

## Gry z serii mijamy się oraz Odkrycia, poznać i zrozumieć siebie

Każda z tych gier jest dostosowana do trochę innego wieku użytkowników, zawiera również instrukcję gry. Dzięki temu, że są to przygotowane, konkretne zadania, szczególnie młodszym dzieciom będzie łatwiej oswoić się z tematyką emocji, ponieważ pytania otwarte mogą być zbyt ogólne. Łączy je podobny cel i wskazówki korzystania. Najważniejsze, na co trzeba zwrócić uwagę, to to że jako instruktorzy korzystamy z tego typu narzędzi w podobnych celach jak rodzice tj.

- Poprawy komunikacji;
- Lepszego poznania się członków np. zastępu czy innej grupy;
- Zwiększenia poziomu samoświadomości;
- Poszerzenia słownictwa w zakresie emocji, potrzeb etc.
- Zwrócenia uwagi na rolę emocji w relacji z innymi

W związku z tym informacje, które otrzymamy przy ich pomocy powinny służyć poznaniu osoby, z którą gramy jej unikatowego sposobu komunikowania się, potrzeb czy emocji. Ewentualne odstępstwa od “normy” traktujemy jako charakter danej osoby i póki nie powodują sytuacji zagrożenia zdrowia, bądź życia, zachowujemy dla siebie. Dzięki temu pozostaniemy w kontakcie instruktorskim i unikniemy wchodzenia w rolę terapeuty.

### Na co zwrócić uwagę?

- Czy wszyscy uczestnicy czują się komfortowo poruszając tematy związane z emocjami, samooceną etc. Być może warto wprowadzić pracę w tym obszarze jako poznanie kolejnego obszaru życia - uczyliśmy się o budowie organizmu, o jego możliwościach i sposobach dbania o niego, zachowaniu balansu, a więc powinniśmy mieć też wiedzę o tym co i w jaki sposób nam komunikuje. Dla niektórych łatwiej jest zaangażować się w aktywności związane z tą tematyką, gdy kładziemy nacisk bardziej na kwestie związane z samorozwojem, a dla innych gry podkreślimy bardziej praktyczne aspekty zagadnienia.
- Na prowadzenie spójnej i konsekwentnej narracji związanej z tajemnicą i zaufaniem tj. Dotyczy ona wszystkich treści, które nie dotyczą sytuacji bezpośredniego zagrożenia zdrowia, bądź życia. Dzięki temu łatwiej będzie zareagować.
- Warto by pierwszym graczem był prowadzący. Dzięki temu można modelować sposób odpowiadania na różnego rodzaju pytania, w szczególności jak dużo osobistych szczegółów będą zawierały odpowiedzi. Ważne, żeby zarówno prowadzący, jak i gracze czuli się komfortowo.

- Może się zdarzyć, że dowiemy się w ten sposób czegoś, z czym trudno nam będzie sobie poradzić. W takiej sytuacji warto skonsultować się z psychologiem, nie tylko w zakresie ew. Sposobów udzielenia pomocy takiej osobie, lecz także jak sobie radzić z takimi zdarzeniami.
- Jeżeli sytuacja nie potrzebuje natychmiastowej interwencji, jednak mamy wrażenie że współgracz/ podopieczny będzie potrzebował jakiegoś rodzaju pomocy, warto przygotować propozycje osób i miejsc, gdzie taką pomoc może uzyskać. Dzięki temu, jak będzie gotowy, żeby z niej skorzystać (w ocenie swojej bądź rodziców, w przypadku dzieci) będziemy mogli dać mu wskazówki.
- Warto zwrócić uwagę, na komunikowane potrzeby i preferencje konkretnych osób np. W jednej z gier trzeba się odnieść do stwierdzenia “obserwacja twarzy rozmówcy sprzyja skutecznej komunikacji”, zgodnie z kluczem jest to prawda, tak samo będzie dla wielu graczy. Będzie jednak zauważalna grupa osób, dla której patrzenie komuś w twarz, w szczególności w oczy będzie działało rozpraszająco i tę komunikację utrudniało. Jeżeli wychycimy taką sytuację, warto podziękować za podzielenie się tą myślą, wyjaśnić, że odpowiedzi są rodzajem średniej i często zdarza się, że ktoś “ma inaczej” i wiedza o tym pomoże lepiej go rozumieć.

#### Jakie gry i gdzie są dostępne:

Nazwa gry	Wiek graczy	Gdzie jest dostępna	uwagi
<a href="#"><u>Mijamy się. Junior - nieziemska gra terapeutyczna</u></a>	5+	Komendy Hufców i Chorągwi	<a href="#"><u>Film prezentujący grę</u></a>
<a href="#"><u>Mijamy się. Pudełko terapeutyczne (nowe wydanie 2) - komplet 2 karcianych gier terapeutycznych</u></a>	6+	Komendy Hufców i Chorągwi	Mimo “terapeutyczności” w nazwie, narzędzie jest też przeznaczone np. Dla rodzin
<a href="#"><u>Odkrycia. Poznać i zrozumieć siebie - planszowa gra terapeutyczna</u></a>	3+	Gromady Zuchowe	
<a href="#"><u>Mijamy się. Kontakt - kosmiczna gra terapeutyczna</u></a>	12+, ze wsparciem 6+ też dają radę	Drużyny HS	
<a href="#"><u>Mijamy się. SOR 2 (Samoświadomość, Odporność psychiczna, Relacje) - gra terapeutyczna</u></a>	14+	Wędrownicy	

Wszystkie z wymienionych gier mogą być wykorzystane przy realizacji propozycji programowej „Czuwam dla siebie”.

Warto pamiętać, że w przypadku tego typu narzędzi wiek oznacza minimalny wiek, w którym gracz ma szansę zrozumieć treść. Warto zwrócić uwagę czy narzędzie dostosowane do wieku, będzie dostosowane do poziomu zaawansowania. Czasem warto zacząć od któregoś przeznaczonego dla młodszych, ciut modyfikując zasady, żeby nie były infantylne.