγγόνια, συγγενείς κ.λπ.
- όποιον έχει ενδιαφέρον, επιθυμία και πρόθεση να αναπτύξει την προσωπικότητά του.

Οδηγίες εφαρμογής παιχνιδιού:

Το παιχνίδι είναι ομαδικό (2+ συμμετέχοντες). Επιτρέπει το παιχνίδι στο σύνολό του, παρέχοντας τη δυνατότητα να παίξετε μεμονωμένα νησιά μαζί και χωριστά, σύμφωνα με τους συγκεκριμένους στόχους, τις ανάγκες και τον χρόνο παιχνιδιού σας.

Το παιχνίδι έχει σχεδιαστεί με πληθώρα μηχανισμών και μαθηματικών συνδυασμών, που επιτρέπουν πολλαπλό παιχνίδι από τον παίκτη.

Εκτός από τους μηχανισμούς και την πλήρη μορφή του παιχνιδιού, οι κάρτες του Wisdom Island μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως Τυχερές Κάρτες/ Ευχές/ Προκλήσεις για την ημέρα.

Αποτέλεσμα του Έργου Erasmus+ «Συναισθηματική διαχείριση και υποστήριξη για ηλικιωμένους», αριθμός αναφοράς έργου «2021-1-PL01-KA220-ADU-000033484». Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου που αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Emo Seniors:
«Συναισθηματική υποστήριξη και διαχείριση για
ηλικιωμένους»
2021-1-PL01-KA220-ADU-000033484



Κάθε μεμονωμένη τράπουλα θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί (ως θέματα προς σχολιασμό) σε ατομική εργασία με ενήλικες/πελάτες/ ασθενείς.

Κανόνες «Emo-Island» :

1. Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, κάθε παίκτης θα πρέπει να προσπαθεί να είναι όσο το δυνατόν πιο ειλικρινής σε κάθε κίνηση.
2. Ο χρόνος σειράς κάθε παίκτη είναι ιδιωτικός και απαραβάτος - δεν επιτρέπεται η διακοπή ή η κριτική από άλλον παίκτη.
3. Ο σεβασμός ενός χρονικού πλαισίου είναι υψίστης σημασίας - κάθε γύρος έχει διάρκεια (2) δύο λεπτών, κατά τη διάρκεια των οποίων επιτρέπεται να μιλήσει μόνο ο παίκτης που παίζει τη σειρά του. Ένας παίκτης μπορεί να επιλέξει να χρησιμοποιήσει μέρος αυτού του χρόνου για προβληματισμό, εάν το επιθυμεί – αρκεί να είναι η σειρά του.
4. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να απέχουν από σχολιασμούς και συζητήσεις κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, εκτός εάν κάποιος από τους μηχανισμούς του νησιού το απαιτεί.
5. Ένας συμμετέχων μπορεί να αρνηθεί να ολοκληρώσει μια πρόκληση-νησί.

Πλαίσιο παιχνιδιού:

Εύρος ηλικίας:	5 έως 99+ ετών
Αριθμός παικτών:	2 - 4 παίκτες
Γύρος:	Μέγιστο ανά κίνηση: 2 λεπτά Μέγιστο ανά παιχνίδι: από 30 λεπτά έως 1 ώρα.
Μέγεθος του πίνακα παιχνιδιού:	A5 ή 4 x A4 , 210 x 297
Περιεχόμενο του πίνακα παιχνιδιού:	Το ταμπλό είναι ένα σκηνικό ωκεανού πάνω στο οποίο υπάρχουν 73 διαφορετικά κομμάτια, διατεταγμένα σπειροειδώς. Κάθε κομμάτι αντιπροσωπεύει ένα νησί διαφορετικού χρώματος.

Αποτέλεσμα του Έργου Erasmus+ «Συναισθηματική διαχείριση και υποστήριξη για ηλικιωμένους», αριθμός αναφοράς έργου «2021-1-PL01-KA220-ADU-000033484». Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου που αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Emo Seniors:
«Συναισθηματική υποστήριξη και διαχείριση για
ηλικιωμένους»
2021-1-PL01-KA220-ADU-000033484



Υλικά που απαιτούνται για να παίξετε το παιχνίδι:	<ol style="list-style-type: none">1. Ταμπλό2. Οδηγίες Παιχνιδιού3. Πιόνια ή πούλια4. 2 Ζάρια5. Κλεψύδρα 2 λεπτών/ χρονόμετρο6. Τράπουλες για τα διάφορα νησιά
Οδηγίες και βασικοί κανόνες:	<p>Τα ζάρια αποφασίζουν ποιος θα παίξει πρώτος. Ο αρχικός παίκτης καθορίζεται από μια ζαριά. ο μεγαλύτερος αριθμός κερδίζει και ξεκινά το παιχνίδι. Δίπλα για αναπαραγωγή είναι η συσκευή αναπαραγωγής δεξιόστροφα.</p> <p>Ο παίκτης ρίχνει ένα ζάρι και μετακινεί το πούλι του/της τόσες κινήσεις προς τα εμπρός όσες δείχνει το ζάρι. Όταν ο παίκτης πατάει σε νησί, ενεργοποιεί έναν μηχανισμό που ξεκλειδώνει διαφορετικά σενάρια ανάλογα με τον τύπο του νησιού.</p> <p>Εάν ο παίκτης περάσει με επιτυχία το ενεργοποιημένο σενάριο, παραμένει στο τμήμα στο οποίο βρίσκεται. Εάν για κάποιο λόγο αποτύχει ή αρνηθεί την πρόκληση, ο παίκτης ρίχνει ξανά ένα ζάρι και πάει πίσω τόσα νησιά όσα η αξία του ζαριού.</p>
Πώς να κερδίσετε;	Ο παίκτης που φτάνει στο Emo-Island 73 κερδίζει το παιχνίδι.
Μηχανισμοί και σενάρια. Τι συμβαίνει όταν ένας παίκτης προσγειώνεται σε ένα νησί;	<p>Στα Πράσινα, Ασημένια, Μπλε και Μωβ νησιά: Μέσα σε δύο λεπτά, ο παίκτης μοιράζεται σκέψεις, συναισθήματα, εμπειρίες ή συσχετισμούς εμπνευσμένους από την κάρτα.</p> <p>Στο Πορτοκαλί Νησί: Ο παίκτης τραβάει μια κάρτα που απεικονίζει ένα</p>

Αποτέλεσμα του Έργου Erasmus+ «Συναισθηματική διαχείριση και υποστήριξη για ηλικιωμένους», αριθμός αναφοράς έργου «2021-1-PL01-KA220-ADU-000033484». Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου που αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Emo Seniors:
«Συναισθηματική υποστήριξη και διαχείριση για
ηλικιωμένους»
2021-1-PL01-KA220-ADU-000033484



	<p>συναίσθημα, το διαβάζει δυνατά και μέσα σε δύο λεπτά μοιράζεται μια επιτυχημένη στρατηγική αντιμετώπισης αυτού του συναίσθηματος.</p> <p>Στο Κίτρινο Νησί: Ο παίκτης τραβάει μια κάρτα συναισθημάτων και συζητά τότε συνήθως προκύπτει αυτό το συναίσθημα, τις σωματικές του αισθήσεις και τις προσωπικές του στρατηγικές αντιμετώπισης.</p> <p>Στο Νησί της Σοφίας: Ο παίκτης διαβάζει ένα απόσπασμα από την κάρτα που έχει τραβήξει και εξηγεί την προσωπική του σχέση με αυτήν.</p> <p>Σε Ειδικά Νησιά: Εάν ένας παίκτης προσγειωθεί εδώ, ρίχνει ξανά τα ζάρια και ολοκληρώνει την πρόκληση στο αντίστοιχο νησί από την πρόσθετη κάρτα "Ειδικά Νησιά".</p>
<ul style="list-style-type: none">● Κίτρινο νησί. Τομέας περιπέτειας: Συναισθηματική διαχείριση & Ενσυναίσθηση● Πράσινο νησί. Τομέας περιπέτειας: Αποτελεσματικές επικοινωνιακές δεξιότητες & θετική στάση● Ασημένιο νησί. Περιοχή Περιπέτειας: Κίνητρα & Προσαρμοστικότητα● Μπλε νησί, «Νησί Hakuna Matata». Περιοχή περιπετειών: Πάθος, αδυναμία και απογοήτευση● Πορτοκαλί νησί. Τομείς περιπέτειας: Αυτοέλεγχος & αντιμετώπιση των συναισθημάτων● Μωβ νησί. Τομείς περιπέτειας: Κατανόηση των αναγκών και της εμπιστοσύνης	

Αποτέλεσμα του Έργου Erasmus+ «Συναισθηματική διαχείριση και υποστήριξη για ηλικιωμένους», αριθμός αναφοράς έργου «2021-1-PL01-KA220-ADU-000033484». Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου που αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Emo Seniors:
«Συναισθηματική υποστήριξη και διαχείριση για
ηλικιωμένους»
2021-1-PL01-KA220-ADU-000033484



- **Νησί της Σοφίας** - σχετίζεται και με τους 12 τομείς της Συναισθηματικής Νοημοσύνης και της συναισθηματικής διαχείρισης
- **Ειδικά νησιά:**
 - **Το Νησί της Ευγνωμοσύνης** - Ο παίκτης που βρίσκεται σε κίνηση μοιράζεται αυτά για τα οποία είναι ευγνώμων/ευγνώμων στη ζωή του/της.
 - **Το Ανάποδο Νησί** - Όταν ένας παίκτης φτάσει σε αυτό το νησί ένα φύλλο από τη **Μικρή Τράπουλα Α** - Συναισθήματα ή τη **Μικρή Τράπουλα Β** - **Συναισθηματικά χαρακτηριστικά και** πρέπει να αποσυρθεί και πρέπει να πει τι είναι το απόλυτο αντίθετο από αυτό που υπάρχει σε αυτό σαν συναίσθημα , στάση ή χαρακτηριστικό /αγάπη- μίσος/.
 - **Το Νησί της Έκπληξης** - Όταν ένας παίκτης φτάνει εδώ πρέπει να πει τι τον/την εξέπληξε περισσότερο στη ζωή.
 - **Το Νησί της Αγάπης** - Ο παίκτης που έπεσε σε αυτό το νησί πρέπει να μοιραστεί μια ιστορία για την αληθινή αγάπη, από την προσωπική του εμπειρία.
 - **Το Νησί της Καλοσύνης** - Ο παίκτης που φτάνει εδώ πρέπει να κάνει ή να πει κάτι καλό σε κάποιον άλλο παίκτη.
 - **Το -Ποτέ δεν είναι Αργά- Νησί** - Ο παίκτης που φτάνει εδώ πρέπει να μοιραστεί ειλικρινείς σκέψεις σχετικά με το τι είναι αυτό που δεν είναι ποτέ πολύ αργά για να γίνει.

Για να δείτε και να χρησιμοποιήσετε όλα τα εργαλεία και τα αποτελέσματα που δημιουργούνται από το έργο, επισκεφθείτε τη διεύθυνση: <https://www.emoseniors.eu>

Ψηφιακή έκδοση (εφαρμογή): <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.bgs.emoseniors>

Αποτέλεσμα του Έργου Erasmus+ «Συναισθηματική διαχείριση και υποστήριξη για ηλικιωμένους», αριθμός αναφοράς έργου «2021-1-PL01-KA220-ADU-000033484». Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου που αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.