

Gra memory

Gra, którą trzymasz w rękach, rozwija u dzieci rozpoznawanie emocji, rozumienie sposobów radzenia sobie z nimi, pamięć, koncentrację oraz umiejętność mówienia o uczuciach.

W opakowaniu znajdziesz 20 par kart – 10 z emocjami (**czerwona ramka**) i 10 ze sposobami na radzenie sobie z uczuciami (**zielona ramka**). Dzięki kolorowym ramkom łatwo posegregujesz karty.

Zanim zaczniesz grę, zapoznaj się dokładnie z treścią i obrazkami przedstawionymi na talii, tak by było ci łatwiej rozmawiać z dzieckiem o tym, co wylosowało.

KARTY EMOCJI (CZERWONA RAMKA)



Radość to przyjemne uczucie, które pojawia się, gdy dzieje się coś miłego, np. zabawa z przyjacielem, otrzymanie prezentu, usłyszenie miłego słowa.

Jak tłumaczyć dziecku: „To uczucie, które sprawia, że chce ci się śmiać, tańczyć, dzielić się z innymi”.

Strach to emocja, która ostrzega nas przed czymś, co może być niebezpieczne lub nowe. Czasem wyolbrzymia sytuację.

Jak tłumaczyć dziecku: „To uczucie, które mówi: «Uważaj!», ale czasem płata figle i ostrzega nas przed rzeczami, które tak naprawdę nie są niebezpieczne”.

Smutek pojawia się, gdy coś stracimy, coś się kończy albo gdy czujemy się samotni.

Jak tłumaczyć dziecku: „To uczucie, które mówi o tym, że coś jest dla ciebie ważne i potrzebujesz chwili na łzy lub przytulenie”.

Złość pojawia się, gdy coś nam przeszkadza, ktoś nas krzywdzi lub dzieje się coś niesprawiedliwego.

Jak tłumaczyć dziecku: „Złość mówi, że coś ci się nie podoba, ale ważne jest, co zrobisz, gdy ją czujesz”.

Wstyd to uczucie, gdy boimy się, że zrobiliśmy coś źle albo że ktoś nas źle oceni.

Jak tłumaczyć dziecku: „Wstyd mówi, że zależy ci na tym, co myślą inni”.

Zdziwienie to szybka reakcja na coś niespodziewanego – to może być coś pozytywnego lub niepokojącego.

Jak tłumaczyć dziecku: „Zdziwienie to uczucie, które mówi: «Ooo! Coś się właśnie zmieniło!»”.

Znudzenie pojawia się, gdy nic nas nie interesuje albo zbyt długo robimy to samo.

Jak tłumaczyć dziecku: „To sygnał, że twój mózg i ciało potrzebują zmiany”.

Wstręt to uczucie niechęci, np. do smaków, zapachów lub rzeczy, które wydają się obrzydliwe.

Jak tłumaczyć dziecku: „Wstręt pomaga nam unikać rzeczy, które mogą być dla nas nieprzyjemne albo szkodliwe”.

Spokój to stan wyciszenia, relaksu, bezpieczeństwa.

Jak tłumaczyć dziecku: „To uczucie, kiedy twoje ciało odpoczywa, nic ci nie przeszkadza i czujesz się dobrze”.

Miłość to poczucie bliskości i troski o kogoś.

Jak tłumaczyć dziecku: „To silne uczucie, które sprawia, że chcesz być blisko kogoś i dbać o tę osobę”.

KARTY SPOSOBÓW REGULACJI (ZIELONA RAMKA)



Te karty pokazują dzieciom konkretne działania, jakie mogą podjąć, gdy przeżywają którąś z opisywanych emocji.

Przepychanie ściany

Czym jest i dlaczego pomaga: To bezpieczna aktywność fizyczna polegająca na użyciu siły mięśni, aby rozładować nagromadzone

napięcie i złość. Ruch angażuje ciało, daje poczucie kontroli i natychmiastową ulgę.

Jak przedstawić to dziecku: „Zamiast krzyczeć lub bić, spróbuj przyłożyć ręce do ściany i pchać ją. To pomaga wypuścić złość bez krzywdzenia nikogo”.

Jak ćwiczyć: Stań twarzą do ściany na odległość ramienia, oprzyj dłonie i pchaj mocno przez kilka sekund. Oddychaj powoli i spokojnie. Można liczyć do trzech przy każdym pchnięciu.

Rysowanie

Czym jest i dlaczego pomaga: Rysowanie pozwala przenieść myśli i emocje na papier, co ułatwia ich uporządkowanie i wyrażenie bez słów. Dla dzieci to bezpieczna forma ujścia emocji – zarówno tych trudnych, jak i radosnych.

Jak przedstawić to dziecku: „Możesz narysować, co czujesz, nawet bazgroły mają znaczenie. Nie musi to być ładne, ważne, żeby to z siebie wypuścić”.

Jak ćwiczyć: Daj kartkę i kredki, poproś by dziecko narysowało „coś”, co czuje: linię, plamę, postać.

Spacer

Czym jest i dlaczego pomaga: Zmiana miejsca, ruch i świeże powietrze obniżają napięcie, rozjaśniają myśli i pomagają „odstawić” uczucie na bok. Spacer aktywuje ciało i przerywa nagromadzenie emocji.

Jak przedstawić to dziecku: „Chodźmy na krótki spacer – trochę ruchu i świeże powietrze często pomagają poczuć się lepiej”.

Jak ćwiczyć: Idźcie razem na 5–15 minutowym spacer. Zachęć dziecko do obserwowania oddechu, dźwięków, kolorów lub wymyślania rzeczy po drodze. Możecie liczyć kroki lub wymienić 5 rzeczy, które widzicie.

Rozmowa

Dlaczego pomaga: Mówienie o uczuciach ułatwia nazywanie ich, zrozumienie źródła i uzyskanie wsparcia. Wspomaga poczucie bycia usłyszonym redukuje uczucie osamotnienia w związku z trudną emocją.

Jak przedstawić to dziecku: „Możesz mi powiedzieć, co czujesz – posłucham i pomogę, jeśli będziesz tego chciał”.

Jak ćwiczyć: Zadawaj otwarte pytania: „Co się stało? Jak się masz?”. Daj dziecku czas na odpowiedź, nie przerywaj. Możesz też użyć pytania pomocniczego: „Chcesz, żebym tylko posłuchał, czy pomóc ci rozwiązać problem?”.

Przytulenie

Dlaczego pomaga: Kontakt fizyczny (bezpieczne przytulenie) aktywuje system przywiązania i obniża poziom stresu. Daje poczucie bezpieczeństwa i bliskości.

Jak przedstawić to dziecku: „Jeśli chcesz, przytulę cię – przytulenie często pomaga poczuć się spokojniej”.

Jak ćwiczyć: Proponuj krótkie, bezpieczne przytulenia: na siedząco, stojąco, trzymając za rękę. Można to połączyć z oddychaniem poprzez wspólne wzięcie trzech spokojnych wdechów i wydechów.

Oddychanie

Dlaczego pomaga: Świadome oddychanie reguluje układ nerwowy: spowalnia tętno,

redukuje napięcie i pomaga odzyskać jasność myślenia. Jest narzędziem natychmiastowym, zawsze dostępnym i dyskretnym.

Jak przedstawić to dziecku: „Zróbmy razem 3 powolne oddechy: nabierz powietrze nosem, policz do trzech i wypuść ustami tak, jak być zdmuchiwał/-a świeczki”.

Jak ćwiczyć: Wprowadź prostą technikę: „4-4” (wdech na 4, wydech na 4) lub „oddech brzuszny” (ręka na brzuchu, obserwuj, jak się unosi). Ćwiczenie codziennie, by dziecko dobrze to zapamiętało.

Sport

Dlaczego pomaga: Intensywniejsza aktywność fizyczna pomaga obniżyć napięcie i frustrację, poprawia nastrój (wydzielanie endorfin) i skupia uwagę na działaniu.

Jak przedstawić to dziecku: „Pobawmy się z piłką – ruch może pomóc wyrzucić z siebie złość albo smutek”.

Jak ćwiczyć: Wystarczy krótka gra: kopanie piłki, rzuty do celu, podrzucanie. Ustal zasady bezpieczeństwa i wyznacz miejsce. Po aktywności zapytaj: „Jak się teraz czujesz?”.

Podskoki

Dlaczego pomaga: Krótka, skoczna aktywność natychmiast rozładowuje nadmiar energii i pomaga wrócić do stanu równowagi. Łatwo dostępne i szybkie w wykonaniu.

Jak przedstawić to dziecku: „Zróbmy razem 10 podskoków. To szybki sposób, żeby zrzucić z siebie napięcie”.

Instrukcja do gry memory

Jak ćwiczyć: Ustal bezpieczną powierzchnię (mata, dywan). Policz głośno podskoki lub skacz w rytm piosenki. Po skończeniu weźcie kilka głębszych oddechów.

Śpiewanie

Dlaczego pomaga: Śpiew angażuje oddech, reguluje nastrój i daje możliwość ekspresji. Może rozładować napięcie, poprawić humor i pogłębić relację z bliskimi osobami.

Jak przedstawić to dziecku: „*Zaśpiewaj to, co czujesz – głośno, szeptem albo wymyśl piosenkę. Śpiewanie pomaga inaczej opowiedzieć o emocjach*”.

Jak ćwiczyć: Zaproponuj piosenkę z ruchem lub stwórzcie prostą melodię do słów opisujących emocję. Można też nucić cicho przy zamkniętych oczach.

Bujanie

Dlaczego pomaga: Rytmiczny, kołyszący ruch (bujanie na huśtawce, fotelu bujanym lub w ramionach) stabilizuje układ nerwowy, zmniejsza lęk i daje fizyczne uczucie ukojenia. Działa jak naturalny regulator.

Jak przedstawić to dziecku: „*Usiądźmy i pomalutku się pobujajmy, to pomaga uspokoić serce i myśli*”.

Jak ćwiczyć: Użyj bezpiecznego miejsca do bujania: huśtawka na dworze, fotel bujany, bujanie w kocu trzymanym przez opiekuna. Bujanie przez 1–3 minuty z zamkniętymi oczami i spokojnym oddechem często wystarcza.

Potasuj wszystkie karty i rozłóż je obrazkami do dołu. Gracze wykonują ruchy na zmianę. Każdy w swojej turze odkrywa dwie karty. Jeśli gracz znajdzie pasującą parę, czyli dwa takie same obrazki, zatrzymuje je i ma dodatkowy ruch.

Jeśli odkryte karty nie tworzą pary, gracz zakrywa je i kolejka przechodzi na następną osobę. Gra się kończy, gdy wszystkie pary zostaną odszukane. Wygrywa gracz z największą liczbą par.

Po znalezieniu pary, gracz może odpowiedzieć na jedno z pytań:

- Kiedy ostatnio czułeś/czułaś tę emocję?
- Czy ten sposób pomógłby ci wtedy?
- Jak można sobie poradzić z tą emocją?
- Czy znasz kogoś, kto często tak się czuje?
- Jak wygląda twoja twarz, gdy to czujesz?

DODATKOWE GRY

Kalambury

Jedna osoba losuje kartę i pokazuje emocję lub sposób (bez słów). Reszta zgaduje, co to było.

Rozmowy

Dziecko losuje jedną z kart w czerwonej ramce i opowiada: kiedy czuło się w ten sposób, co mu wtedy pomogło lub co pomogłoby następnym razem.

Zagadki

Rozłóż przed dzieckiem karty z emocjami (w czerwonej ramce). Wymieniaj konkretne sytuacje, a zadaniem twojej pociechy jest wskazanie obrazka ilustrującego to, co czułaś w tej sytuacji. Aby uatrakcyjnić tę zabawę, możesz zakopać karty w misce z suchym ryżem, dziecko, by odpowiedzieć, musi najpierw odnaleźć właściwy obrazek.

Przykłady sytuacji:

1. Twój przyjaciel zabrał ci zabawkę, którą właśnie się bawiłeś.
2. Mama zapomniała odebrać cię z przedszkola o czasie i czekałaś dłużej niż zwykle.
3. Pani w klasie pochwaliła cię za piękny rysunek i powiesiła go na tablicy.
4. Nie zostałeś zaproszony na urodziny koleżanki z grupy.
5. Zgubiłeś swoją ulubioną maskotkę i nie możesz jej znaleźć.
6. Starszy brat lub siostra śmieje się z tego, jak się ubrałeś.
7. Udało ci się pierwszy raz pojechać samodzielnie na rowerze.
8. Wszyscy patrzą na ciebie, gdy mówisz coś na forum grupy.
9. Kolega powiedział, że nie chce się z tobą bawić.
10. Dostałeś prezent, o którym marzyłeś od dawna.
11. Zgubiłeś swój ulubiony bidon.
12. Mama się zdenerwowała i podniosła głos, a ty nie wiesz dlaczego.
13. Ktoś niespodziewanie klasnął głośno za twoimi plecami.

14. Byłeś sam w pokoju i nagle zgasło światło.

15. Dostałeś buziaka od mamy na pożegnanie, a kolega się z ciebie zaśmiał.

16. Zrobiłeś komuś przykrość i teraz czujesz, że nie było to w porządku.

17. Wszyscy się śmieją, a ty nie wiesz, z czego. Myślisz, że z ciebie.

18. Nie możesz zasnąć, bo boisz się potwora pod łóżkiem.

19. Twój przyjaciel przewrócił się i bardzo płacze.

20. Twoja mama mówi ci, że cię kocha.

W innym wariancie tej gry pokaż dziecku, że emocje są zmienne, czasem zostają z nami tylko na chwilę.

1. Ktoś zaprosił cię na urodziny [daj czas na pokazanie pierwszej emocji], ale rozchorowałeś się i nie mogłeś pójść.
2. Na dworze zaczęła się burza [daj czas na pokazanie pierwszej emocji], ale po chwili mama cię przytuliła i zrobiło ci się cieplej w środku.
3. Zbudowałeś super wieżę z klocków [daj czas na pokazanie pierwszej emocji], alebrat przypadkiem ją zniszczył.
4. Twoja koleżanka długo się z tobą nie bawiła [daj czas na pokazanie pierwszej emocji], ale dziś podeszła i zaprosiła cię do zabawy.
5. Miałeś zagrać w przedstawieniu [daj czas na pokazanie pierwszej emocji], ale tużprzed występem rozbolał cię brzuch.

6. Nauczycielka cię pochwaliła [daj czas na pokazanie pierwszej emocji], ale kolega powiedział, że twoja praca i tak była brzydka.

7. Znalazłeś zgubioną zabawkę [daj czas na pokazanie pierwszej emocji], ale była złamana.

8. Mama obiecała ci wspólną zabawę po obiedzie [daj czas na pokazanie pierwszej emocji], ale zadzwonił telefon i musiała wyjść.

9. Dostałeś kawałek pizzy, na który miałeś ochotę od kilku dni [daj czas na pokazanie pierwszej emocji], ale ktoś cię przypadkiem popchnął i upuściłeś ją.

10. Poszedłeś do nowego przedszkola [daj czas na pokazanie pierwszej emocji], ale nowi koledzy szybko zaprosili cię do zabawy.

11. Byłeś sam w pokoju i nie miałeś co robić [daj czas na pokazanie pierwszej emocji], ale przyszła siostra i razem zaczęłyście się wygłupiać.

12. Napisałeś list do Świętego Mikołaja [daj czas na pokazanie pierwszej emocji], ale nie dostałeś wymarzonego prezentu.

13. Wygrałeś w grę [daj czas na pokazanie pierwszej emocji], ale twoja koleżanka zaczęła przez to płakać.

14. Miałeś super dzień [daj czas na pokazanie pierwszej emocji], ale wieczorem pokłóciłeś się z tatą.

15. W nocy śnił ci się koszmar [daj czas na pokazanie pierwszej emocji], ale mama zaproponowała, że będziecie spać razem przytuleni.

Opowieści

Położcie karty ilustracjami w dół, tak jak do klasycznej gry memory. Każdy z graczy po kolei będzie się wcielał w rolę narratora, odsłaniając jedną z kart i używając tego, co ona ilustruje, do fragmentu swojej opowieści.



ZDZIWIENIE



ZŁOŚĆ



ZNUDZENIE



RADOŚĆ



SPOKÓJ



SMUTEK



MIŁOŚĆ



WSTRĘT



WSTYD



STRACH