



JAK DOBRZE ZNACIE SWOJE EMOCJE?

Zastanawialiście się kiedyś, jak Wasi rodzice poradziłoby sobie ze współczesnymi problemami nastolatków? Albo jak trafnie Wasi najlepsi kumple są w stanie przewidzieć Wasze emocje?

Przekazujemy w Wasze ręce grę, w której możecie trochę lepiej się poznać i złamać przy okazji kilka tabu!

Przygotowanie gry

Wydrukujcie kolejne strony (najlepiej na grubszym papierze) i wytnijcie z nich wszystkie karty oraz żetony. Karty dokładnie przetasujcie i ułóżcie na jednym stosie tak, żeby każdy miał do nich dobry dostęp. Obok nich połóżcie małe żetony z emotikonami. Większe żetony z numerami 1-3 rozdajcie graczom tak, aby każdy z nich otrzymał po jednym z każdego rodzaju.

Na ostatniej stronie znajdziecie puste karty - możecie wykorzystać je do stworzenia własnych pytań.

Instrukcja

Pierwszy gracz losuje kartę, czyta na głos pytanie oraz trzy znajdujące się na niej odpowiedzi. Możecie trafić na pytania z kategorii ogólnej lub pytania specjalne, oznaczone hasłem "jesteś nastolatkiem" lub "jesteś dorosły". W takiej sytuacji odpowiadacie na pytanie z perspektywy wskazanej przez kartę.

Po przeczytaniu pytania gracz, który wylosował kartę bierze jeden żeton z numerem wybranej przez niego odpowiedzi i kładzie go przed sobą tak, żeby inni gracze nie widzieli znajdującej się na nim cyfry. Teraz pozostali gracze próbują zgadnąć odpowiedź, kryjącą się pod żetonem właściciela karty. Jeśli obstawią trafnie - otrzymują jeden mały żeton.

Kto z Was zbierze najwięcej emotikon?

Wiek: 12+

Ilość graczy: 2-5

Autor: Luiza Sendal



JESTEŚ NASTOLATKIEM

Dowiadujesz się, że Twój kolega, który nie ma żadnej pracy, wziął w pobliskim sklepie papierosy „na kreskę” za 120zł. Prosi Cię o pożyczkę obiecując, że jakoś Ci odda.

- 1) Pożyczam mu kasę. Ma już i tak dużo problemów z rodzicami, to by go tylko pogrążyło.
- 2) Wściekam się i sugeruję zakończenie naszej znajomości.
- 3) Ironicznie kwituję jego prośbę zdaniem „chyba sobie żartujesz”.



JESTEŚ NASTOLATKIEM

Widzisz, jak Twój nauczyciel uderza swoje dziecko na parkingu szkoły. Co robisz:

- 1) Nic. To jego sprawa, może czasem być zły i mieć gorszy dzień.
- 2) Chcę zareagować ale się boję. Po powrocie do domu opowiadam o tym rodzicom.
- 3) Bulwersuję się. Natychmiast idę do dyrektora lub dzwonię po pomoc społeczną.



JESTEŚ NASTOLATKIEM

Widzisz jak Twój przyjaciel całuje na imprezie Waszą wspólną koleżankę wiedząc, że ma dziewczynę.

- 1) Wściekam się. Podchodzę do niego i ostro przypominam mu o zobowiązaniach.
- 2) Odwracam się i udaję, że nie widzę. Jego zdrada, jego wstyd.
- 3) Martwię się o całą tę sytuację. Zastanawiam się, czy w ich związku wszystko jest ok. Jutro porozmawiam z nim na poważnie.



JESTEŚ NASTOLATKIEM

Twój kolega przychodzi do szkoły z podbitym okiem. Martwisz się o niego.

- 1) Dopytuję go co się stało do momentu, aż powie mi prawdę.
- 2) Delikatnie próbuję pokazać mu, że może na mnie liczyć.
- 3) Przekonuję go, żeby porozmawiał z kimś o tym, co się stało.



JESTEŚ NASTOLATKIEM

Twoja koleżanka ma grzybicę stóp ale widzisz, że na zajęcia na basenie przychodzi bez kłapek.

- 1) Podchodzę do niej w szatni i bez ogródek pytam, dlaczego naraża innych na chorobę.
- 2) Zostawiam jej anonimowy liścik w sportowej szafce. Nie chcę narażać jej na wyśmianie.
- 3) Czuję takie obrzydzenie, że zgłaszam niedyspozycję i na kolejne zajęcia przygotuję sobie odkażający spray.



JESTEŚ NASTOLATKIEM

Twój kumpel z internatu żali Ci się, że po opłaceniu pokoju zostaje mu za mało pieniędzy, żeby wystarczało na jedzenie. Następnego dnia wchodzisz do jego pokoju i pierwszy raz w życiu znajdujesz go z blantem.

- 1) Nadal martwię się i podrzucam mu dwa stoiki chińskiego jedzonka od mojej mamy i sugeruję, żeby porozmawiał z rodzicami. Przemilczam trawę – i tak ma ciężko.
- 2) Czuję złość i rozczarowanie. Widocznie da sobie w życiu radę, skoro umie składować darmowy towar.
- 3) Nie dość, że wydaje pieniądze, których nie ma, to jeszcze nielegalnie jara w internacie. Wkurzam się, że możemy mieć przez niego kłopoty.



JESTEŚ NASTOLATKIEM

Uwielbiasz malować. Chcesz wyjaśnić swojemu tacie, że to Twoja pasja i że chcesz zacząć chodzić na profesjonalne zajęcia.

- 1) Zanim zacznę cokolwiek mówić, pokazuję mu mój najlepszy obraz.
- 2) Poproszę, żeby usiadł ze mną na chwilę, bo chcę z nim o czymś porozmawiać.
- 3) Nie zacznę takiej rozmowy – wolę samodzielnie łączyć na to pieniądze.



JESTEŚ NASTOLATKIEM

Ktoś zamieścił obraźliwy komentarz pod Twoim zdjęciem na portalu społecznościowym.

- 1) Piszę o tym autorowi komentarza w prywatnej wiadomości.
- 2) Piszę o tym autorowi komentarza w publicznej odpowiedzi, pod zdjęciem.
- 3) Ignoruję to i idę na pizzę z przyjaciółmi.



JESTEŚ NASTOLATKIEM

Zwyzywali Cię w trakcie gry online.

- 1) Odpowiadam równie soczystym komentarzem.
- 2) Boję się bardziej ich prowokować i nie odpowiadam.
- 3) Wywracam oczami (ಠ_ಠ), co się dzieje z tymi ludźmi.



JESTEŚ NASTOLATKIEM

Oceny już wystawione. Wychowawca proponuje Twojej klasie, żeby iść wspólnie na kawę i spacer po bulwarze.

- 1) Spoko, nauczyciel też człowiek, fajna inicjatywa.
- 2) Jakoś słabo chodzić z nauczycielem i klasą na spacerki.
- 3) O czym tu rozmawiać z wychowawcą, może lepiej pójdźmy do kina.



JESTEŚ DOROSŁY

Masz okazję kupić swoje wymarzone mieszkanie, musisz jednak wziąć na nie duży kredyt. Przy podpisaniu ostatecznych dokumentów na pożyczkę czujesz:

- 1) Strach. Boję się, co by się stało, jeśli stracę pracę i będę mieć niespodziewane większe wydatki.
- 2) Ekscytację. W końcu wyprowadzam się na swoje i już planuję, jak urządzę nową kuchnię.
- 3) Smutek. Wiem już, że przez najbliższe kilka lat wakacje spędzę najwyżej na działce.



JESTEŚ DOROSŁY

Twoja koleżanka przychodzi do Ciebie zaptakana mówiąc, że podejrzewa swojego męża o zdradę.

- 1) Koniecznie muszę jej pomóc. Proponuję, żeby zastanowić się, jak sprawdzić jej podejrzenia.
- 2) Oczywiście pocieszam ją, ale między wierszami sugeruję, że jest być może jest nieco przewrażliwiona.
- 3) Smutno mi, że jej związek jest zagrożony. Zastanawiam się, co dalej można zrobić, jeśli zdrada okaże się prawdą.



JESTEŚ DOROSŁY

Twoja znajoma chwali Ci się, że wygrała większą sumę na loterii. Musi tylko przestać podpisywać własnoręcznie formularz, zawierający jej dokładne dane osobowe - w tym pesel i numer dowodu osobistego.

- 1) Mam wątpliwości co do podawania swoich danych i sugeruję, że może być to bardzo ryzykowne.
- 2) Z jednej strony znam ryzyko, ale z drugiej strony mam nadzieję, że może jednak naprawdę coś wygrała?
- 3) To nie moje dane i w najgorszym razie to ona wpakuje się w kłopoty. Razem planujemy szaloną imprezę, kiedy dostanie już nagrodę.



JESTEŚ DOROSŁY

Twój dobry kolega dowiaduje się, że ma nieuleczalną chorobę. Jest załamany ale nie chce powiedzieć o tym rodzinie.

- 1) Moje obawy są silniejsze niż jego lęki i po prostu im mówię! Mają prawo wiedzieć i zatajanie przed nimi tej informacji jest nieodpowiedzialne!
- 2) Zupełnie się nie wtrącam, każdy ma prawo do swojej prywatności i nawet nie przyszedłoby mi do głowy, żeby mieszać się w tę sprawę. Trzeba być wyrozumiałym.
- 3) Podesyłam mu szereg artykułów psychologicznych na temat rozmowy z rodziną o chorobie i daję namiar na znajomego psychologa. Martwię się, ale to jego decyzja.



JESTEŚ DOROSŁY

Widzisz jak sąsiad przy wyjeżdżaniu z parkingu zahacza o samochód sąsiada i zarysowuje mu lakier, po czym bardzo szybko odjeżdża.

- 1) Mam poczucie obowiązku, więc dzwonię po policję i dalej nie mieszam się w tę sprawę.
- 2) Pukam do sąsiada od odrajanego samochodu i sugeruję, kto mu to zrobił. To sprawiedliwe.
- 3) Boję mieszać się w relacje między sąsiadami. Odchodzę od okna.



JESTEŚ DOROSŁY

Wyprowadzasz się na drugi koniec kraju, jednak nadal utrzymujesz kontakt ze starą przyjaciółką z poprzedniej pracy. Często dzwoni do Ciebie i długo rozmawiacie, jednak coraz częściej masz wrażenie, jakby była pijana. Ona jednak zaprzecza.

- 1) Nie drążę tematu, ale nadal się martwię. Delikatnie wypytyuję wspólnych znajomych, czy niczego nie zauważyli.
- 2) Dzwonię z dużym niepokojem do jej męża i przedstawiam swoje podejrzenia.
- 3) Zamartwiam się. W końcu biorę dwa dni urlopu, wsiadam w samochód i jadę porozmawiać z nią na żywo.



JESTEŚ DOROSŁY

Dostajesz 200zł zwrotu podatku!

- 1) Robię coś dobrego dla siebie - rezerwuję relaksujący masaż albo kupuję wypatrzoną matę do jogi.
- 2) Kupuję coś, co przyda się w domu - odświeżam ściany w salonie albo wymieniam stary mikser.
- 3) W życiu nigdy nic nie wiadomo, lepiej odłożyć to na "czarną godzinę".



JESTEŚ DOROSŁY

Twoja szefowa proponuje wspólny wyjazd integracyjny. Niestety każdy miałby zapłacić za siebie.

- 1) Czuję zakłopotanie. Czy to jest polecenie służbowe? Czy to w ogóle legalne?
- 2) Denerwuję się i przekonuję współpracowników, żebyśmy walczyli o przynajmniej częściowy zwrot kosztów podróży.
- 3) Ech... Jak wszyscy to wszyscy...



JESTEŚ DOROSŁY

Syn własnoręcznie uszył dla mnie pluszaka.

- 1) Kładę go na honorowym miejscu na środku komody! Niech wszyscy domownicy go widzą.
- 2) Wrzucam zdjęcie pluszaka online, żeby pochwalić się znajomym.
- 3) Dziękuję i przytulam syna. To najlepsza odpowiedź!



JESTEŚ DOROSŁY

Córka się przeziębila. Lekarz powiedział, że ma wypoczywać i pić dużo płynów.

- 1) Natychmiast biegnę po leki sugerowane przez lekarza. Z chorobą nie ma żartów!
- 2) Nie stresuję się, to tylko przeziębienie. Pierwsze co robię, to podaje jej herbatę z miodem. DUŻO miodu.
- 3) Pytam o to, czego najbardziej potrzebuje. Niech się zrelaksuje i zaśnie, po leki pójde za chwilę.

Muzyka relaksacyjna:

- 1) Drażni mnie! Sztuczne szумы i kapanie wody – nie, dziękuję.
- 2) Nadaje się do nauki i jogi, mam do niej raczej neutralny stosunek.
- 3) Wycisza mnie i uspokaja w każdej sytuacji.

Czy kiedykolwiek zdarzyło Ci się płakać ze wzruszenia?

- 1) Tak, średnio na co drugim romantycznym filmie.
- 2) Chyba zdarzyło mi się raz czy dwa.
- 3) Nie, nigdy, to dziwne zjawisko.

Zbijasz ulubiony kubek do herbaty. Co czujesz?

- 1) Smutek. Drugiego takiego przecież nie znajdę.
- 2) Złość. Przez moją nieuwagę nie mam kubka.
- 3) Mieszankę uczuć. Trochę mi smutno ale teraz będę mieć okazję do kupienia jeszcze fajniejszego!

Planujesz całodzienną wycieczkę rowerową ze znajomymi.

- 1) Niesamowicie się cieszę! W końcu odpocznę na łonie natury!
- 2) Ciągłe myślę o tym, co muszę zabrać i stresuję się, czy czegoś nie zapomnę.
- 3) Boję się, że wyśmieją moją słabą kondycję.

Układanie puzzli to dla Ciebie:

- 1) Kompletna strata czasu! Frustruje mnie gapienie się na ten chaos.
- 2) Bardzo relaksujące zajęcie na długie, przyjemne godziny.
- 3) Rozrywka jak każda, nadaje się na długie wieczory, ale wolę coś bardziej aktywnego.

Co najbardziej by Cię ucieszyło?

- 1) Wieczór z kolekcją ulubionych filmów i popcornem.
- 2) Szalone przyjęcie-niespodzianka.
- 3) Romantyczny wieczór w eleganckiej restauracji z ukochaną osobą.

Kiedy czujesz się szczęśliwy...

- 1) Przeżywam to samemu, w środku.
- 2) Mówię o tym wszystkim wokół.
- 3) Mówię o tym tylko najbliższym.

Dostajesz płytę na którą z niecierpliwością czekasz od roku.

- 1) Rozsadza mnie ekscytacja i słucham jej w kółko, po dziesięć razy dziennie.
- 2) Słucham nowej płyty, ale także starszych piosenek tego wykonawcy by porównać jak się zmienili.
- 3) Odkładam płytę i słucham jej dopiero wtedy, kiedy będę w odpowiednim nastroju.

Zakochujesz się, ale nie wiesz jak powiedzieć o tym drugiej osobie.

- 1) Zbieram siły i w końcu mówię to tej osobie.
- 2) Proszę przyjaciela o wsparcie, by "wybadał" co ta osoba o mnie sądzi.
- 3) Czekam. Może ta osoba zrobi pierwszy krok?

Rozdarła Ci się koszulka i widać Ci cały bok:

- 1) Okropnie się wstydzę i staram się to jakoś ukryć z nadzieją, że znajdę coś, co pomoże zakryć niefortunne rozdarcie.
- 2) Nie przejmuję się i zamieniam to w żart: mówię, że od teraz zostanę trendsetterem i rozdarcie jest niczym innym jak komentarzem wobec tego, jak ludzie podchodzą do publicznego okazywania uczuć i emocji.
- 3) Wracam jak najszybciej do domu, by się przebrać i wrócić już w nowych ubraniach.

Gdy jest Ci smutno...

- 1) Najlepiej mi w samotności, z kubeczkim lodów i filmikami o śmiesznych kotach.
- 2) Najchętniej od razu chcę wygadać się komuś bliskiemu.
- 3) Idę na imprezę i odreagowuję smutek na parkiecie.

Kiedy się wkurzysz...

- 1) Muszę się wyładować. Rzucam czym popadnie i w co popadnie.
- 2) Zagryzam zęby i tłumię to w sobie aż się nie uspokoję.
- 3) Ja się nigdy nie złościę.

Miłość to według Ciebie...

- 1) Przereklamowane hasło. Nie wszystkie pary są ze sobą z miłości, a wielkie zakochania zawsze kiedyś się kończą.
- 2) Najpiękniejsze uczucie na świecie! Nic innego nie jest tak ważne.
- 3) Słabość. Miłość uzależnia nas od drugiej osoby.

Najbardziej obrzydziłoby Cię:

- 1) Zapach skarpetek biegacza po maratonie.
- 2) Spleśniała kanapka sprzed miesiąca.
- 3) Zapuszczona miejska toaleta.

Rozczulają Cię:

- 1) Małe dzieci. Uśmiechnięty bobas jest najstodszym widokiem na świecie.
- 2) Puszyste zwierzątka. Króliczki, szczeniaczki i małe kaczuszki.
- 3) O rany, dajcie spokój...

Po wręczeniu urodzinowego prezentu widzisz, że jednak kupno skarpetek nie było najlepszym wyborem.

- 1) Trudno, nie ma co się przejmować. Kto nigdy nie dostał nietrafionego prezentu?
- 2) To tylko potwierdziło moje najgorsze obawy. Nawet prezentu nie umiem kupić, do niczego się nie nadaję...
- 3) Trochę mi przykro. Solenizant mógł chociaż udać, że nie jest aż tak rozczarowany.

W dobrym nastroju najchętniej zamawiam pizzę:

- 1) z ananase. Hawajska rządzi!
- 2) z pepperoni i jalapeño. Tylko na ostro!
- 3) z warzywami. Vege-power.

Planujesz wyjazd na wakacje. Co wybierzesz?

- 1) Domek letniskowy w lesie nad jeziorem. Cisza i spokój, to najbardziej mi się przyda.
- 2) Luksusowy hotel nad morzem. Odwiedzę wesołe miasteczko i może nawiązę nowe znajomości?
- 3) Podróż z namiotem szlakiem nawiedzonych domów! To dopiero będzie przygoda!

Wybierasz film na wolny wieczór.

- 1) Horror albo thriller - uwielbiam ten dreszczyk emocji!
- 2) Komedia - przyda mi się trochę dobrego humoru na koniec dnia.
- 3) Może jakiś dokument - nauka i zabawa w jednym.

Dowiadujesz się, że twoja dalsza rodzina mieszka w Kanadzie. Podróż tam zawsze była Twoim marzeniem.

- 1) Odnajduję ich na facebooku i bez skrępowania piszę wiadomość, że chętnie ich poznam.
- 2) Trochę mi głupio, w końcu do tej pory nikt nie powiedział mi o ich istnieniu. Staram się wybadać, czy ktoś w rodzinie ma z nimi jeszcze kontakt.
- 3) Nie mam tyle odwagi. Namawiam najbliższą kuzynkę, żeby to ona się do nich odezwała.

1)

2)

3)

1)

2)

3)

1)

2)

3)

1)

2)

3)

1)

2)

3)

1)

2)

3)

1)

2)

3)

1)

2)

3)

1)

2)

3)

1)

2)

3)



