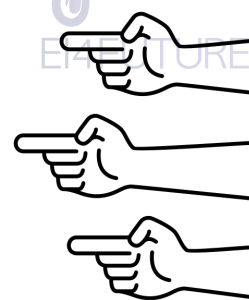


VERGOGNA

La vergogna è una forma di estrema consapevolezza di sé che deriva da pensieri negativi e autocritici. La vergogna è classificata come un'emozione autocosciente perché è innescata da pensieri interni e dal giudizio su se stessi. Quando le persone provano vergogna, questa autovalutazione si traduce in una sensazione di cattiveria, inadeguatezza o indegnità.



Avete finito di fare la spesa e ora dovete pagare. Quando si vede il prezzo, si scopre che si è speso oltre il proprio budget. Non avete abbastanza contanti con voi e la carta di credito/debito non funziona per qualche motivo. Molte persone aspettano in fila.



OBBLIGO

Il senso di colpa è l'emozione che un essere umano prova dopo aver commesso un atto che ha un impatto negativo sugli altri. È la risposta psicologica che gli esseri umani hanno una volta riconosciuta la loro responsabilità per un evento dannoso o problematico. In un contesto psicologico, il senso di colpa è considerato la risposta emotiva più proattiva a un evento o a un'azione compiuta, rispetto alla vergogna..



Il professore vi assegna una squadra e avete una settimana di tempo per consegnare il lavoro e presentarlo. I compiti sono distribuiti in modo uniforme, ma voi non avete fatto bene la vostra parte. Poi arriva il giorno della consegna e il vostro scarso lavoro riduce le prospettive della presentazione e il voto dei vostri compagni di squadra.



Created by Adrien Coquet
from the Noun Project



IMBARAZZO

L'imbarazzo può essere descritto come un'emozione pubblica scomoda e spesso intensa, che può essere caratterizzata da sentimenti di esposizione, imbarazzo o rammarico. In genere si verifica in seguito a un'involontaria mancanza di conformità agli standard sociali accettati. Legato alla coscienza di sé, l'imbarazzo è un senso di disagio interno.



Avete accumulato il coraggio per settimane per parlare con la ragazza o il ragazzo dei vostri sogni. Quando non siete più riusciti a trattenere i vostri sentimenti, vi siete spinti oltre i limiti e vi siete aperti con lui/lei. Le cose non sono andate bene. E peggio ancora di ricevere una risposta negativa, i suoi amici sorridevano perché secondo loro siete fuori dalla sua portata.



Created by Maria Zamchy
from the Noun Project



GELOSIA

La gelosia è un sentimento di insicurezza, spesso opprimente, per una potenziale perdita o un'iniquità nella distribuzione delle risorse. Il termine è usato anche per descrivere un sentimento associato al possesso di un'altra persona, come un partner o un amico. Questa emozione è spesso accompagnata da risentimento, rabbia, ostilità, inadeguatezza e amarezza.



Siete eccessivamente ossessionati dalla vostra ragazza/ragazzo. Controllate sempre gli spostamenti della persona amata, la seguite, frugate nel suo telefono o nei suoi effetti personali senza permesso. Siete gelosi, ma non vi rendete conto che state cercando di controllarla. Alla fine il vostro partner si stufa di voi e vuole lasciarvi.



Created by Adrien Coquet
from the Noun Project



EMPATIA

Empatia, gli studiosi delle emozioni definiscono generalmente l'empatia come la capacità di percepire le emozioni altrui, unita alla capacità di immaginare ciò che qualcun altro potrebbe pensare o provare. Questo può portare alla comprensione più profonda della esperienza della loro esperienza e una risposta più compassionevole.



Un vostro caro amico vi ha detto che suo nonno è in ospedale per un trattamento. Ogni volta che avete provato a parlarne con lei/lui, avete sempre ricevuto risposte del tipo "va bene, non preoccuparti, ok". Dopo una settimana, si apprende dalla mamma dell'amico che il nonno è purtroppo deceduto. Lei/lui taglia i ponti con gli altri, ma voi volete comunque starle accanto e condividere il peso. Avete sempre voluto rischiare.



Created by Lars Meiertobrens from the Noun Project



INVIDIA

L'invidia è uno stato di desiderio di qualcosa che qualcun altro possiede. È un'emozione feroce che può schiacciare l'autostima, ispirare sforzi per minare i successi degli altri o persino indurre le persone a scagliarsi violentemente. È più probabile che l'invidia causi sentimenti di tristezza e desiderio di cambiare. Nel frattempo, è più probabile che la gelosia provochi rabbia e risentimento. A volte la gelosia e l'invidia si verificano insieme. Quando qualcuno si sente geloso, può anche invidiare la persona che lo sta facendo sentire geloso in primo luogo.



Avete sempre voluto rischiare, seguire la vostra strada e fare ciò che volete nella vostra vita. Ma non hai mai trovato il coraggio di fare queste cose, mentre la tua migliore amica, con cui avete studiato insieme, è riuscita a seguire la sua strada e ora prospera nella vita professionale. Non potete fare a meno di invidiarla.



Created by Gun Shoon Lay from the Noun Project



LOCUS DI CONTROLLO INTERNO

Se avete un elevato locus di controllo interno, credete di avere il controllo dei risultati relativi alla vostra vita. È la convinzione di poter agire per migliorare se stessi e cambiare la propria comunità. Allo stesso modo, una persona con un locus di controllo interno crederà che se compie azioni sbagliate o non si impegna abbastanza, dovrà assumersi la responsabilità anche di questo.



1) Siete in lizza per una promozione, 2) Si avvicina il grande esame. 3) Il vostro medico vi dice che potreste sviluppare il diabete di tipo II. 4) Avete perso una partita sportiva. Esempi di comportamenti: cercare un mentore per ottenere un cambiamento, perseverare nelle sfide, cercare di sfidare le probabilità, fissare obiettivi personali.



Created by Rubem Hojo
from the Noun Project



LOCUS DI CONTROLLO ESTERNO

Una persona con un locus di controllo esterno ritiene di non avere il controllo sul proprio successo o fallimento. Crede che le sue azioni non influiscano sui risultati. Si concentra sul dare la colpa agli altri o sull'attribuire i risultati al destino piuttosto che ai propri comportamenti.



1) Siete in lizza per una promozione, 2) Si avvicina il grande esame. 3) Il vostro medico vi dice che potreste sviluppare il diabete di tipo II. 4) Avete perso una partita sportiva. Esempi di comportamenti: dare la colpa agli altri, attribuire le azioni al destino, accusare insegnanti o capi, non fissare obiettivi.



Created by Luis Prado
from the Noun Project



NOME DEL GIOCO: Gioco da tavolo per la risoluzione di problemi sociali

ORGANIZZAZIONE: Eurasia

PAESE: Turchia

Obiettivo	<p><i>L'autocoscienza è definita come la tendenza dell'individuo a concentrarsi sul proprio comportamento, sulle conseguenze di tale comportamento e sui pensieri degli altri su di sé. Le emozioni autocoscienti sono emozioni influenzate da come ci vediamo e da come interpretiamo ciò che gli altri potrebbero pensare di noi: senso di colpa, vergogna, imbarazzo, empatia, invidia, gelosia e orgoglio. Le emozioni autocoscienti sane possono dare una motivazione positiva e migliorare il funzionamento sociale.</i></p> <p><i>Secondo i ricercatori, esistono due tipi di autoconsapevolezza: Locus of Control esterno e Locus of Control interno. Le persone che possiedono il primo credono che le circostanze, il destino, la fortuna o altri potenti controllino gli eventi della loro vita. Le persone con il secondo, invece, credono di essere responsabili del proprio successo.</i></p> <p><i>Il nostro gruppo target è costituito da adulti con minori opportunità che provengono fondamentalmente da contesti socialmente svantaggiati, che devono affrontare ostacoli economici e geografici, disoccupati, appartenenti a minoranze etniche o nazionali, immigrati, rifugiati, adulti con disabilità. Tutte le persone che fanno parte di questi gruppi rientrano nel nostro gioco.</i></p> <p><i>Attraverso il nostro gioco vorremmo migliorare l'intelligenza emotiva (IE) che essi possiedono, che è piuttosto difficile da migliorare in queste condizioni di costrizione. Tra gli 8 moduli rilevanti per l'IE scelti per consenso, abbiamo deciso di migliorare il nostro gioco basandoci sui termini autoconsapevolezza e locus of control, modulo 2.</i></p> <p><i>Vorremmo che i partecipanti fossero più consapevoli del mondo che li circonda, di se stessi e delle loro attività e che migliorassero la loro funzione sociale dopo il gioco. L'autocoscienza è un mondo spirituale unico dell'individuo che si forma attraverso le esperienze e le impressioni della</i></p>
------------------	--

	<p><i>vita. Vorremmo aiutare queste persone a rivelare quel potere nascosto dentro di sé, ottenendo così un'identità profonda e unica e compiendo passi importanti verso lo sviluppo della propria vita.</i></p> <p><i>Il gioco mette alla prova la nostra capacità di comprendere una situazione sociale e di usare il ragionamento per affrontarla, le persone associano il termine pertinente a una situazione sociale. Poiché nella vita quotidiana ci troviamo ad affrontare vari problemi sociali, a scuola, a casa o al lavoro, il gioco ci aiuterà a contestualizzare le emozioni rilevanti e a mettere in pratica le tecniche per affrontarle. È un gioco ideale per le persone con difficoltà sociali che hanno maggiori probabilità di rimanere bloccate nel loro modo di pensare. Questo gioco permette di fare brainstorming per trovare soluzioni migliori e alternative ai problemi. Impareranno a fare scelte sociali più positive nelle situazioni della vita reale e alla fine utilizzeranno queste pratiche quando si troveranno in situazioni sociali che richiedono soluzioni socialmente appropriate.</i></p>
<p>Impostazione e tema</p>	<p><i>Si consiglia di giocare con un massimo di 8 giocatori. È preferibile avere piccole squadre di 2 o 3 persone. Ogni giocatore dovrebbe avere un compagno, poiché si tratta di un gioco di problemi sociali, per cui l'interazione con il compagno potrebbe rendere il gioco più vicino all'esperienza della vita reale.</i></p> <p><i>Oltre alle carte, al tabellone e ai dadi non è necessario altro. Poiché le carte sono solo 8, ogni carta avrà un concetto e un tema specifico. Con l'aiuto dei vari concetti, i giocatori svilupperanno la loro intelligenza emotiva in modo completo e saranno più preparati alle situazioni della vita reale che potrebbero affrontare.</i></p>
<p>Classifica e descrizione delle carte</p>	<p><i><u>Scheda 1</u> - La vergogna è una forma di estrema consapevolezza di sé che deriva da pensieri negativi e autocritici. La vergogna è classificata come un'emozione autocosciente perché è innescata da pensieri interni e giudizi su se stessi. Quando le persone provano vergogna, questa autovalutazione si traduce in una sensazione di cattiveria, inadeguatezza o indegnità.</i></p> <p><i>Situazione: Avete finito di fare la spesa e ora dovete pagare. Quando si vede il prezzo, si scopre che si è speso oltre il proprio budget. Non avete abbastanza contanti con voi e le carte di credito/debito non funzionano per qualche motivo. Molte persone aspettano in fila.</i></p>

Scheda 2 - Il senso di colpa è l'emozione che un essere umano prova dopo aver commesso un atto che ha un impatto negativo sugli altri. È la risposta psicologica che gli esseri umani hanno una volta riconosciuta la loro responsabilità per un evento dannoso o problematico. In un contesto psicologico, il senso di colpa è considerato la risposta emotiva più proattiva a un evento o a un'azione compiuta, rispetto alla vergogna.

Situazione: Il professore vi ha assegnato una squadra e avete una settimana per consegnare il lavoro e presentarlo. I compiti sono distribuiti in modo uniforme, ma voi non avete fatto bene la vostra parte. Poi arriva il giorno della consegna e il vostro scarso lavoro riduce le prospettive della presentazione e il voto dei vostri compagni di squadra.

Scheda 3 - L'imbarazzo può essere descritto come un'emozione pubblica scomoda e spesso intensa, caratterizzata da sentimenti di esposizione, imbarazzo o rammarico. In genere si verifica in seguito a un'involontaria mancanza di conformità agli standard sociali accettati. Legato alla coscienza di sé, l'imbarazzo è un senso di disagio interiore.

Situazione: Per settimane vi siete fatti coraggio per parlare con la ragazza/il ragazzo dei vostri sogni. Quando non siete più riusciti a trattenere i vostri sentimenti, vi siete spinti oltre i limiti e vi siete aperti con lui/lei. Le cose non sono andate bene. E peggio ancora di ricevere una risposta negativa, i suoi amici sorridevano perché secondo loro siete fuori dalla sua portata.

Scheda 4 - La gelosia è un sentimento di insicurezza, spesso opprimente, per una potenziale perdita o un'iniquità nella distribuzione delle risorse. Il termine è usato anche per descrivere un sentimento associato al possesso di un'altra persona, come un partner o un amico. Questa emozione è spesso accompagnata da risentimento, rabbia, ostilità, inadeguatezza e amarezza.

Situazione: Siete eccessivamente ossessionati dalla vostra ragazza/ragazzo. Controllate sempre gli spostamenti della persona amata, la seguite, frugate nel suo telefono o nei suoi effetti personali senza permesso. Siete gelosi, ma non vi rendete conto che state cercando di controllarla. Alla fine il vostro partner si stufa di voi e vuole lasciarvi.

Scheda 5 - Empatia, gli studiosi delle emozioni definiscono generalmente l'empatia come la capacità di percepire le emozioni altrui, unita alla capacità di immaginare ciò che qualcun altro potrebbe pensare o provare. Questo può portare a una comprensione più profonda della loro esperienza e a una risposta più compassionevole.

Situazione: Un vostro caro amico vi ha detto che suo nonno è in ospedale per essere curato. Ogni volta che avete provato a parlarne con lei/lui, avete sempre ricevuto risposte del tipo "va bene, non preoccuparti, ok". Dopo una settimana, si apprende dalla mamma dell'amico che il nonno è purtroppo deceduto. Lei/lui taglia i ponti con gli altri, ma voi volete comunque starle accanto e condividere il peso.

Carta 6 - L'invidia è uno stato in cui si desidera qualcosa che qualcun altro possiede. È un'emozione viziosa che può distruggere l'autostima, ispirare sforzi per minare i successi altrui o addirittura indurre le persone a sfogarsi violentemente. L'invidia è più probabile che provochi sentimenti di tristezza e desiderio di cambiare. La gelosia, invece, è più probabile che provochi rabbia e risentimento. A volte gelosia e invidia si manifestano insieme. Quando si prova gelosia, si può anche invidiare la persona che la provoca.

Situazione: Avete sempre voluto rischiare, seguire la vostra strada e fare ciò che volete nella vostra vita. Ma non avete mai trovato il coraggio di fare queste cose, mentre la vostra migliore amica, con cui avete studiato insieme, è riuscita a seguire la sua strada e ora sta prosperando nella vita professionale. Non potete fare a meno di invidiarla.

Scheda 7 - Locus of control interno: se avete un elevato locus of control interno, credete di avere il controllo sui risultati relativi alla vostra vita. È la convinzione di poter agire per migliorare se stessi e cambiare la propria comunità. Allo stesso modo, una persona con un locus of control interno crederà che se compie azioni sbagliate o non si impegna abbastanza, dovrà assumersi la responsabilità anche di questo.

Situazioni: 1) Siete in lizza per una promozione, 2) Si avvicina l'esame di maturità. 3) Il vostro medico vi dice che potreste sviluppare il diabete di tipo II. 4) Avete perso una partita sportiva. Esempi di comportamenti: cercare un mentore per ottenere un cambiamento, perseverare nelle sfide, cercare di sfidare le probabilità, fissare obiettivi personali.

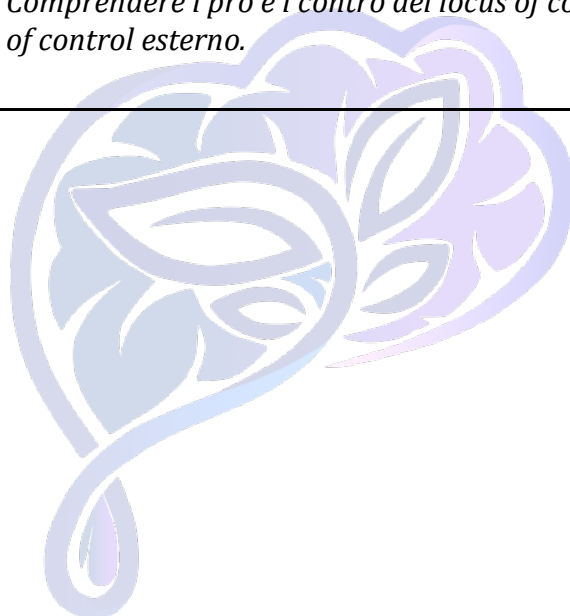
Carta 8 - Locus of control esterno, Una persona con un locus of control esterno crede di non avere il controllo sul proprio successo o sul proprio fallimento. Ci si concentra sull'incolpare gli altri o sull'attribuire i risultati al destino piuttosto che ai propri comportamenti.

Situazioni: 1) Siete in lizza per una promozione, 2) Si avvicina l'esame di maturità. 3) Il vostro medico vi dice che potreste sviluppare il diabete di tipo II. 4) Avete perso una partita sportiva. Esempi di comportamenti: dare

	<i>la colpa agli altri, attribuire le azioni al destino, accusare insegnanti o capi, non fissare obiettivi.</i>
Gioco	<p><i>Il gioco comprende 8 carte scenario (relative all'autocoscienza e al locus of control) incentrate su situazioni di vita reale che ogni persona potrebbe sperimentare nella sua vita quotidiana. Dopo aver letto le carte, i giocatori reciteranno la situazione, discuteranno le conseguenze, offriranno tre alternative, rifletteranno su cosa farebbero o su cosa si potrebbe fare in generale.</i></p> <p><i>I giocatori tirano un dado per avanzare nel gioco da tavolo. L'immagine su cui cadono dirà loro che tipo di carta scenario prendere. Dopo aver preso la carta scenario, dovranno anche far girare uno spinner che indicherà loro come rispondere alla carta: recitare, discutere il motivo per cui è importante, spiegare la propria scelta, offrire tre alternative o spiegare le conseguenze delle alternative offerte.</i></p>
Combinazioni	<i>I giocatori/squadre che eseguono più di un tipo di risposta ottengono punti extra.</i>
Regole speciali (cooperative e competitive)	<p><i>Ci sono frasi che portano punti extra quando vengono utilizzate:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Posso abbracciarti?</i> ● <i>Sono qui per voi,</i> ● <i>Deve essere così difficile per voi,</i> ● <i>State facendo un lavoro straordinario,</i> ● <i>Mi dispiace per te,</i> ● <i>Questa deve essere una delle cose più difficili che una persona possa affrontare,</i> ● <i>Non so cosa farei se fossi nei tuoi panni,</i> ● <i>È un momento davvero difficile per voi,</i> ● <i>Sono qui per te, per qualsiasi cosa tu abbia bisogno,</i> ● <i>Se posso fare qualcosa per aiutarvi, non esitate a farmelo sapere,</i> ● <i>So che non è facile parlarne, ma sono qui per ascoltare,</i> ● <i>Sapete che mi preoccupa per voi e sono qui per voi.</i>
Risultati di vincita/apprendimento	<i>Il primo a finire vince. Tuttavia, i giocatori possono continuare a giocare senza preoccuparsi, tornando al punto di partenza dopo aver raggiunto la destinazione finale. Poi possono contare tutti i punti raccolti per ogni squadra/coppia.</i>

Alla fine del gioco, i partecipanti dovrebbero essere in grado di:

- *Descrivere più chiaramente la coscienza di sé,*
- *Identificare le emozioni associate alla consapevolezza di sé,*
- *Identificare i pericoli di un'eccessiva consapevolezza di sé,*
- *Distinguere le emozioni positive e negative dell'autocoscienza,*
- *Conoscere le funzioni benefiche delle emozioni autoconsapevoli,*
- *Evitare la confusione tra i termini e le emozioni di autoconsapevolezza e autocoscienza,*
- *Comprendere le caratteristiche del locus of control interno e del locus of control esterno,*
- *Comprendere i pro e i contro del locus of control interno e del locus of control esterno.*



EI4FUTURE