

KULTURA

ZA ZAMKNIĘTYMI DRZWIAMI



**Powiedz mi,
kim jestem**

POWIEDZ MI KIM JESTEM JAK SIĘ CZUJĘ



odpowiednie dla całej rodziny

Zabawa ta polega na komunikacji niewerbalnej (kalambury). Jej celem jest rozpoznawanie emocji i uczuć drugiej osoby.

Liczba uczestników: min. 2.

Potrzebne akcesoria: drukarka, najlepiej kolorowa (wydrukowanie poniższych obrazków), stoper do odmierzenia czasu.

Czas na jedną prezentację: 60 sekund.

Zabawę rozpoczyna najmłodszy uczestnik. Spośród wydrukowanych obrazków (kwiatów) wybiera ten, najbardziej pasujący do chwilowego stanu emocjonalnego i uczuciowego. Następnie przy pomocy mimiki twarzy oraz całego ciała rysuje obraz kwiatka. Zadaniem pozostałych uczestników zabawy jest odgadnąć o jaki kwiat chodzi. W przypadku nie odgadnięcia symbolu kwiatka pokazujący nie zdradza o jaki kwiatek chodziło. Zabawę kończy ostatni uczestnik zabawy.

Czy łatwo jest snuć domysły na temat uczuć drugiej osoby?

Kontynuujcie dalej zabawę. Teraz każdy z Was wybiera taki kwiatek, który symbolizuje pragnienia jego uczuć, np. chcę czuć się szczęśliwy dlatego wybieram drzewko szczęścia.

Zabawę rozpoczyna tym razem najstarszy z uczestników. Pokazuje przy pomocy mimiki twarzy i całego ciała obraz kwiatka, który opisuje stan uczuć, jakie chce odczuwać. Zabawę kończy najmłodszy uczestnik zabawy.

Na koniec powracacie do pierwszej części zabawy. Pokazujący w tym miejscu zdradza o jaki kwiatek chodziło i w jaki sposób sygnalizuje stan swoich uczuć i emocji. Pozostali uczestnicy zabawy wiedząc jak chce się czuć, szukają rozwiązań, by pomóc mu w taki stan uczuć wejść.

Dzięki tej zabawie rozwinięcie w sobie empatię i wyobraźnię. Otworzycie się na okazywanie sobie szacunku i wsparcia. Doświadczycie i dowiedziecie się, że snucie domysłów na temat drugiej osoby i stanu jego uczuć, może być szkodliwe dla całej załogi.

Kiedy mąż lub dziecko wróca do domu wściekli, szybko rozpoznasz jaki kwiat reprezentują i w reakcji zapytasz jakim kwiatem chcieliby się poczuć. W ten sposób będziecie uczyć się jak okazywać sobie wsparcie i miłość.

Opracowała

Sylwia Koźluk



Kaktus – jestem ostry, mam kolce, dzisiaj kłuję, jestem wściekły



Frezje – okazuję wam szacunek, zapraszam do flirtu (uczucia pozytywne)



Żonkil – jestem zazdrosny, teraz liczę się tylko ja i moje potrzeby (uczucia negatywne)



Chryzantema (smutek, zaduma, nostalgia) – żyję wspomnieniami, rozpamiętywaniem,

Lub (empatia) – pamiętam, że jesteś, kocham cię, sygnalizuję ci swoją miłość i oddanie



Tulipan – (pozytywne uczucia), cieszę się, że jesteśmy razem, dobrze, że jesteś, miło cię widzieć



Róża – czerwona, namiętność, pożądanie, biała (szlachetne uczucia) niewinność, wdzięczność, różowe, przyjaźń, sympatię



Lilia – jestem czysty, niewinny, mam wobec ciebie poważne zamiary



Goździk – chcę ci podziękować, pokazać, że miałeś rację, jestem pełna podziwu dla ciebie.



Oset – nie podchodź do mnie, jestem wściekły, nie panuję nad swoimi emocjami, mogę wybuchnąć, nie nadaję się do rozmowy



Niezapominajka – jesteś dla mnie ważną osobą, chcę, żebyś o mnie pamiętał



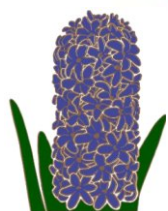
Fiołek – tęsknię za tobą, za naszymi wspólnymi randkami, rozmowami, jestem ci wierny



Storczyk – (głębokie uczucia do kogoś) podziwiam cię, jestem tobą zafascynowany



Bez – (uczucie radości i miłości) jestem w tobie szaleńczo zakochany



Hiacynt – jest mi przykro z powodu tego, co mi zrobiłeś



Konwale (uczucia nieśmiałości, delikatności, subtelności) –
podziwiam twoją urodę, jestem nieśmiały



Drzewko szczęścia – pragnę być szczęśliwy, chcę mieć dużo
pieniędzy



Narcyz – (pewność siebie, egoistyczna postawa), nie krytykujcie
mnie, bo nie zniosę tego, chwalcie mnie, chcę być chwalony.