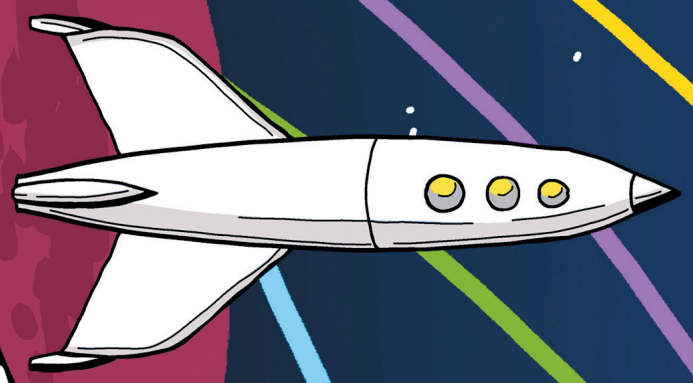


PLANETA  
RODZINA

START



META

DESZCZ ZKOSCI





KULCZYK  
FOUNDATION

FUNDACJA GAZETY  
wyborczej

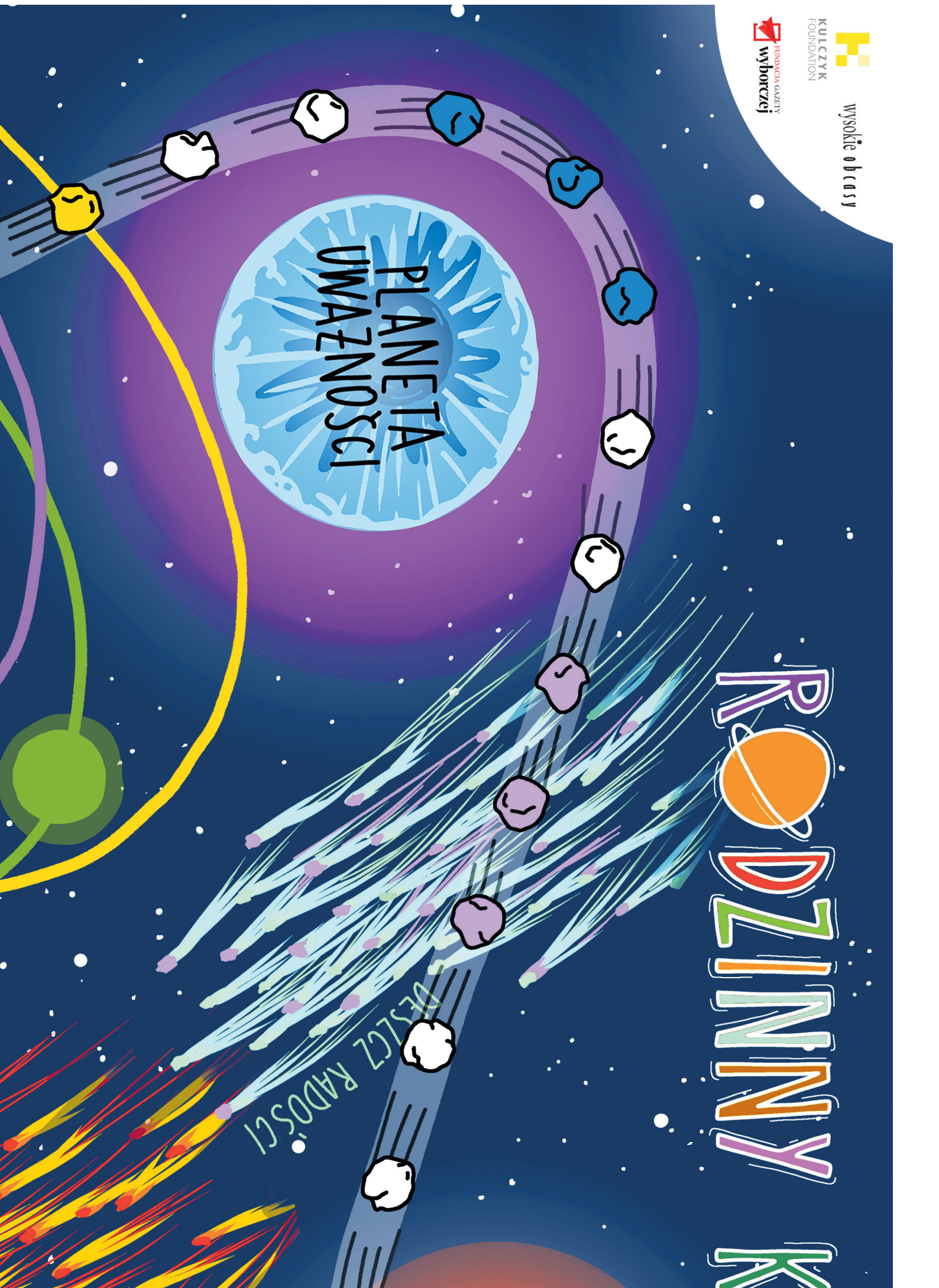
wysokie obrazy

# RODZIMY K



PLANETA  
UWAZNOŚCI

DESICZ RADOŚCI

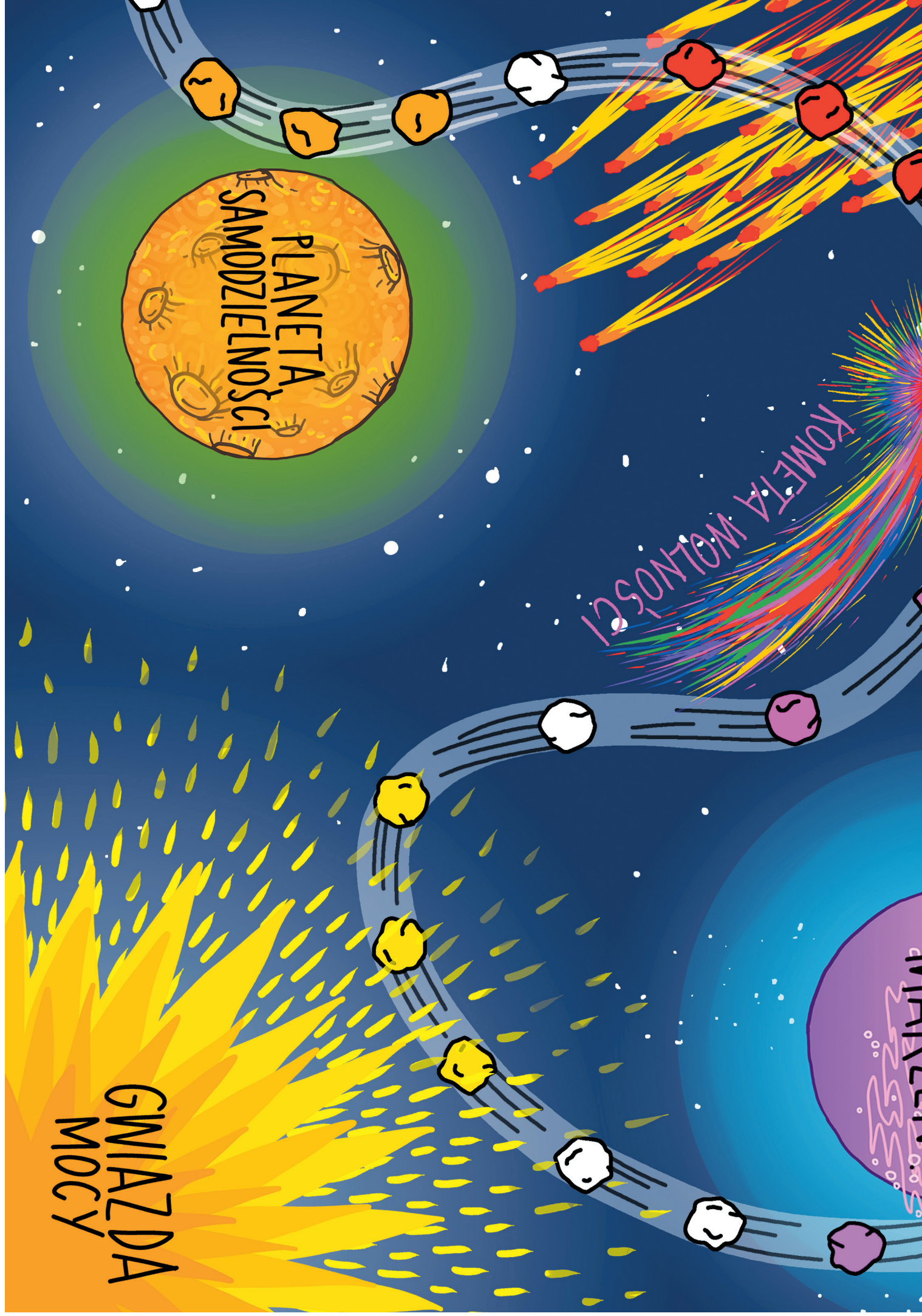


GWIAZDA  
MOCY

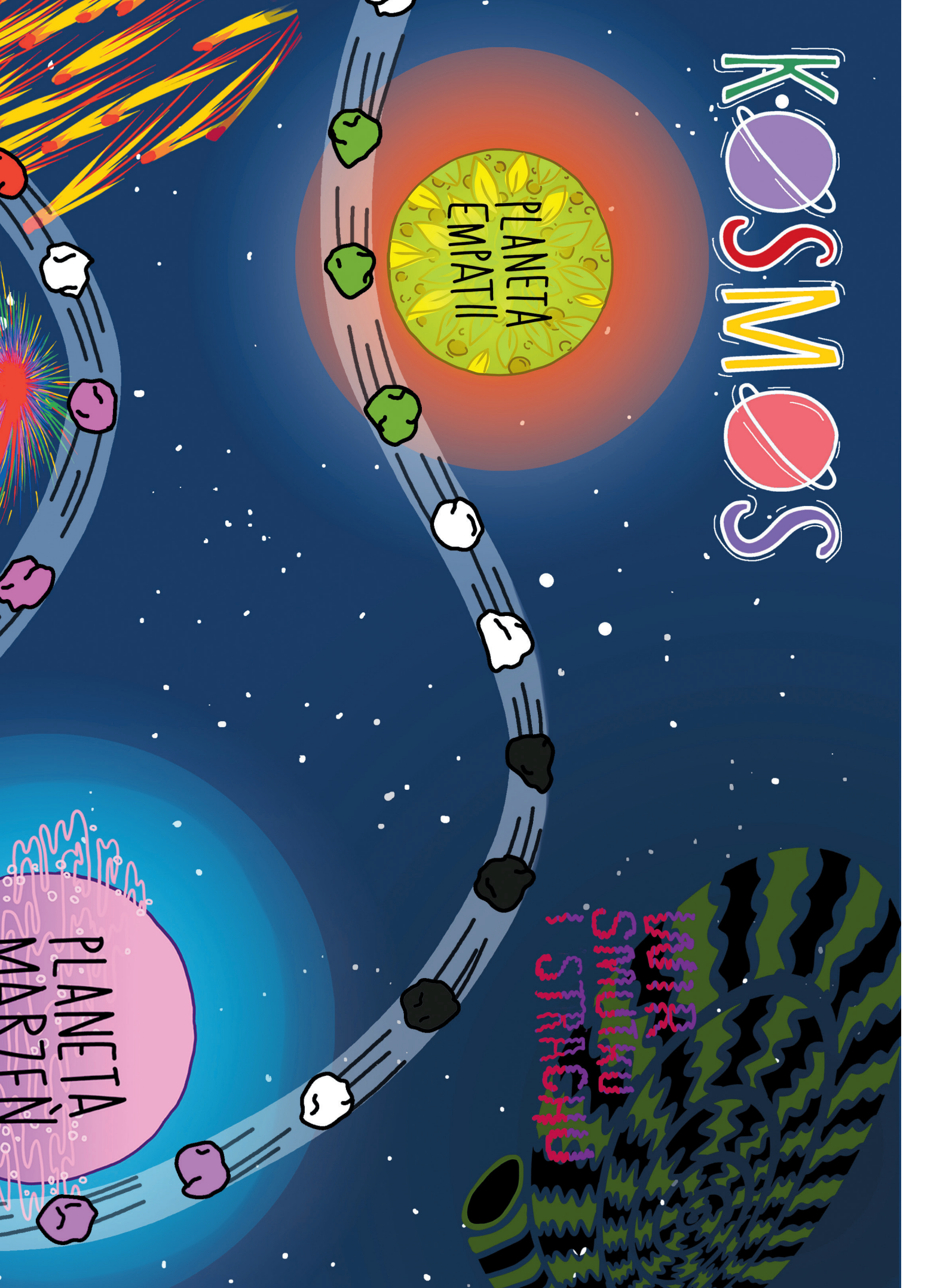
PLANETA  
SAMODZIELNOŚCI

KOMETA  
WOLNOŚCI

WYMIAR  
WOLNOŚCI



# KOSMOS

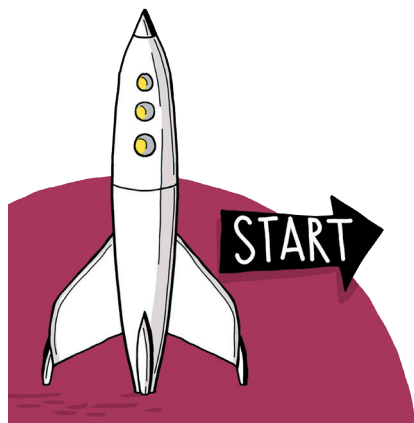


PLANETA  
EMPATII

PLANETA  
MARTHEN

PLANETA  
MARTHEN

# PLAN LOTU



## NA MIEJSCA, GOTOWI... PLANETA RODZINA

Postawmy swoje pionki na Planecie Rodzina – stąd zaczniemy naszą wyprawę! Stoimy tu razem. Jesteśmy rodziną. Każdy z nas jest równie ważny i potrzebny. Nasze skafandry różnią się, tak jak i my się różnimy. Są wyrazem tego, co lubimy, jaki mamy dzisiaj nastrój. Będziemy w nich podróżować po naszym „Rodzinnym kosmosie” i realizować misję specjalną. Na Planecie Rodzina wszystkie zadania wykonujemy wspólnie.

### Nasza różnorodność

Przypatrzmy się sobie nawzajem. Naszym zadaniem jest ustawienie się najpierw według wzrostu (zrobmy to). Teraz według wielkości stopy (spróbujmy), wedle długości włosów (do dzieła), a na koniec według wieku (hop!). Tak też usiądźmy wokół mapy naszej podróży po „Rodzinnym kosmosie”. Grę rozpocznie najmłodszy członek naszej rodziny.

Wokół Planety Rodzina krążą satelity. Niech każdy wybierze swojego satelitę i nada mu imię na czas gry. Jaka nazwa satelity najlepiej wyrazi każdego z nas w tym momencie? Może to będzie ulubiony kolor, a może to, jak się w tym momencie czujemy?

### Nasi bliscy – kalambury

Nieprzypadkowo znaleźliśmy się na tej planecie. W końcu jesteśmy rodziną! Niech każdy z nas pomyśli o jednym z członków rodziny i przedstawi go w kalamburach.

### Logo naszej rodziny na statku kosmicznym

Nasz prom kosmiczny cumuje na Planecie Rodzina, a my wyruszymy w podróż po przestrzeni naszego „Rodzinnego kosmosu”. Zaprojektujmy razem logo naszej rodziny, które umieścimy na rakiemie. Niech znajdą się na nim ważne dla nas symbole.

### Dbajmy o formę

Kosmonauci powinni być w dobrej formie. Zrobmy więc rozgrzewkę – niech każdy z nas zaproponuje jakieś ćwiczenie albo wspólny taniec do ulubionej piosenki.



## ODPRAWA PRZED LOTEM

Po pierwsze, bezpieczeństwo i komunikacja. Sprawdźmy, czy działają nasze sygnalizatory i czy wiemy, kiedy ich używać: gdy chcemy zaprosić kogoś do współpracy, gdy potrzebujemy pomocy, gdy ją proponujemy innym oraz gdy chcemy zrezygnować z udziału w jakimś zadaniu.

### Uzupełniamy paliwo na podróż

Żeby pokonać grawitację i ruszyć w przestrzeń kosmiczną, niezbędne jest specjalne paliwo – a to mieszanka tego, co doceniamy, i tego, co dzisiaj uruchamia ciekawość każdego z nas.

Każdy z nas odpowiada na dwa pytania, by wypełnić bak z paliwem:

- Co dzisiaj szczególnie doceniasz? Za co jesteś wdzięczny/a?
- Czego chciałabyś/chciałbyś się dowiedzieć podczas gry? Co pobudza dziś Twoją ciekawość?

### 3, 2, 1... START!

Pierwszy gracz rzuca kostką.



## ORBITY

### Znalazłaś/eś się na orbicie lub przekroczyłaś/eś orbitę nie swojego satelity?

Zauważ, że każda orbita jest zupełnie wyjątkowa i nosi cechy swojego właściciela. Wymień 3 rzeczy, które uważasz za niezwykle, godne podziwu i wyróżniające spośród innych w osobie, której jest satelita poruszający się po orbicie, na której jesteś.

### Jeśli znalazłaś/eś się na orbicie swojego satelity

Wymień 3 rzeczy, które uważasz za swoje mocne strony lub to, co Cię uskrzydla, co sprawia Ci przyjemność, w czym jesteś dobra/y.

## Satelita nieaktywny

Jeśli znalazłaś/eś się na orbicie satelity jeszcze przez nikogo nienazwanego, możesz go nazwać. Niech nazwa wyraża to, co najbardziej cenisz w swojej rodzinie.



## PLANETA UWAGAŃ

Znaleźliśmy się na Planecie Uwagań, która odrywa nas od naszych rozbieganych myśli i przenosi wprost do tego, co tu i teraz. Teraz usiądźmy wygodnie, rozluźnijmy się i potrenujmy nasze skupienie i uwagań.

### Moje skupienie

Zamykasz oczy, a osoba po Twojej prawej stronie wybiera dla Ciebie dowolny przedmiot (może to być łyżka, miś, książka, kamyk – cokolwiek, co będzie można bezpiecznie trzymać w rękach) i daje Ci go do ręki. Pozostali gracze zadają Ci pytania o ten przedmiot: Jakie to jest w dotyku? Czy jest ciężkie czy raczej lekkie? Jaką ma temperaturę? Czy zmienia się pod wpływem trzymania w dłoni? Ma zapach? Jaki? Czy przyjemnie jest trzymać to w rękach? Czy wiesz, co to jest?

### Oddech do głębi

Atmosfera Planety Uwagań nagle pod wpływem Twojej obecności rozszerza się na wszystkich graczy. Na tej planecie oddycha się trochę inaczej niż zwykle, bo do głębi!... Co to znaczy? Zamknijmy oczy i spokojnie zrobmy wdech tak, by dotarł do samego dołu naszych brzuchów. Czujecie? Weźmy jeszcze kilka takich wdechów, starając się zwrócić uwagę na to, jak ciężkie się wtedy robi nasze ciało – jak naciska na podłoże, na którym siedzimy. Czy udzielił nam się spokój panujący na Planecie Uwagań?

Oddech ma niezwykłą funkcję w regulowaniu naszych emocji. Za jego pomocą możemy dostarczyć sobie energii, zrelaksować się. Dodatkowo pomaga nam odzyskać koncentrację i opanowanie, kiedy jesteśmy w silnych emocjach. Przy okazji wizyty na Planecie Uwagań porozmawiajmy o tym, jak zmienia się nasz sposób oddychania zależnie od tego, co aktualnie przeżywamy.

### Znajdź różnicę

Stoisz na polu „Znajdź różnicę”. Przyjrzyj się dokładnie pomieszczeniu, w którym jesteśmy. Zapamiętaj, co się w nim znajduje, co gdzie stoi. Teraz zamknij oczy. W tym czasie gracz siedzący po Twojej lewej stronie zmienia coś w pomieszczeniu. Może przynieść coś z innego pomieszczenia, przestawić coś albo zabrać. Na sygnał otwórz oczy i spróbuj znaleźć różnicę.



## DESZCZ RADOŚCI

Wlatujemy w obszar Deszczu Radości. To będzie coś pięknego i... zabawnego :-)

### Co mnie bawi?

Widziałas/eś kiedyś deszcz meteorytów?... A Deszcz Radości?... Choć to Ty znalazłaś/eś się w pobliżu Deszczu Radości, zaraz zobaczysz, jak wpływa na wszystkich wokół Ciebie! Opowiedz historyjkę, dowcip lub pokaż pozostałym graczom minę, szalony taniec lub coś, co ostatnio sprawiło, że się śmiałaś/eś. Jeśli na kogoś jeszcze nie spadł Deszcz Radości, poszukaj z tą osobą czegoś, co zwykle ją śmieszy, i sprawdźcie, czy rozśmieszy to też innych. Przygoda na tym polu kończy się, kiedy wszyscy gracze choć raz szczerze się zaśmiali.

Wspólny śmiech nie tylko łączy – zmniejsza też poziom hormonów stresu, uruchamia produkcję endorfin, czyli hormonu szczęścia, rozluźnia mięśnie. Innymi słowy – poprawia nam samopoczucie i psychiczne, i fizyczne. W czasie gry możecie zapisywać to, co wywołuje radość członków Waszej rodziny. Może też zaczniecie zbierać w jednym miejscu rozśmieszające Was obrazki, zdjęcia, zapisywać historyjki i najlepsze dowcipy?

### Masz szczęście!

Mówi się, że jeśli patrząc na spadającą gwiazdę, pomyśli się życzenie, to ono się spełni. Ty trafiłaś/eś na prawdziwy deszcz spadających gwiazd! To powód do wielkiej radości. Wymień przynajmniej 3 rzeczy lub sytuacje, które na co dzień sprawiają Ci radość, i jedno życzenie, którego spełnienie Cię uraduje. Następnie osoba po Twojej lewej wybiera z Twojej listy radości jedną rzecz, która też ją cieszy, i dodaje swoje kolejne dwie. I tak wszyscy gracze po kolei, aż będziecie mieli listę rodzinnych radości i jedno życzenie do spełnienia, które – skoro już wypowiedziane – to może się spełni!

Jeśli w ciągu tej samej rozgrywki na polu staje kolejny gracz – podajecie kolejne powody do radości, uzupełniając wcześniejszą listę!

### Taniec radości

Nic tak nie wzmacnia jak dzielenie z innymi swojej radości. Włącz wesołą muzykę o szybszym tempie i zaproś wszystkich do zabawy. Pokazuj całym ciałem, jak się zachowuje człowiek, który jest radosny. Jak się cieszy głowa? A jak się cieszą plecy? Ręce. Nogi. Same kolana. Palce prawej ręki. A teraz lewa stopa. My powtarzamy, a następnie możemy dodawać swoje propozycje. Pamiętaj, że możesz użyć sygnalizatora, żeby włączyć innych graczy do wymyślania ruchów.



## PLANETA EMPATII

Trasa naszego lotu przebiega przy Planecie Empatii. Tutaj panuje atmosfera wrażliwości, a żeby komfortowo się w niej poruszać, warto wiedzieć, jakie sposoby wyrażania uczuć są w porządku, a jakie mogą kogoś skrzywdzić lub naruszać czyjeś granice.

### Mój dzień

Żeby zrozumieć emocje innych, warto mieć świadomość tego, co się z nami dzieje. Czy potrafimy rozpoznać i nazwać odczuwane emocje? Opowiedz o swoim przykładowym dniu, nazywając pojawiające się w różnych jego momentach emocje i uczucia, np. kiedy wstałam/em rano, czułam/em się jeszcze zmęczona/y i denerwowałam/em się dzisiejszym spotkaniem w pracy/klasówką w szkole.

### Moje potrzeby

Empatia związana jest z umiejętnością rozpoznawania emocji i uczuć u siebie i u innych oraz wrażliwością na potrzeby. Rzuć kostką i opowiedz, po czym rozpoznajesz (numery przyporządkowane są do liczby oczek na kostce do gry)...

- 1) że czujesz złość, a po czym, że ktoś jest zdenerwowany?
- 2) że jesteś zadowolony, a po czym, kiedy ktoś jest zadowolony?
- 3) że jest Ci przykro, a po czym, że komuś jest przykro?
- 4) że jesteś zmęczony, a jak poznajesz, że ktoś jest zmęczony?
- 5) że czujesz strach, a po czym, że ktoś się boi?
- 6) że odczuwasz ciekawość, a po czym, że ktoś jest zaciekawiony?

### Lustro uczuć

Poćwiczmy nasze neurony lustrzane. Wybierz osobę, którą chcesz zaprosić do współpracy. Usiądźcie albo stańcie twarzami do siebie na odległość wyciągniętej ręki. Na zmianę raz jedna, raz druga osoba pokazuje jakieś uczucie (np. radość, zawstydzenie czy złość), a druga osoba odzwierciedla je tak, jakby odbijało się w lustrze, a następnie pokazuje własny sposób przeżywania tego uczucia.

Po rundzie zwykłego lustra rozpoczyna się druga runda – pomocne lustro. Tym razem jedna osoba pokazuje jakieś uczucie, a druga odpowiada na nie empatycznie, czyli tak, by dać odczuć drugiej osobie, że jest przy niej i zauważa to, co ona przeżywa.



## WIR SMUTKU I STRACHU

Ale wir! Co za zamęt w naszych głowach i sercach! Czujecie te podmuchy? Wstańmy i zachowujmy się tak, jakby wiał silny wiatr. Dmucha z lewej, dmucha z prawej strony, teraz od dołu. Stawmy mu opór!

Czasami w obliczu strachu czy smutku możemy mieć wrażenie, że tracimy grunt pod nogami. Jak sobie z tym poradzić? Każde uczucie i każda odczuwana emocja mówią nam o czymś ważnym. Co chce nam przekazać smutek czy strach? Podejźmy go od drugiej strony! Odpowiedzmy na pytania, co dobrego może być w tym, że odczuwamy strach? A co dobrego może być w tym, że czujemy czasem smutek?

Następnym razem, kiedy będziemy w pobliżu takiego wiru, pomyślmy o tych dwóch pytaniach.

### Prośzenie o pomoc

Przelatujesz obok Wiru Smutku i Strachu. To podstępny obiekt. Jak Cię wciągnie, to niestety stracisz kolejkę w grze. Możesz jednak się temu nie poddać i skorzystać z pomocy innych graczy. Powiedz, kogo możesz poprosić o pomoc, kiedy czegoś się boisz? A kogo prosisz o wsparcie, kiedy jest ci smutno? Co najczęściej pomaga Ci przejść przez smutek? A co pomaga Ci przewyciężyć strach?

### Hasło klucz

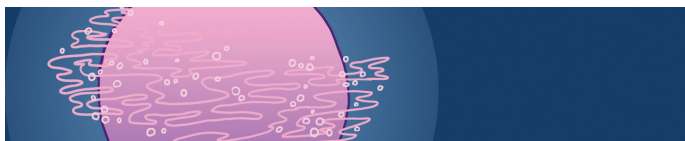
W okolicy Wiru Strachu i Smutku lepiej trzymać się razem i szybko dawać znać, że kogoś zaczyna wciągać, żeby inni wiedzieli, że trzeba zareagować. Ustalmy hasło lub sygnał, którego użycie będzie informacją dla pozostałych członków rodziny, że potrzebujemy wsparcia. Zawsze kiedy będziemy potrzebować pomocy, będziemy mogli to zasygnalizować, nawet w towarzystwie, bo nikt inny, nie znając hasła, nie zorientuje się, o co chodzi. Niech to będzie oryginalne hasło lub sygnał dobrze nam znane.

Spójrz oczami dziecka! „Tylko” cień może być „aż” cieniem dla dziecka. Kiedy dziecko zgłasza, że się czegoś boi lub że jest mu smutno, nie bagatelizujcie sprawy. Porozmawiajcie o tym, co wywołało ten stan i jak oswoić strach lub poradzić sobie ze smutkiem.

### Zaufanie

W obliczu strachu czy smutku dobrze jest zwrócić się do kogoś, komu ufamy. Także Ty możesz być taką osobą. Wybierz partnera do ćwiczenia, które pozwoli Ci tego doświadczyć. Zadanie polega na tym, by przez kilka minut jedna osoba bezpiecznie kierowała drugą (z zasłoniętymi oczami) w poruszaniu się po domu. Po 2 minutach zamieńcie się. Jak się czuliście? Co sprawiało, że mogliście poczuć się bezpiecznie? A jak czuliście się, prowadząc drugą osobę?

Pamiętajcie, że to tylko jedna z zabaw, ale definiujecie i określa to, jak potrzebujemy czuć się na co dzień ze sobą bezpiecznie. Poczucie bezpieczeństwa, możliwość zaufania, powierzenia bliskiej osobie swoich trosk, obaw, poproszenia o pomoc budując się na każdym kroku. Bądźcie obecni i uważni na sygnały płynące od bliskich.



## PLANETA MARZEŃ

Widzicie te mieniące się drobinki mocy? To atmosfera Planety Marzeń! Badacze kosmosu relacji mówią, że ma ona niezwykle zasilający wpływ na każdego, kto się w niej zanurzy. Próbujemy?

### Co by było, gdyby...

Dobrze, że trafiłaś/eś na tę planetę!

Pobyć na niej uruchamia wyobraźnię, która jest niezbędna, żeby marzyć! Wybierz jedno z pytań poniżej i zadaj je sobie i pozostałym graczom. Następnie zadaj wymyślone przez siebie pytanie:

Co by było, gdyby?...

Puśćmy wszyscy wodze wyobraźni :-)

Co by było, gdyby nie było na świecie koloru zielonego?

Co by było, gdyby zawsze było lato? Co by było, gdyby nie wynaleziono prądu? Co by było, gdyby każdy mógł słyszeć, co myślał o nim inni?

### Wywiad na temat marzeń

Wciel się w rolę dziennikarki/dziennikarza i zrób wywiad z osobą siedzącą po Twojej prawej stronie na temat jej największego zrealizowanego już marzenia.

Zapytaj: Co to było za marzenie?

Jak długo ta osoba czekała na jego realizację? Czy było coś, co stało jej na przeszkodzie? Co jej pomogło w realizacji marzenia?

A może teraz o czymś marzy?

Może Ty chcesz opowiedzieć o swoim marzeniu?

Gdy gracze będą opowiadali o swoich marzeniach, zapytajcie o szczegóły. Nie wyśmiewajcie, nie oceniajcie. Docenicie to, że chcą Wam o nich opowiedzieć.

Te o posiadaniu czegoś są bardzo naturalne. Im bardziej odlotowe, jak np. marzenia o supermocy, charakterystyczne dla młodszych dzieci, świadczą o większej wyobraźni. A te bardziej realne mocniej ujawniają konkretne potrzeby.

### Odłot

Odleć myślami i poszukaj celu naszych przyszłych rodzinnych podróży.

Jakie miejsca chcesz odwiedzić? Może chcesz kogoś tam poznać? Zamknij oczy. Co to za miejsce? Jak się tam dostaniesz? Jaka jest tam pogoda? Co się tam znajduje?

Jakie widzisz kolory?

Jakie czujesz zapachy? Kogo tam spotkasz? Jeśli masz ochotę zaprosz innych graczy do wymyślania i opisywania z Tobą tej nowej destynacji.



## GWIAZDA MOCY

Uwaga! Znaleźliśmy się w zasięgu bardzo silnych promieni Gwiazdy Mocy. Gwiazda ta dodaje energii do życia i wzmacnia siły, ale lepiej się nie zbliżać za bardzo, by uchronić się przed spalaniem.

### Mikstura mocy

Aby promienie Gwiazdy Mocy dodawały Ci energii, a nie groziły przegrzaniem, przygotuj specjalną miksturę, która sprawi, że Twój skafander ochroni Cię przed temperaturą, a energię gwiazdy przetworzy na dodatkową moc dla Ciebie. Po wykonaniu zadania przeskocz o dwa pola do przodu.

**Pierwszy składnik** to wdzięczność. Powiedz, za co jesteś wdzięczna/y w tej chwili.

**Drugi element** to świadomość i docenienie tego, co umiemy i wiemy. Pomyśl o tym, jaka Twoja umiejętność lub wiedza teraz bardzo Ci się przydaje, a może nawet pomagasz ją rozwinąć komuś innemu.

**Trzecim składnikiem** mikstury jest umiejętność sięgnięcia po wsparcie. Powiedz, do kogo możesz się zwrócić, kiedy jest Ci ciężko lub potrzebna jest Ci pomoc.

Oto powstała mikstura przetwarzająca energię gwiazdy w Twoją moc wewnętrzną!

Jeśli chcesz, możesz od razu pomóc też innym graczom zabezpieczyć się przed przegrzaniem. Podziel się z nimi przepisem i zaprosz ich już teraz do przygotowania swojej mikstury.

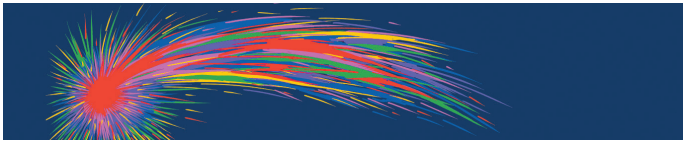
### Gdzie jest granica?

Zbliżyłaś/eś się bardzo do Gwiazdy Mocy. Promieniowanie tej gwiazdy dodaje Ci energii, jednak zbyt intensywne może Ci też nieco przysmażyć kosmiczny skafander... Warto uważać na to, kiedy coś, co może być źródłem mocy i wydaje się mieć same zalety, w zbyt dużym natężeniu jednak ma też niekorzystne konsekwencje. Zastanów się, co sprawia Ci przyjemność, ale w większej dawce może Ci zaszkodzić?

### Wizualizacja naszych granic

Spójrz na swój skafander i wyobraź sobie, że może się rozszerzać lub kurczyć, określając jednocześnie Twoje granice fizyczne. Kiedy ktoś za bardzo naciska na nasz skafander, czujemy się niekomfortowo i możemy powiedzieć, że tego nie chcemy. Opisz sytuację, w których Twój skafander się rozszerza, a kiedy się kurczy. Jak możesz reagować, kiedy ktoś przekracza Twoje granice?





## KOMETA WOLNOŚCI

Na naszej trasie pojawiła się Kometa Wolności. Czy widzicie jej piękny różnobarwny ogon? Kometa ma niezwykłą moc wyzwalania i... przenoszenia o 3 pola do przodu. Jednak, aby to było możliwe, potrzebne jest zaangażowanie wszystkich graczy. Stańmy na jednej nodze i trzymając się za ręce, razem podskoczmy 3 razy. Pomagajmy sobie, żeby nikt nie upadł! Wszystkie zadania przy Komecie Wolności wykonujemy razem, tak jak to ćwiczenie.

### Wolność dzieci w naszym domu

Wypiszmy razem na kartce: 3 rzeczy, które dzieci mogą robić w domu; 3 rzeczy, których nie mogą robić; 3, które mogą robić po uzgodnieniu z rodzicami; 3 nowe, które chciałyby móc robić. Porozmawiajmy o nich.

### Wolność dorosłych w naszym domu

Wypiszmy na kartce: 3 rzeczy, które rodzice mogą robić w domu; 3, których nie mogą robić; 3 rzeczy, które mogą robić po uzgodnieniu z innymi domownikami; 3 rzeczy, które chcieliby robić. Porozmawiajmy o nich.

### Świat całkowitej wolności

Co by się działo na świecie, w którym można byłoby robić wszystko, na co ma się ochotę? Przedstawmy swoje pomysły: Gdybym żyła/żył w świecie „pełnej wolności”, to... Każdy z nas podaje jeden argument, dlaczego mogłoby to być dobre, i jeden argument, który uzasadnia, dlaczego obecne ograniczenie jednak może być przydatne. Porozmawiajcie o plusach i minusach takiego świata bez ograniczeń.



## DESZCZ ZŁOŚCI

Zamknijcie oczy... Słyszycie to? Jakież trzaski, huk, gwizd i... Widzicie? Błysk, blask i czerwono-pomarańczowe fajerwerki.

Właśnie wkraczamy w strefę Deszczu Złości. Deszcz bywa delikatny, ale może przybrać na sile i przeistoczyć się w istne gradobicie. Niech każdy z graczy przypomni sobie, kiedy ostatnio odczuwał złość. Opowiedzmy o tym, jak każdy z graczy przeżywa złość. Gdzie w naszym ciele odczuwamy tę emocję?

Dlaczego tak ważne jest wspieranie dzieci w rozwoju umiejętności rozpoznawania, nazywania i wyrażania uczuć oraz emocji? Ponieważ emocje i uczucia są jak goście. Nawet kiedy są niezapowiedziani i nie do końca chciani, pozwólmy im wejść do domu, usiąść, opowiedzieć, co się wydarzyło, wysłuchajmy ich, a oni sami wyjdą po pewnym czasie. Jeśli zaś będziemy im odmawiać możliwości wejścia do domu, nie będziemy ich słuchać, to szczególnie te gwałtowne i trudne będą waliły do naszych drzwi, okien, próbowały wejść do piwnicy albo wcisnąć się przez komin i nic dobrego z tego nie wyniknie, spowodują jedynie zniszczenia i problemy.

### Kącik złości i zestaw ratunkowy na wypadek złości

Trafiłszy w strefę Deszczu Złości. Przypomina nam o tym, że w naszym życiu zdarzają się momenty, w których złość może doprowadzić do niekontrolowanego wybuchu, a jego efekty nie będą tak piękne jak Deszcz Złości, choć mogą być równie spektakularne. Zamiast tłumić złość, zrobmy sobie przestrzeń na jej wyrażenie. Wybierzmy dobre miejsce i zaplanujmy, co w nim może być, abyśmy szybko mogli sięgnąć po zestaw ratunkowy na wypadek ataku złości.

Wybierz opcje: a) woreczek z kartkami, które można drzeć; b) miękka poduszka do gniecienia lub uderzania; c) kartka i kredki, którymi można pomazać kartkę; d) inne. Wskaż, co to będzie.

### Wyrażam złość

Deszcz Złości spada zwykle nie tylko na jedną osobę, ale też na ludzi w pobliżu... Jak możesz wyrażać złość tak, by znaleźć dla niej ujście, ale też nie zaszkodzić sobie i innym? Pobawmy się w poszukiwanie najskuteczniejszej metody na wyrażenie złości i znalezienie dla niej ujścia. Pamiętaj, że możesz zaprosić kogoś do współpracy.

### Czas na trening:

- Głębokie oddechy i liczenie do czterech – weź głęboki wdech i wydychając powietrze, licz w myślach do czterech, możesz pokazywać na palcach kolejne liczby. To spowalnia wydech i uspokaja ciało.
- Podtrzymywanie piórka w powietrzu – podnieś wysoko rękę i wypuść z dłoni piórko, następnie podtrzymuj je w powietrzu, jedynie dmuchając na nie. W ten sposób skupiasz się na konkretnej czynności, niebędącej źródłem złości, a także regulujesz oddech. Jeśli nie masz pod ręką piórka, możesz użyć baniek mydlanych lub po prostu je sobie wyobrazić.

### Hymn złości

Ubierz złość w słowa i gesty – to może pomóc szybko zmniejszyć napięcie w ciele i ułatwić powrót do równowagi. Wykorzystaj wierszyk o złości z opisanymi gestami i ruchami – lub wymyśl własny!

**Kiedy dużą złość czuję,**  
(napręż ciało, skul się, zaciskaj pięści i usta)  
**cała/cały się w środku gotuję.**

(zatrzęś się)

**Mam ochotę coś stłuc,**  
(przyciągnij zaciśnięte pięści do klatki piersiowej jak bokser)  
**ale chcieć to nie móc.**

(rozluźnij ręce, pokiwać palcem na znak,  
że nie można, i pokręć głową)

**Oddycham wtedy głęboko**

(weź głęboki wdech)

**i mam na siebie oko.**

(pokiwać głową i pokaż gestem, że to dobry pomysł)



## PLANETA SAMODZIELNOŚCI

Wow! Pokonaliśmy już tak długą trasę. Wlatujemy w atmosferę Planety Samodzielności. Jesteśmy tak blisko mety. Wiemy już więcej o sobie samych i o sobie nawzajem, o naszych emocjach i uczuciach. Czas teraz na odkrywanie przestrzeni naszego rozwoju, tego, czego chcemy się nauczyć, ale też tego, w czym chcielibyśmy mieć więcej autonomii i pola do podejmowania decyzji.

### Naprawdę to zrobiłam/em!

Niektóre rzeczy przychodzą nam z łatwością, inne kosztują wiele starań i trudów. Podziel się z graczami jedną historią, z której jesteś naprawdę dumna/y, kiedy zrobiłaś/eś lub nauczyłaś/eś się czegoś, co kosztowało Cię dużo wysiłku. Odpowiedz na pytanie: Co robiłaś/eś, kiedy było Ci trudno, żeby dalej się uczyć i się nie poddać?

### Kto umie jak ja?...

Wprowadź do gry nową zabawę, podczas której wszyscy gracze dzięki Tobie uruchomią swoje ciała. Zabawa polega na wypowiedaniu konkretnych stwierdzeń kończących zdanie: Kto umie jak ja... Żeby dokończyć to zdanie, wymieniaj swoje umiejętności, np.:

...jeździć na rowerze? ...układać puzzle?

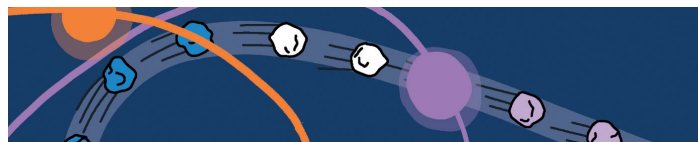
...nakrywać do stołu? ...ścielić łóżko?

...łączyć w pary wyprane skarpetki? Osoby, które na zadane pytanie odpowiedzą „tak”, wstają i zamieniają się miejscami.

Możesz też oddać głos innym graczom. Niech też proponują swoje przykłady. Zauważcie, jak wiele czynności potraficie wykonać, co sprawia, że w coraz większym stopniu jesteście samodzielni.

### Odnaki za samodzielność

Wybierz innego gracza, w którym podziwiasz, że z czymś dobrze sobie radzi, a nawet potrafi uczyć kogoś innego to robić. Zainscenizuj sytuację, kiedy odznaczasz tę osobę odznaką samodzielności, mówiąc jednocześnie, czym sobie na nią zasłużyła. Możecie też przygotować sobie takie odznaki z papieru i uroczyste je wręczyć, przedstawiając uzasadnienie wyróżnienia.



## W DRODZE POWROTNEJ – NA ORBITACH

Na czyjej orbicie właśnie się znalazłeś/aś? Wymień 2 rzeczy, których dzisiaj dowiedziałeś/aś się o tej osobie.

Jeśli znalazłeś/aś się na orbicie swojego satelity, wymień 2 rzeczy, których dziś w czasie gry dowiedziałeś się o sobie.



## PLANETA RODZINA –META!

Gra się kończy, kiedy z naładowanymi akumulatorami wszyscy docieramy z powrotem na Planetę Rodzina. Na niej czeka na nas bliskość, czułość i odpoczynek, ale też nowa energia do działania. To znowu miejsce, gdzie wszystkie zadania wykonamy wspólnie.

### Regeneracja

To była długa podróż i my, dzielni kosmonauci, możemy potrzebować nieco regeneracji. Każdy z nas, przekraczając metę, otrzymuje od pozostałych uczestników zgodnie ze swoimi potrzebami: porcję gąskówek, buziaków, uścisków lub masaż.

### Powiedz to na głos

Każdy z graczy na zakończenie rozgrywki wypowiada zdanie: „Moja rodzina jest dla mnie ważna, bo...”, i uzupełnia tym, co chciałby powiedzieć swoim bliskim. Dlaczego warto spróbować ubrać to w słowa? Wypowiadane na głos mają wielką moc!

## Gratulacje!

To była Wasza podróż po „Rodzinnym kosmosie”. Mamy nadzieję, że z zaangażowaniem włączyliście się w realizację poszczególnych zadań, przypatrywaliście się sobie nawzajem, słuchaliście uważnie, by dowiedzieć się o sobie więcej.

A może coś Was zaskoczyło?

Pamiętajcie, że każda rozgrywka może być inna. Zaplanujcie kolejny lot już dziś!

# RODZINNY KOSMOS

Oddajemy w Wasze ręce mapę Waszego rodzinnego kosmosu i zapraszamy do wspólnej gry. Znajdziecie w niej konkretne propozycje wspólnych lub indywidualnych aktywności, które pomogą Wam z czułością rozpocząć rozmowę na ważne tematy, na które często nie ma czasu w pędzącym świecie, na wsłuchanie się w to, co jest ważne dla członków Waszej rodziny, dzieci i dorosłych.

## CZYM JEST GRA „RODZINNY KOSMOS”

Zapraszamy Was w podróż po kosmosie Waszych relacji i emocji. Podczas niej będziecie przelatywać obok różnych obiektów: Planety Uwagi, Planety Empatii, Planety Marzeń, Planety Samodzielności. Po drodze dwukrotnie spadnie na Was Deszcz Emocji (Deszcz Radości i Deszcz Złości). Będzie chciał Was wciągnąć Wir Smutku i Strachu. Waszym oczom ukaże się Kometę Wolności. W pewnym momencie znajdziecie się pod wpływem Gwiazdy Mocy. Na koniec wróciecie na Waszą Planetę Rodzina. Waszą misją jest odbycie lotu w przestrzeni kosmicznej i realizacja poszczególnych zadań stawianych przed Wami na różnych etapach podróży, tak byście wrócili z tej podróży wzbogaceni o nową wiedzę o sobie i Waszych bliskich. W trakcie gry staniecie przed kolejnymi zadaniami. Niektóre z nich mogą wydać się Wam proste, inne będą stanowić wyzwanie. Pamiętajcie, że zawsze możecie na siebie liczyć.

Dajcie sobie to, co najcenniejsze – czas i uwagę okraszone sporą dawką czułości, a dzięki temu szansę na głębsze poznanie siebie nawzajem.

## CZEGO POTRZEBUJECIE, BY ZACZAĆ GRĘ:

- planszy gry,
- pionków, które możecie zrobić samodzielnie,
- kostki do gry, tradycyjnej, z oczkami,
- przebiegu gry pn. „Plan lotu”,
- sygnalizatorów,
- instrukcji (przynajmniej na początku),
- rekwizytów wymienionych w zadaniach:
  - telefon lub inne urządzenie, na którym można włączyć piosenkę,
  - piórko lub bańki mydlane,
  - kartki,
  - kredki lub coś do pisania,
  - chustka, szalik lub coś innego do zastonięcia oczu,
- wygodnego miejsca,
- czasu i uwagi.

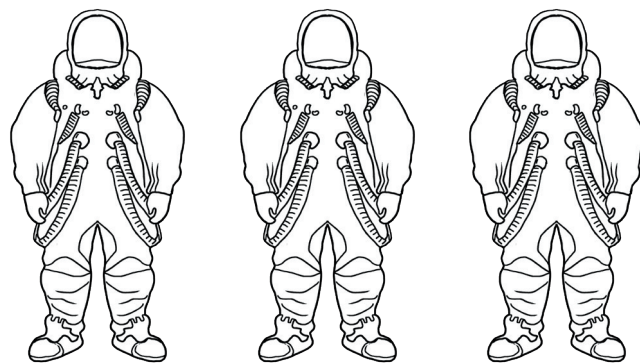
## PRZYGOTOWANIE DO GRY:

### PIONKI

Pionki to skafandry kosmiczne. Będą Wam potrzebne do tego, by bezpiecznie poruszać się w przestrzeni gry.

### Jak przygotować pionek?

Wycinajcie szablony skafandrów albo narysujcie swoje własne. Możecie przykleić je na kawałek sztywniejszego papieru. Ozdóbcie je zgodnie z własnymi upodobaniami. Przyklejcie obie części skafandra np. na wykałaczkę czy patyczek do lodów, tak by utworzyły ludzika, i wbijcie patyczek w kawałek plasteliny. Tak przygotowane pionki ustawcie na Planecie Rodzina. Tu zaczniecie Waszą misję.



### SYGNALIZATORY

Podczas gry możecie potrzebować zasygnalizować pozostałym graczom swój stan, swoje potrzeby. Wykorzystajcie do tego sygnalizatory w czterech kolorach:

- ◆ niebieski – „Zapraszam” – oznacza zaproszenie do wspólnego wykonania zadania innego gracza;
- ◆ żółty – „Potrzebuję paliwa” – oznacza, że w zadaniu, które wylosowaliście, potrzebujecie pomocy;
- ◆ zielony – „Chętnie pomogę” – sygnalizujemy nim naszą gotowość do współpracy lub pomocy innym graczom w wykonaniu wylosowanych przez nich zadań. Pomagamy, gdy gracz zgłasza taką potrzebę i przyjmie naszą pomoc;
- ◆ czerwony – „Pauzuję”/ „Mówię nie” – możecie go użyć, gdy z różnych względów nie czujecie się gotowi na wykonanie wylosowanego zadania. Uwaga: użycie czerwonego sygnalizatora warto uzasadnić. W takiej sytuacji inna osoba może zgłosić chęć wykonania tego zadania.

### Jak przygotować sygnalizatory?

Narysujcie po 4 koła dla każdego gracza, pokolorujcie je na żółto, niebiesko, zielono, czerwono i wycinajcie.

## PRZEBIEG ROZGRYWKI:

1. Każda wyprawa potrzebuje kogoś, kto będzie dbał o jej sprawny przebieg. Spośród graczy wybieracie nawigatora lub nawigatorkę Waszego lotu po „Rodzinnym kosmosie”. Nawigator/ka gra razem z innymi, ale też wita graczy w przestrzeni danego obiektu kosmicznego i odczytuje graczom treść zadań i wyzwiań. Przypomina o możliwości użycia sygnalizatorów oraz o ich znaczeniu. Nie musi to być osoba dorosła. Wystarczy, że potrafi sprawnie czytać. Nawigator/ka może się zmieniać w trakcie gry i powierzyć stery innej osobie.  
Droga Nawigatorko! Drogi Nawigatorze! Zapoznaj się wcześniej z „Planem lotu” i zadbaj o przygotowanie niezbędnych rekwizytów. Nie musisz wszystkiego organizować sam/a. Zaproś do współpracy innych uczestników wyprawy.
2. Upewnijcie się, że macie niezbędne do wyruszenia w podróż po Waszym „Rodzinnym kosmosie” elementy: pionki-skafundry, sygnalizatory, kostkę do gry, planszę z mapą Waszej kosmicznej podróży, „Plan lotu” i instrukcję.
3. Rozłóżcie planszę tak, aby każdy gracz dobrze ją widział.
4. Gra zaczyna się w momencie, gdy wszyscy gracze staną gotowi w swoich skafandrach na Planecie Rodzina w miejscu oznaczonym hasłem „Start”.
5. Wokół Planety Rodzina krążą satelity. Wybierzcie swojego satelitę i nadajcie mu imię na czas gry. Jaka nazwa satelity najlepiej wyrazi Ciebie w tym momencie? Może to Twój ulubiony kolor, a może to, jak się teraz czujesz?
6. Kto zaczyna? Najmłodsza osoba w rodzinie wykonuje pierwszy rzut kostką i potem już pozostali gracze, kolejno, zgodnie z ruchem wskazówek zegara
7. Poruszacie się po wyznaczonej trasie i mijacie różne obiekty kosmiczne. Przy nich zlokalizowane są, oznaczone kolorami, pola akcji. Każde pole akcji to jakieś zadanie/wyzwanie.
8. Po dotarciu do danego obiektu odszukajcie symbol i nazwę obiektu w „Planie lotu”. Jeśli znajdziecie się w jego pobliżu po raz pierwszy, Nawigator/ka lotu odczytuje, co oznacza znalezienie się strefie danego obiektu.
9. Gracz, który stanął na polu akcji, wybiera numer zadania (1-3). Nawigator/ka czyta na głos opis odpowiedniego wyzwania, a gracz je wykonuje.
10. Gracz, który ma do wykonania zadanie, może zaprosić do udziału w zadaniu innego, wybranego gracza lub graczy, nawet wszystkich, lub poprosić o pomoc. Używa wówczas odpowiedniego sygnalizatora. Pozostali gracze, używając swoich sygnalizatorów, dają znać, czy „wchodzą” w dane zadanie. Gracz może też odmówić wykonania zadania, używając sygnalizatora „pauzuję”. Najlepiej, żeby wówczas wyjaśnił swoją decyzję.
11. Zadanie wykonane nie może zostać wybrane przez innego gracza ponownie. Wyjątkiem jest sytuacja, gdy traficie w strefę danego obiektu więcej niż 3 razy. Wówczas wszystkie pola są ponownie aktywne i od nowa dezaktywują się tylko te zadania, które zrealizował kolejny gracz.
12. Pamiętajcie! Tylko równe zaangażowanie pozwoli Wam na zrealizowanie Waszej misji.
13. Gra kończy się w momencie, gdy wszyscy gracze wrócą na Planetę Rodzina i wykonają przypisane do niej zadania.
14. Pamiętajcie, że to może być dopiero początek Waszej podróży po „Rodzinnym kosmosie”. Zapraszamy na stronę [kulczykfoundation.org.pl/edukacja/czas-na-relacje](http://kulczykfoundation.org.pl/edukacja/czas-na-relacje) po nowe inspiracje.

Życzymy udanej zabawy!

 <b>WIEK GRACZY</b>	<b>6+</b>	 <b>LICZBA GRACZY</b>	<b>2-5</b>	 <b>CZAS TRWANIA ROZGRYWKI</b>	<b>zależy od Was</b>
---	-----------	--	------------	--	----------------------

Gra powstała z okazji Dnia Dziecka w ramach akcji społecznej „Czułość i wolność. Budujmy równowagę w relacjach”. Zapraszamy na stronę [kulczykfoundation.org.pl](http://kulczykfoundation.org.pl) po nowe inspiracje.

Wydawcy: Kulczyk Foundation, AGORA S.A. Koncepcja i opracowanie gry: Kulczyk Foundation (Dorota Kuszyńska, Anna Samsel, Marta Tomaszewska). Ilustracje: Marta Frej. Opracowanie graficzne: AGORA S.A.

