

Gry planszowe – pozwolą uczniom, rodzicom, rodzeństwu bliżej się poznać oraz pomóc wyrazić swoje myśli i uczucia. Dzieci będąc uczestnikami w grze, z większą śmiałością mogą mówić co ich smuci, co ich cieszy, a także czego się boją, traktując to jako element zabawy. Gry planszowe uczą także akceptacji, pomagają zrozumieć i poznać siebie, poprawiają komunikację interpersonalną, rozwijają umiejętność uważnego słuchania i świadomego komunikowania. Uczą współpracy a także mogą sprzyjać trenowaniu umiejętności społecznych.

Miłej zabawy – wybierz dla siebie grę, która najbardziej będzie się Tobie podobała.

Propozycja 1 - „Kostka emocji”

Gra jest bardzo prosta: pobierz – wytnij – sklej.

https://kursy.cdw.edu.pl/wp-content/uploads/2017/03/kostka_emocji.pdf

Możliwe warianty zabawy doskonalące edukację emocji:

- rzucanie kostką i pokazanie za pomocą pantomimy emocji, która wypadła na kostce (inni gracze widzą wylosowaną emocję)
- rzucanie kostką i pokazanie za pomocą pantomimy emocji, która wypadła na kostce tak, aby inni gracze odgadli, jaka to emocja (inni gracze nie widzą wylosowanej emocji)
- nazywanie emocji, która wypadła na kostce
- podanie przykładu sytuacji, w której najczęściej odczuwasz daną emocję
- podanie przykładu sytuacji, w której ostatnio odczuwałeś daną emocję
- opowiedzeniu, gdzie dana emocja "mieszka" w Twoim ciele
- powiedzenie, co robisz/jak się zachowuję, gdy odczuwam daną emocję

Propozycja 2 – „Poznajmy się bliżej”

Poznajmy się bliżej



Zasady: Gra przeznaczona dla 2 - 4 graczy. **Potrzebujemy:** kostki oraz pionków. Każdy uczestnik rzuca kostką i odpowiada na pytanie znajdujące się na polu, na którym stanął. Gra toczy się do momentu aż każdy z uczestników dojdzie do mety. Na polu z „bużką” gracz zadaje dowolne pytanie wybranemu przez siebie uczestnikowi.



START

	W tym jestem dobry	Ulubiona bajka/film	Moje rodzeństwo	Jestem szczęśliwy, kiedy...		Ulubiona książka	
						Moje marzenie	
Ulubione danie	Jestem smutny, gdy...		Ulubiona postać z bajki	Z mamą lubię...	Miejsce, do którego lubię wracać	Złoszczę się, kiedy....	
Z tatą lubię...							
Z tego jestem dumny	Ulubiony owoc	To lubię robić w domu	Ulubiona zabawa	W szkole/ przedszkolu lubię	Ulubione warzywo		
						Boję się (kiedy, czego)	
Moje 2 zalety		Ulubione zwierzę	Coś, co lubię w sobie	Miejsce, w którym czuję się bezpiecznie	Ulubiony sport	Wakacyjne wspomnienie	
Moje hobby							
Coś, czego chciałbym się nauczyć	Ulubiona pizza	Moje 2 wady		Coś, w czym chciałbym być lepszy	Ulubiony deser	Mój przyjaciel	
						META	

Propozycja 3 - „Gra w emocje”

Do gry potrzebujemy tylko kostki. Po wyrzuceniu odpowiednich oczek na kostce należy odpowiedzieć na poniższe pytania.

Jeśli wypadnie:

To:



Podaj, jedną rzecz, która sprawia, że czujesz radość.



Podaj, jedną rzecz, która sprawia, że czujesz smutek.



Podaj, jedną rzecz, która sprawia, że czujesz strach.



Powiedz, co możesz zrobić, kiedy się boisz (1 przykład).



Powiedz, co możesz zrobić, kiedy coś cię smuci (1 przykład).



Podaj, jedną rzecz, która sprawia, że się złościś.



Propozycja 4 - Gra „Uważność”

To gra z elementami uważności, ucząca dzieci samoregulacji, pozwalająca obniżyć napięcie i niepokój.

Do gry potrzebujemy kostkę i pionki.

Ustawiamy pionki na prostokacie, na którym jest pierwsze zadanie dla wszystkich.

A następnie rzucamy kostką i:

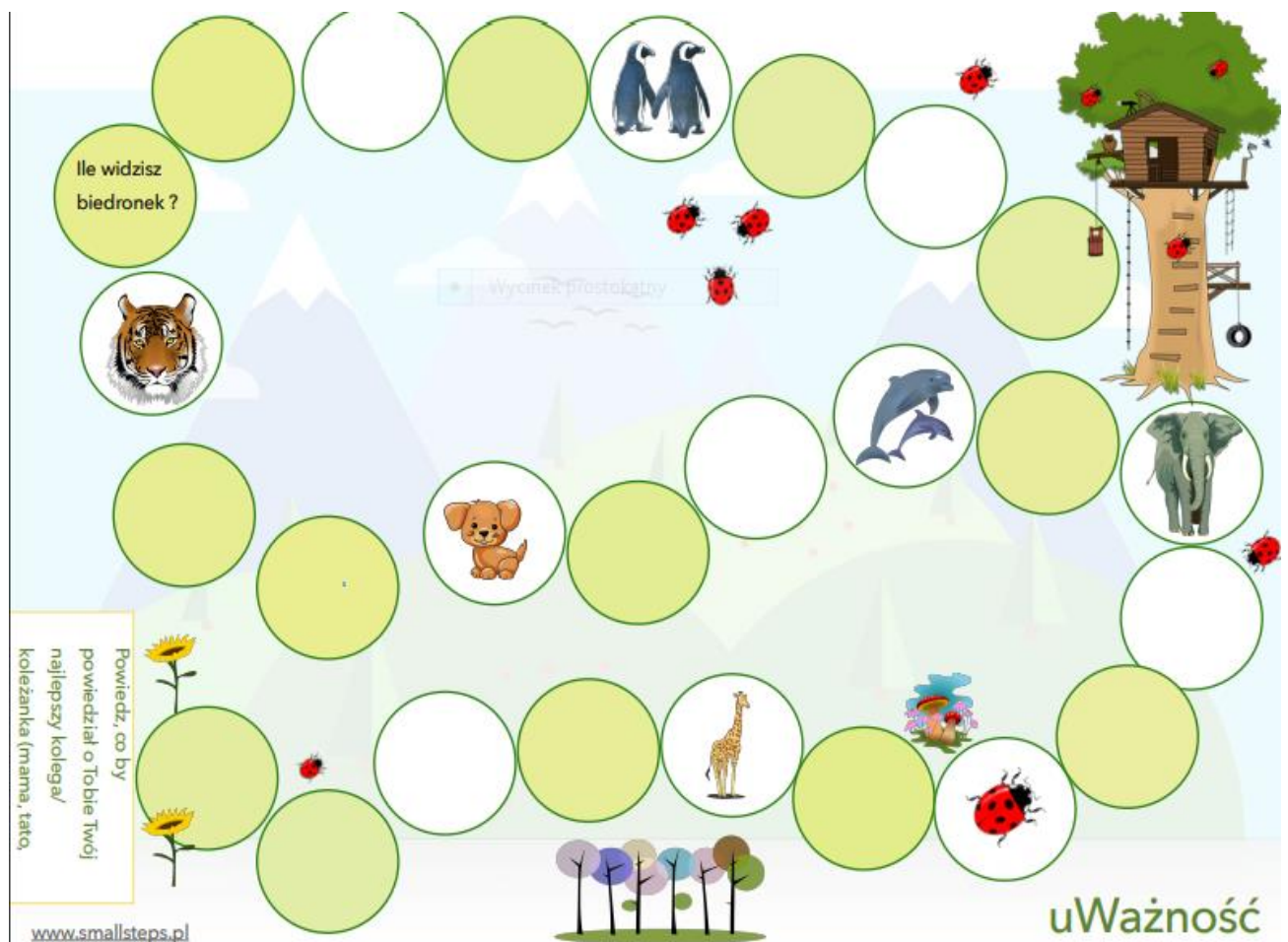
kiedy staniemy na polu białym – losujemy żółtą kartę z zabawą,

kiedy staniemy na polu ze zwierzęciem – losujemy kartę zieloną.

Celem gry jest dojście do domku na drzewie, skąd widać piękne krajobrazy. Każde dziecko widzi swój, może to być safari, piaszczysta plaża, lub leśna polana. Więc kiedy tam dotrze, pytamy Co widzi ? Co czuje ? Jakie zapachy? Jakie słyszy dźwięki gdy jest już w domku na drzewie.

Link do pobrania gry i kart

<https://smallsteps.pl/wp-content/uploads/2019/03/gra-uwaznosc.pdf>



Rozejrzyj się spokojnie wokół siebie i opisz co widzisz (przedmioty, kolory, kształty, liczby)



www.smallsteps.pl

Nazwij i policz wszystkie zwierzęta na planszy.



Wycinek prostokątny

Nazwij 5 rzeczy, które możesz dotknąć.

(Jaki mają kolor? Fakturę? Temperaturę? Wagę)



Nazwij 3 rzeczy, które słyszysz.

(Czy te dźwięki są głośne/ ciche? Przyjemne ? Nieprzyjemne ?)



www.smallsteps.pl

Nazwij 2 zapachy, które czujesz.



Opowiedz o miejscu, w którym czujesz się bezpiecznie, w którym jest Ci dobrze. Jakie ono jest? Jak wygląda? Czy jest tam ciepło/zimno? Jakie są tam kolory? Czy jesteś tam sam, czy z kimś? Co się dzieje w Twoim ciele, kiedy o nim opowiadasz?



www.smallsteps.pl

Policz wszystkie biedronki na planszy



www.smallsteps.pl

Zabawa dla wszystkich. Zróbcie 10 pajacyków lub 10 podskoków w miejscu. Następnie usiądźcie, połóżcie dłonie na sercu, zamknijcie oczy i spróbujcie skupić się tylko na biciu swojego serca.



www.smallsteps.pl

Zabawa dla wszystkich Ustalmy sobie wspólnie jakąś kategorię np. zwierzęta, owoce.

Następnie każda osoba wybiera jedną rzecz z danej kategorii. Kiedy jedna osoba opisuje swoją „rzecz”, pozostali zgadują, co to może być.



Zabawa dla wszystkich Znajdźcie dla siebie wygodną pozycję.

Będziemy poszukiwać różnych mięśni w naszym ciele: napinać je licząc do 3, a następnie rozluźniać je licząc do 3.

Zaczynamy od góry (głowy) , każdy z Was będzie podawał, które mięśnie napinamy, aż zejdziemy na sam dół do naszych stóp.



www.smallsteps.pl

Zabawa dla wszystkich

Zabawa w lustra, czyli zrób to, co ja. Dobieramy się w pary i stajemy na przeciwko siebie.

Jedna osoba pokazuje różne miny i figury, druga stara się zrobić to samo.

Później następuje zmiana.



