

KULTURA

ZA ZAMKNIĘTYMI DRZWIAMI



JednoMyśli

JEDNOMYŚLNI



odpowiednie dla całej rodziny

Zabawa, do której Was zapraszam polega na odkrywaniu jak wielkie znaczenie i ile magii kryje się w słowie **MY**. Dzięki tej zabawie, na zawsze możecie odmienić sposób komunikacji i relacji w swojej rodzinie. Możecie być później światłem dla kolejnych już dalszych członków rodziny, pokazując jak ważne jest praktykowanie wspólnych spotkań rodzinnych i pracowanie nad budowaniem życia w **MY** zamiast **JA**, **TY**, **ON**, **ONA**.



Uczestnicy zabawy siedzą swobodnie w kręgu. Możecie usiąść na podłodze lub na krzesłach przy stole. Zabawę rozpoczyna najstarszy uczestnik.

Pierwsza osoba mówi dowolny wyraz, który kojarzy się jej ze słowem **JA** np. najważniejszy, najmądrzejszy, zaradny, pracowity, grzeczny, zaangażowany, itd. Kolejna osoba powtarza tę samą czynność. Rundę kończy najmłodszy uczestnik.

Podczas drugiej rundy każdy z uczestników zabawy mówi wyraz, który kojarzy mu się ze słowem **TY** np. fajny, zabawny, wesoły, silny, zaangażowany, twórczy, analityczny, itd.

Podczas trzeciej rundy określcie skojarzenia do słowa **ON**.

W czwartej rundzie poznacie swoje skojarzenia do słowa **ONA**.

Podczas tej zabawy możecie używać samych pozytywnych skojarzeń. Unikacie negatywnych typu: głupi, beznadziejny, arogancki, zarozumiały, itd.

Ostatnia runda polega na skojarzeniu, co można zrobić ze słowem MY. Pierwszy zaczyna najstarszy uczestnik zabawy. W tej rundzie rozbudowujecie swoje przemyślenia do pełnych zdań, np. **MY** - możemy więcej, jesteśmy silniejsi, stanowimy pełną rodzinę, kochamy się i szanujemy, doceniamy wzajemnie, możemy razem ugotować obiad, razem posprzątać dom, pójść na lody, zagrać w grę, obejrzeć ciekawy film, porozmawiać o minionym dniu, pokonamy najtrudniejsze wyzwania i problemy, nauczyć się komunikować ze sobą w zdrowy sposób, możemy stać się jednością, możemy zbudować kochający, szanujący się dom, itd.

Na koniec powstańcie z podłogi.

Po zakończeniu rund odpowiedzcie na poniższe pytania.

1. Jak się czułem siedząc na podłodze?
2. Czy łatwo mi było wyszukać skojarzenia do poszczególnych słów?
3. Czy dostrzegłem różnice w byciu na JA, TY, ON, ONA do życia w MY?
4. Jak mi się pracowało z całą rodziną?
5. Czy byłem zaangażowany? Jeśli Nie, to dlaczego, jeśli Tak, to dlaczego.
6. Czy było coś co mnie rozpraszało? Jeśli tak, to, co to było?
7. Czy było coś, co mnie zaciekało?
8. W jaki sposób określałem skojarzenia?
9. Czy zabawa mi się podobała i czy będę chciał częściej z rodziną spotykać się, by kreować nowe pomysły i spędzać twórczo czas? Jeśli odpowiesz Nie, uzasadnij swoją wypowiedź. Powiedz, co Ci nie pasowało, co Ci nie odpowiadało. Czy czegoś zabrakło. Co byś zmienił, co usunął i co dodał. Jeśli odpowiesz Tak, uzasadnij swoją odpowiedź. Powiedz co najbardziej Ci odpowiadało, z czego jesteś zadowolony. Na końcu podziękuj pozostałym graczom i wspólnie możecie teraz zacząć świętować Wasz sukces, np. zamówcie sobie pizzę do domu.

Niech ta zabawa stanie się bodźcem do Waszych wspólnych spotkań, kreowania pomysłów na wspólnie spędzany czas i rozwiązywanie problemów. Koncentrowaniu się na słowie MY zamiast Ja, Ty, On, Ona.



*Opracowała
Sylwia Koźluk*