

Instrukcja

Trzymasz w rękach zestaw 52 kart wspierających rozwój emocjonalny i uważność. Każdy z kolorów kart należy do jednej z trzech kategorii:

pomarańczowe to pytania

– wspierają rozmowę, refleksję i poznawanie własnych emocji

zielone to wyzwania – pobudzają do ekspresji emocji, ruchu, zabawy z ciałem i głosem

różowe to ćwiczenia wyciszające

– uczą uważności, pomagają się zrelaksować i uspokoić ciało i umysł

Jak korzystać z kart?

- #1** Posegreguj talię według kolorów lub wymieszaj wszystkie kategorie.
- #2** Wybierz miejsce, gdzie dziecko czuje się bezpiecznie – dywan, podłoga, stół.

#3

Nie spieszcie się – to nie jest gra na punkty, tylko narzędzie tworzące przestrzeń do bycia razem.

Kilka ważnych wskazówek:

- Nie zmuszaj dziecka do udzielania odpowiedzi ani wykonywania zadania – niech rozgrywka będzie zaproszeniem, nie obowiązkiem.
- Daj przestrzeń do odmowy, zmiany karty lub wykonania wylosowanego wyzwania po swojemu.
- Zawsze pytaj po ćwiczeniu: „Jak się czujesz?”, „Czy chcesz zrobić więcej, czy zakończyć?”.
- Bądź obecny/obecna – Twoja uwaga i akceptacja są najcenniejsze.

Propozycje gier i zabaw

1

PYTANIA

Usiądźcie blisko siebie, każdy z Was niech wylosuje jedną pomarańczową kartę i odpowie na głos na zawarte na niej pytanie. Druga osoba słucha z uwagą wypowiedzi współgracza. Może dopytywać: „Dlaczego?”, „A jak się wtedy czułeś?”, „Co pomogło ci poczuć się lepiej?”.

Talia z pytaniami świetnie się sprawdzi do inicjowania rozmów w podróży lub jako element wieczornej rutyny.

2 WYZWANIA

Niech każdy uczestnik zrobi wokół siebie trochę miejsca, a potem wylosuje jedną zieloną kartę i wykona zawarte na niej wyzwanie. Druga osoba obserwuje i może dopytywać: „Jak się czuło twoje ciało?”, „Czy ta emocja jest ci znajoma?”.

3 ĆWICZENIA WYCISZAJĄCE

Zajmijcie wygodne miejsca, każdy z Was niech wylosuje jedną żółtą kartę i wykona zawarte na niej ćwiczenie. Realizujcie je powoli, z uwagą. Po zakończeniu zapytaj dziecko:

„Jak się czujesz?”

„Czy twoje ciało jest spokojniejsze?”

„Co w tym ćwiczeniu podobało ci się najbardziej?”

Wersja na wieczór:

Wykonajcie 1–2 ćwiczenia przed snem, by przygotować ciało do odpoczynku.

4 GRA EMOCJONALNA ŚCIEŻKA

Ta zabawa ma formę prostej planszówki, w której gracze poruszają się po wyobrażonej ścieżce, i wykonują zadania wspierające rozwój emocjonalny i uważność.

Czego potrzebujecie?

- kart we wszystkich kolorach
- kostki i pionków

Z kart ułóżcie ścieżkę. Każdy wybiera swój kolor pionka i ustawia go na starcie, tj. przed pierwszą z kart. Gracze na przemian wykonują ruch, rzucając kostką i przesuając się o odpowiednią liczbę pól. Uczestnik odpowiada na pytanie, wykonuje wyzwanie lub ćwiczenie z karty, na której zatrzymał się jego pionek. Współgracze również mogą wykonywać zadanie (np. wspólnie zatańczyć, odpowiedzieć na pytanie z karty, razem się wyciszyć).

Gra kończy się, gdy wszyscy dotrą na metę. Na koniec gracze mogą odpowiedzieć na pytania refleksyjne, np. „Która karta była najfajniejsza?” lub „Jak się teraz czujesz?”.

