

KULTURA

ZA ZAMKNIĘTYMI DRZWIAMI



Uf, uf, jak gorąco!

UF, UF JAK GORĄCO



odpowiednie dla całej rodziny

Zabawa ta polega na komunikacji opartej na wzajemnym szacunku i głębokiej więzi. Uczy asertywnej postawy, poszukiwania kompromisu i wspólnego rozwiązywania problemów.

Odpowiedzcie przed sobą na pytanie.

Czy chcecie spotkać się ze sobą w tym miejscu, w którym teraz jesteście? (w największym kryzysie, konflikcie, panującej burzy, cichych dni, przedłużającej się kłótni). Jeśli którekolwiek z Was powie nie, to znaczy, że więzy, które na siebie założyliście czas najwyższy złamać. Przekroczyć granice, wyjść z własnej niewygodnej klatki i zacząć budować więzi. Jeśli jesteście zachęceni i szukacie rozwiązań na łamanie więzów, to zaczynamy.

Zabawa nazywa się – **Zaufanie**

W zabawie mogą wziąć udział rodzice z dziećmi lub sami rodzice. Nagrodą dla Was wszystkich za przeżyte doświadczenia będzie: zaufanie do siebie, głębokie więzi oraz integralność.

Materiały: kartki, mazaki, długopisy, skoroszyty.

Przebieg zabawy:

1. Na kartce każde z osobna wypisuje wszystkie zachowania, które uważa za budujące zaufanie.
2. Przywołajcie w pamięci obraz osoby, której ufacie. Na kartce wypiszcie zachowania tej osoby.
3. Zaprezentujcie teraz swoje listy i wypiszcie te zachowania, które uważacie za najważniejsze.
4. Każdy na kartce określa, w skali od 0 do 10, w jakim stopniu on sam przejawia poszczególne zachowania w kontakcie z członkami rodziny.
5. Omówcie w jakim stopniu zależy Wam na zaufaniu w rodzinie i co możecie zrobić, aby je zwiększyć.

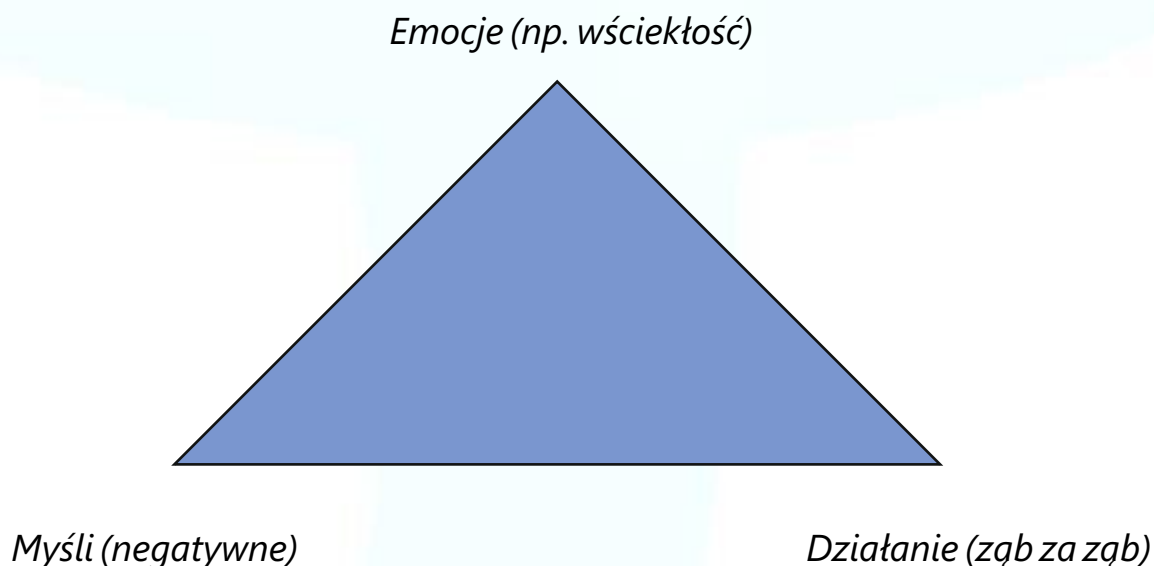
Ciąg dalszy zabawy.

Przygotujcie pudełko albo słoik oraz dużą kartkę papieru.

Sprawdzamy na ile po pierwszym ćwiczeniu możecie sobie zaufać i bez lęków komunikować to, co Wam nie pasuje. Zaufanie przejawia się przede wszystkim brakiem lęku i strachu przed tymi, którzy na naszą szczerość mogą zareagować emocjonalnie i agresywnie.

Każdy z uczestników wypisuje na kartce papieru to, co go najbardziej denerwuje, np. „*denerwuje mnie to, że dzieci się nie uczą i mają słabe oceny*” (sytuacje związane z relacjami i komunikacją). Kartki nie podpisuje. Następnie wrzuca kartkę do słoika czy pudełka.

Teraz na dużej kartce papieru narysujcie tyle trójkątów (według poniższego wzoru) ilu uczestników brało udział w zabawie.



Najstarsza osoba wyjmuje po kolei kartki i odczytuje co jest na nich napisane bez zastanawiania się czyja to kartka. Wspólnie analizujecie i opisujecie owe powody zdenerwowania według schematu opisanego w trójkącie.

(przykład: denerwuje mnie to, że dzieci się nie uczą i mają słabe oceny. **Emocje:** irytacja, złość, niepokój. **Myśli:** jak byłem w ich wieku to rodzice wymierzali mi karę za złe oceny. **Działanie:** zabieram telefon, laptopa. Zabraniam wyjść na dwór. Krzyczę.).

Następnie zastanawiacie się razem, jak sytuacje frustrujące możecie zamienić na pozytywne rozwiązanie sytuacji.

(przykład ten sam jak wyżej. **Emocje:** mam je pod kontrolą. Nie pozwolę, by mną

zawładnęły. Czuję spokój. **Myśli:** chcę nauczyć się nowych, zdrowych zasad komunikacji z dziećmi. Chcę budować z nimi więzi. Kocham moje dzieci. Chcę by mi ufały i czuły się przy mnie bezpiecznie. **Działania:** rozmawiam z dziećmi. Zachęcam je pozytywnymi słowami. Spędzam z nimi więcej czasu. Zadaję pytania. Deklaruję swoją pomoc przy odrabianiu lekcji).

W ten sposób przeanalizujcie każdą irytującą Was sytuację.

Dla ułatwienia zadania prezentujemy poniżej tabelkę, która pokazuje w jaki sposób zamienić negatywne emocje, działania i myśli na pozytywne.

Frustrująca sytuacja	Pozytywne rozwiązanie
Przykład: Denerwuje mnie to, że dzieci się nie uczą i mają słabe oceny.	
Emocje: irytacja, złość	Emocje: Nie muszę działać pod ich wpływem. Poczekam, aż opadną.
Myśli: jak byłam w ich wieku to rodzice wymierzali mi karę za złe oceny.	Myśli: Kocham moje dzieci, chcę budować z nimi więź, ich nauka jest ważna ale więź między nami ważniejsza.
Działanie: zabieram telefon, laptopa.	Działanie: poszukam nowych sposobów by motywować dzieci do nauki, nauczę się lepszych zasad komunikacji. Zadam pytania, aby ich zrozumieć czemu się nie uczą, gdzie jest problem. Wspólnie poszukamy rozwiązania.

Jeśli będziecie mieli problem z pozytywną zamianą sytuacji, możecie się do nas zgłosić, chętnie Wam pomożemy w ramach programu, który realizujemy.

Opracowała
Sylvia Koźluk