

GRA „POZNAJ EMOCJE” - INSTRUKCJA

CEL GRY

Wielu ludzi nie ma pojęcia jak nazwać to, co czuje. A przecież rozpoznanie swoich uczuć i emocji jest bardzo ważne. Dlaczego? Otwarte mówienie o uczuciach pozwala nawiązać szczerą relację z innymi ludźmi. Pomaga również w budowaniu zaufania, więzi i porozumienia. Pomaga zrozumieć również samego siebie 😊. Dopiero, gdy nazwiemy emocje i uczucia, możemy sprawdzić co się za nimi kryje. Lista emocji tych trudnych jak i pozytywnych jest bardzo długa. Gra „Poznaj emocje” ma na celu pomóc nam właśnie je nazwać, pokazać jakie zachowania, uczucia im towarzyszą, jak możemy sobie z nimi radzić oraz zachęcić do dyskusji.

Gra zawiera 55 gotowych do wycięcia kart, instrukcję, trzy scenariusze gry, a także wskazówki do symboli/obrazków gotowych do wydruku. Pamiętaj, instrukcja i wskazówki są tylko pomocą, zawsze możesz uruchomić swoją pomysłowość i ustalić własne zasady gry wykorzystując do nich załączone karty 😊

Potrzebujesz (do 3 gry): zegarek/stoper/minutnik (możesz też skorzystać z aplikacji zegarka w telefonie).

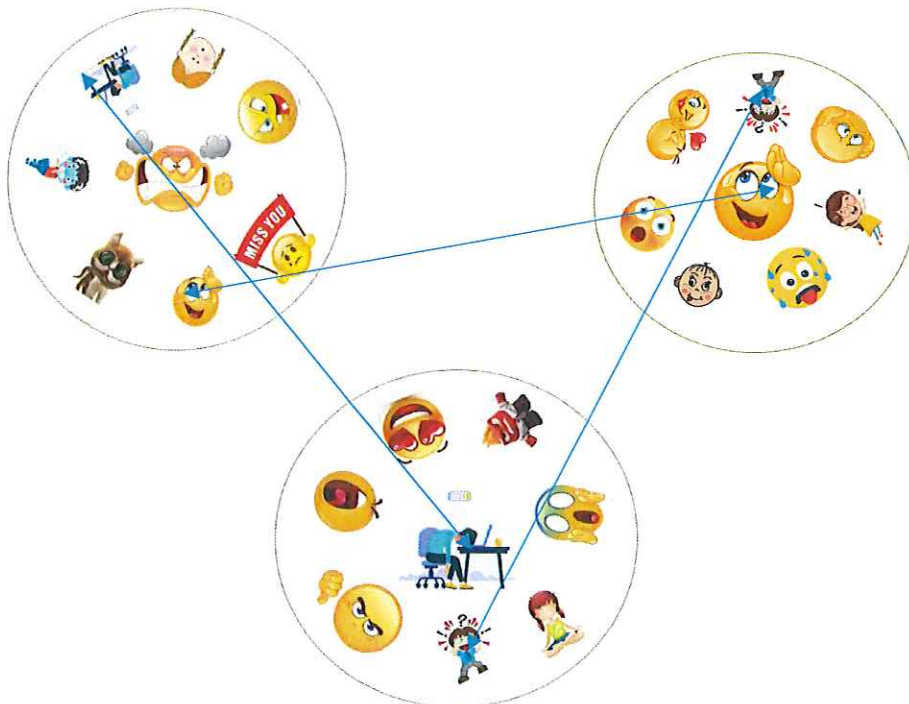
ZASADY GRY

Gra przeznaczona jest dla 2 do 8 graczy/zespołów w zależności od wybranego scenariusza gry.

Gra przeznaczona jest dla dzieci od 6 lat.

Gra „Poznaj emocje” to 55 kart, na każdej karcie jest po 8 symboli. Pomiędzy dwiema dowolnymi kartami jest tylko jeden wspólny symbol i to Ty musisz zobaczyć który. Każdy symbol ma ten sam kształt, kolor, jedynie wielkość może się różnić. Możecie dla przykładu odstąpić 3 dowolne karty i poszukać między nimi wspólnego symbolu – tak aby każdy gracz miał możliwość zrozumienia podstawowej zasady gry.

Przykładowe wspólne symbole na kartach.

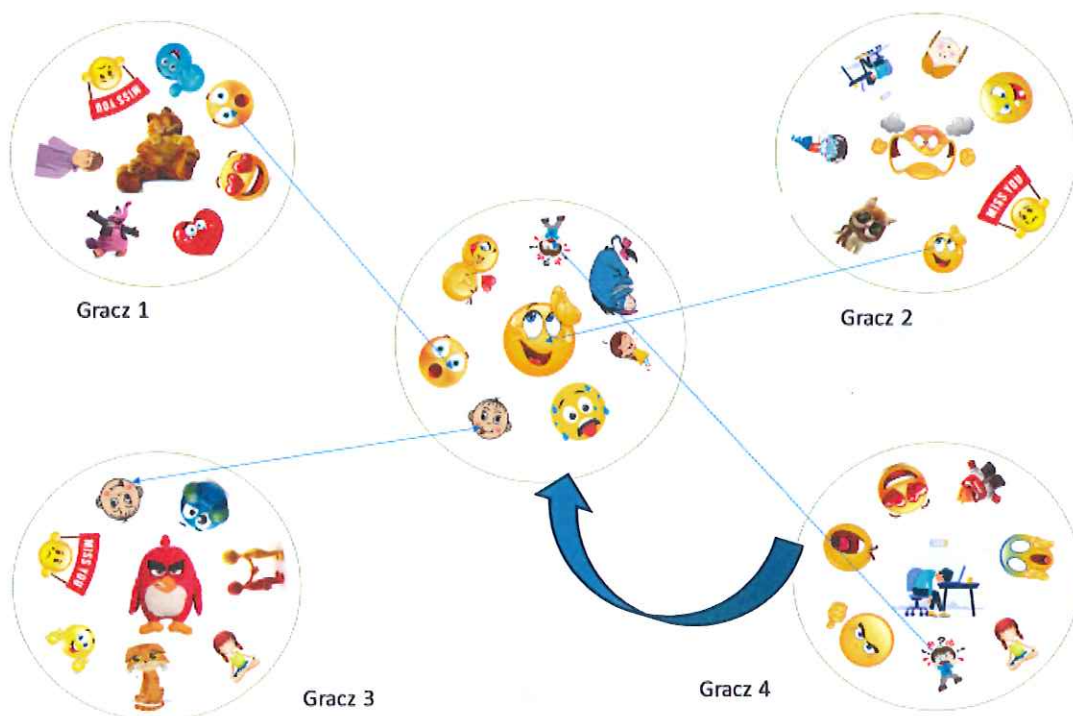


GRA „POZNAJ EMOCJE” zawiera 3 scenariusze. Pierwszy scenariusz stanowi „rozgrzewkę”, przygotowanie do kolejnych gier. Możesz zagrać we wszystkie scenariusze gry, a możesz wybrać jedną, która najbardziej Ci się spodoba. Każda gra ma inny poziom trudności 😊

Gra 1 – nazywamy symbole. „Rozgrzewka” 😊

- 1) Przygotowanie do gry: potasuj i rozdaj wszystkie karty graczom.
- 2) Ostatnią kartę odkryj i umieść na środku. Każdy gracz trzyma stos zakrytych kart przed sobą.
- 3) Jak grać? Na znak wszyscy gracze odwracają po jednej swojej karcie, pozostałe karty odkrywamy po kolei, po zdaniu pasującej karty. Gracz musi, szybciej niż inni znaleźć wspólny symbol z kartą leżącą na środku. Aby to zrobić musi nazwać symbol wspólny dla karty ze środka i swojej odkrytej karty.
Czyli np. wspólnym symbolem może być: „krzyżący człowiek”, „zdziwiona buźka”, „zdezorientowana buźka”, „buźka zalana potem – uff” i następnie najszybszy gracz kładzie swoją kartę na środku. Wówczas zmienia się karta na środku i znowu szukamy łączącego symbolu.
- 4) Wygrywa ta osoba, która jako pierwsza pozbędzie się swoich kart. Przegrywa gracz, który jako ostatni pozbędzie się swoich kart.

Przykładowy rozkład dla 4 graczy:



Każdy gracz ma wspólny element z 1 kartą – ale liczy się spostrzegawczość i refleks. Pamiętaj, kto pierwszy ten lepszy. Np. gracz 4 jako pierwszy znajduje wspólny symbol „krzyżącego człowieka”, kładzie ją wówczas na środek, może odkryć swoją kolejną kartę. Gracze szukają wspólnego elementu z nowo położoną kartą.

Każdy gracz ma wspólny element z 1 kartą – ale liczy się spostrzegawczość i refleks. Pamiętaj, kto pierwszy ten lepszy. Np. gracz 1 jako pierwszy znajduje wspólny symbol, nazywa go i opisuje, kładzie wówczas kartę na środek, może odkryć swoją kolejną kartę. Gracze szukają wspólnego elementu z nowo położoną kartą.

GRA 3 – kalambury - nazywamy symbole i towarzyszące im emocje, uczucia, zachowania 🧐



- 1) Przygotowanie do gry: gra odbywa się w 2-osobowych zespołach (w parach, w każdej „pierwszy” i „drugi” gracz). Uczestnicy każdego zespołu siadają naprzeciwko siebie.
- 2) Potasuj i rozdaj karty każdemu zespołowi (dla każdego zespołu jeden „stos”). Ostatnią kartę odkryj i umieść na środku. Każdy „pierwszy” gracz z zespołu trzyma stos zakrytych kart przed sobą. W zespole „pierwszy” gracz odkrywa karty, a „drugi” gracz musi odgadnąć symbol. Zespoły dogadują się między sobą, kto jest „pierwszym” a kto „drugim” graczem.
- 3) Jak grać? Na znak wszyscy „pierwsi” gracze odwracają po jednej swojej karcie, ale tak, żeby ich partner z zespołu jej nie widział. „Pierwszy” gracz musi, szybciej niż inni znaleźć wspólny symbol z kartą leżącą na środku. Gdy znajdzie pasujący symbol mówi: **SYMBOL STOP** (możecie też umówić się na inne hasło 🧐).
- 4) Po zatrzymaniu gry „drugi” gracz z zespołu musi odgadnąć HASŁO – czyli nazwać pasujący symbol. W tym celu „pierwszy” gracz za pomocą mimiki twarzy, ruchami ciała, zachowaniem lub opisem danego obrazka/zachowania pokazuje hasło tak, aby partner z zespołu jak najszybciej je odgadł (czyli „kalambury z emocjami”). W tym celu można wykorzystać zdania/zwroty znajdujące się w arkuszu wskazówki 🧐 Na odgadnięcie gracz ma 2 minuty (możecie umówić się na własne przedział czasowy).
Przy opisywaniu symbolu należy unikać określeń, które znajdują się w jego nazwie, czyli np. Opisując „smutną/stęsknioną buźkę” nie możemy powiedzieć „tęskniłem, byłem smutny”, ale możemy opisać symbol jako: czułem się tak, gdy moja mama wyjechała (i dodatkowo mimika twarzy pokazać smutne usta).
- 5) Po odgadnięciu łączącego symbolu gracz kładzie swoją kartę na środku. Wówczas zmienia się karta na środku i znowu szukamy łączącego symbolu. Jeśli jednak zespół nie odgadnie w wyznaczonym czasie hasła, bądź wskaże je błędnie, wówczas nie może położyć karty, i szansę mają pozostałe zespoły (wykorzystując zasadę kto pierwszy – czyli znowu musi paść hasło: Symbol stop).
- 6) Wygrywa ten zespół, który jako pierwszy pozbędzie się swoich kart. Przegrywa zespół, który jako ostatni pozbędzie się swoich kart.

GRA 2 –nazywamy symbole i towarzyszące im emocje, uczucia, zachowania 😊 😞 😏

- 1) Przygotowanie do gry: tak jak w scenariuszu 1 potasuj i rozdaj wszystkie karty graczom.
- 2) Ostatnią kartę odkryj i umieść na środku. Każdy gracz trzyma stos zakrytych kart przed sobą.
- 3) Jak grać? Na znak wszyscy gracze odwracają po jednej swojej karcie, pozostałe karty odkrywamy po kolei, po zdaniu pasującej karty. Gracz musi, szybciej niż inni znaleźć wspólny symbol z kartą leżącą na środku. Aby to zrobić musi nazwać wspólny symbol dla karty ze środka i swojej odkrytej karty i DODATKOWO NAZYWAJĄC SYMBOL MUSI WSKAZAĆ EMOCJE/UCZUCIE, KTÓRE WYRAŻA DANY OBRAZEK, OPOWIEDZIEĆ, W JAKIEJ SYTUACJI MOŻNA ODCZUWAĆ TĄ EMOCJĘ/ CO MOGŁO SPOWODOWAC TAKIE ZACHOWANIE.

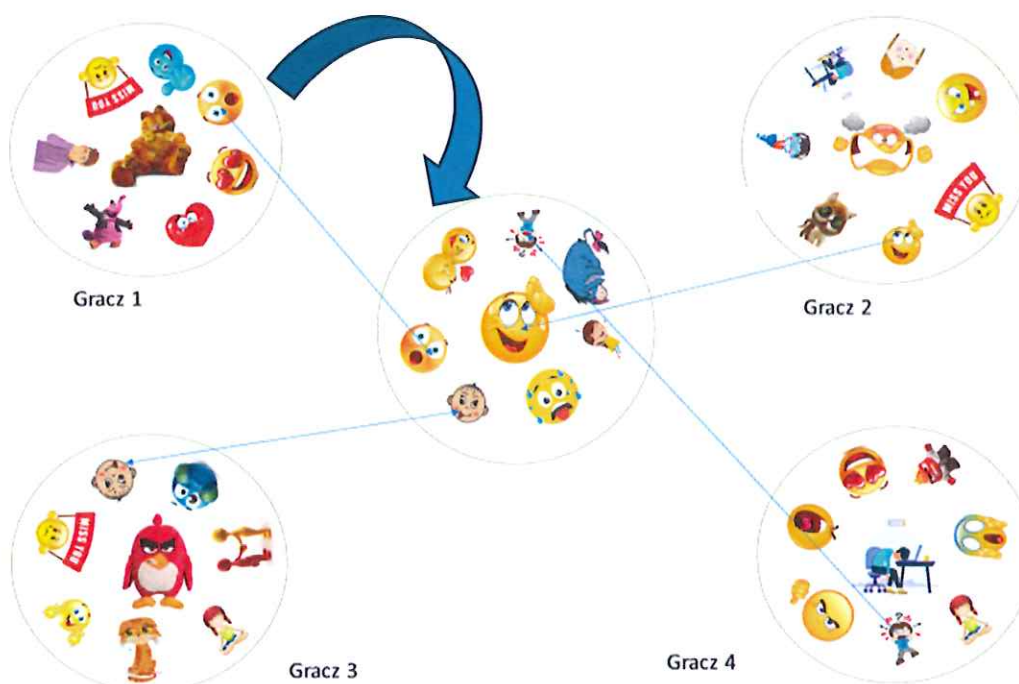
Czyli np. wspólnym symbolem może być:

- „buźka z wielkimi oczami, czyli np. szok, zdziwienie, niedowierzenie. Czułam się tak, gdy zobaczyłam w messenger na szkolnej grupie wpisy innych uczniów dotyczące sytuacji, która wydarzyła się w szkole, nie sądziłam, że można wylać tyle hejtu na jedną osobę ”
- „zdezorientowana buźka. Poczułam się kompletnie zdezorientowana gdy Pani tłumaczyła wzór na matematyce, z którego kompletnie nic nie rozumiałam”
- „buźka z potem – uff. Poczułam ulgę, gdy skończyłam pisać testy, ze zdenerwowania byłam cała mokra”
- „krzyczący człowiek. Krzyczymy z reguły wtedy, gdy jesteśmy źli, nie możemy dojść do porozumienia. Wato potem porozmawiać i się pogodzić”

i dopiero wtedy gracz kładzie swoją kartę na środku. Wówczas zmienia się karta na środku i znowu szukamy łączącego symbolu. Pamiętaj, każdy symbol może mieć kilka określeń: np. zdziwienie, szok, niedowierzenie, może dotyczyć różnych sytuacji, zachowania. Nie ma jednego, „sztywnego” określenia.

- 4) Jeżeli gracz oprócz nazwania symbolu nie wskaże i nie opíše emocji/uczucia, które wyraża symbol wówczas nie może położyć karty, i szansę mają pozostali gracze.
- 5) Wygrywa ta osoba, która jako pierwsza pozbędzie się swoich kart. Przegrywa gracz, który jako ostatni pozbędzie się swoich kart.

Przykład:



Gra 3 - przykład

Zespół 1

„Pierwszy” gracz:

1. znajduje wspólny symbol
2. mówi: Symbol Stop
3. opisuje SYMBOL: np. obrazek/symbol pokazuje uczucie, które towarzyszy mi, gdy ktoś wyjeżdża, odchodzi.
4. mimiką twarzy dodatkowo pokazuje usta w „podkówkę”
5. po odgadnięciu symbolu przez drugiego gracza, pierwszy gracz kładzie swoją kartę na środku

Symbol stop



obrazek/symbol pokazuje uczucie, gdy ktoś wyjeżdża, odchodzi



Zółta emotka/buźka, która tęskni i jest smutna



„Drugi” gracz odgaduje symbol



Środkowa karta



Zespół 2 – czeka na kolejną szansę 😊

„Pierwszy” gracz



„Drugi” gracz

GRA „POZNAJ EMOCJE”

Wskazówki

Pomocne zwroty, zdania, pytania, które mogą być pomocne w grze w zespołach:

2. Jeśli ktoś zachowa się wobec mnie(opisujemy jak) to wtedy
3. Tą emocję odczuwamy, gdy
4. Czułam się tak, gdy
5. Gdy mówię to wtedy czuję.....
6. Gdy słyszę, jak ktoś do mnie mówi, to wtedy.....
7. Zachowuję się tak, gdy
8. Skutkiem wyrażenia tego uczucia był/o

SYMBOLE – Przykładowe nazwy emocji/uczuć

PRZYKŁADOWE EMOCJE, UCZUCIA, ZACHOWANIA KTÓRYCH NAZW MOŻNA UŻYĆ W TRAKCIE GRY, PRZYPISANE DO POSZCZEGÓLNYCH OBRAZKÓW. NIE JEST TO OCZYWIŚCIE ZAMKNIĘTY KATALOG, GDYŻ NP. PRZY ZAKOCHANIU MOŻEMY ODCZUWAĆ MIŁOŚĆ, SZCZĘŚCIE, BŁOGOŚĆ, ZACHWYT ITP. PONIŻSZE PRZYKŁADY MAJĄ STANOWIĆ JEDYNIENIE WSKAZÓWKĘ DO GRY 😊

MIŁOŚĆ, SZCZĘŚCIE, JESTEM SZCZĘŚLIWA/Y, ZAKOCHANA/Y,



ODRAZA, WSTRĘT, NIE LUBIĘ TEGO



NIECHĘĆ, POGARDA, ZŁOŚLIWOŚĆ, MŚCIWOŚĆ



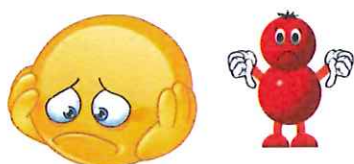
STRACH, LĘK, BOJĘ SIĘ, LĘK, NIEPOKÓJ, PANIKA



ZŁAMANE SERCE, JEST MI SMUTNO, KTOŚ MNIE ZRANIŁ, STRACIŁEM KOGOS BLISKIEGO, SMUTEK, PRZYKRO MI,



ZMARTWIENIE, ZASMUCENIE, MARTWIĘ SIĘ, MAM PROBLEMY, JEST ŹŁE, NIE CZUJE SIĘ DOBRZE, CZUJE SIĘ DEPRESYJNIE



TĘSKNIE, BRAKUJE MI CIEBIE



ZŁOŚĆ, WŚCIEKŁOŚĆ, JESTEM ZŁA/Y, WŚCIEKAM SIĘ, GNIEW, FURIA, FRUSTRACJA



RADOŚĆ, SZCZĘŚCIE, JESTEM SZCZĘŚLIWA/Y, RADOSNA/Y, CZUJĘ ZADOWOLENIE EKSCYTACJA, EUFORIA, ZACHWYT



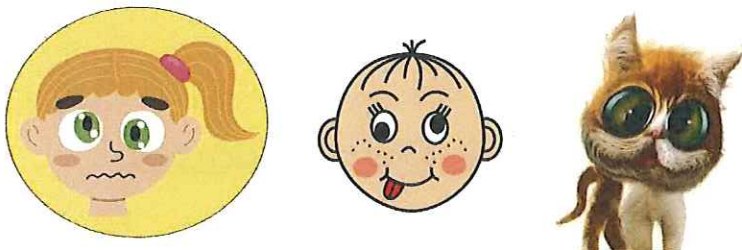
ZDENERWOWANIE, ZESTRESOWANIE, DENERWUJE SIĘ, JESTEM ZESTRESOWANA/Y



CZUJE SIĘ WINNY, ZAKŁOPOTANY, MAM WYRZUTY SUMIENIA, CZUJE, ŻE POWINIENEM PRZEPROSIĆ



DEZOREIENTACJA, NIE WIEM CO SIĘ DZIEJE, JESTEM „SKOŁOWANA” „ZAKRĘCONA”



ZDZIWIENIE, SZOK, NIEDOWIERZANIE



NIEZADOWOLENIE, „DO BANI”, NIE PODOBA MI SIĘ, ROZCZAROWANIE, ZAWIEDZENIE, ZNIECIERPLIWIEŃ



WSTYD, JESTEM ZAWSTYDZONA/Y, KRĘPUJĘ SIĘ



KRZYK, ZŁOŚĆ, GNIEW, FRUSTRACJA



JEST OK, CZUJE SIĘ DOBRZE, WSZYSTKO W PORZĄDKU JESTEM ZADOWOLENY, SZCZĘŚLIWY



ZGODA, PRZEPROSINY, CZUJĘ ULGĘ, WDZIĘCZNOŚĆ, SYMPATIA



ZMĘCZENIE, WYCZERPANIE



ODPRĘŻENIE, SPOKÓJ, BŁOGOŚĆ



ULGA, SPADŁ MI KAMIEŃ Z SERCA



GRA
„Poznaj emocje”

