

## SPOSOBY NA NUDE

Nuda jest potrzebna, to doskonały trening w swobodnym “uwalnianiu” uwagi. Nudzące się dziecko to przyszły dorosły dobrze znający własne stany emocjonalne i potrafiący nazwać, co czuje, co chce robić, co go interesuje. Gdyby nie nuda, człowiek nie pojąłby własnej kreatywności.

Dlatego, trochę na przekór, namawiam Cię Drogi Uczniu do ponudzenia się. Ale wiesz, bez przesady. Tylko trochę. Bo potem wypadałoby sięgnąć po coś zupełnie nowego. Żeby się rozwinąć, żeby poczuć, że to był dobrze spędzony czas.

Kiedy mamy już trochę czasu wolnego, wszystkie prace domowe są odrobione, obowiązki domowe zrealizowane - czasem przychodzi czas na nudę. Zachęcam Was Drodzy uczniowie i rodzice do relaksu w postaci gier towarzyskich/rodzinnych. To świetny sposób na spędzenie wspólnie wolnego czasu i wzajemne lepsze poznanie się. Do tej pory brakowało Nam czasu, teraz jakby świat się trochę zatrzymał.



### **Gramy i emocje odkrywamy: Emocje – gra planszowa**

„Porozmawiajmy sobie o emocjach. Tak na wesoło, ale też na poważnie. Złość, radość, niepokój, gniew, smutek, miłość... To one nami rządzą. Czasami potrafimy je ujarzmić, a czasami dajemy się im ponieść.

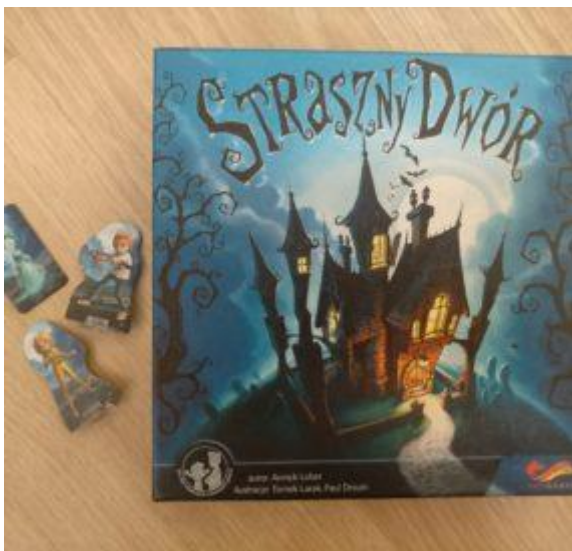
## Gra z emocjami: Story Cubes Muminki



Prosta i wciągająca gra dająca wiele możliwości. A to dlatego, że scenariusz układają sami gracze. Rozwija wyobraźnię i ćwiczy kreatywność. Jest mała, dzięki czemu wszędzie można ją zabrać i w nią zagrać.

## Gramy i emocje odkrywamy: Straszny dwór

Tak się złożyło, że ostatnio dość często dzieci mierzą się z różnymi lękami. Wśród nich pojawił się temat duchów. Strach przed zjawami spotykamy wśród dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym. Jest on całkiem naturalny, natomiast może utrudniać funkcjonowanie dziecka. W oswojeniu duchów pomoże nam gra „Straszny dwór”.



## Gra z emocjami: Gorący ziemniak junior



Gramy i emocje odkrywamy: Góra Uczeń



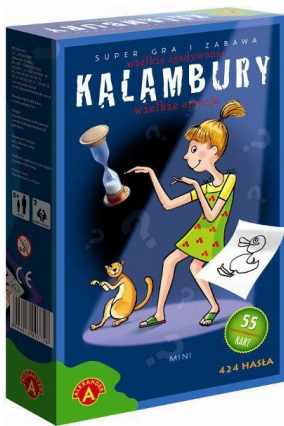
Gra 5 sekund



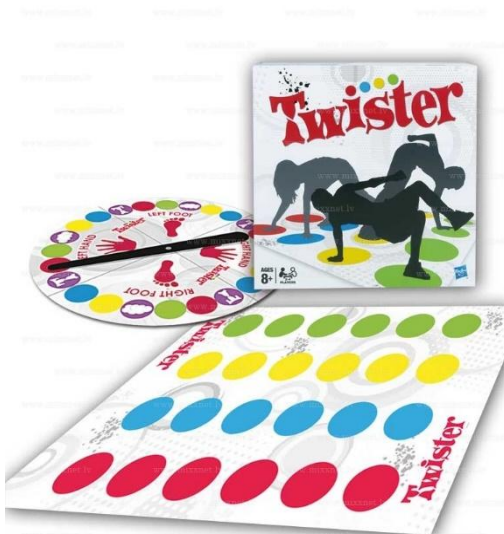
## Gra Ego Family



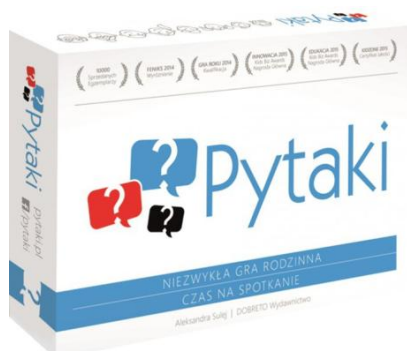
## KALAMBURY



## TWISTER



## Pytaki



## Gramy i emocje odkrywamy: Feelinks – gra planszowa

Dwadzieścia cztery emocje zamieszkały w kolorowym pudełku gry Feelinks wydanej przez wydawnictwo Funiverse. Dzięki nim możesz sprawdzić swoje uczucia w różnych sytuacjach (na przykład gdy dowiadujesz się, że Twój tata był szpiegiem lub gdy koledzy zmuszają Cię do zagrania z nimi w piłkę) oraz



spróbować zgadnąć jakie emocje będą wtedy towarzyszyć Twojemu partnerowi w grze.

## Gramy i emocje odkrywamy: Przygodziaki

Jest pretekstem do spotkania ludzi, którzy są dla siebie ważni i chcą dowiedzieć się o sobie więcej, a jednocześnie w fajnej atmosferze spędzić wspólnie czas. „Przygodziaki” to gra rodzina.

„Głównym celem gry jest miłe i wesołe spędzenie czasu z rodziną. Proponujemy więc: wyłączcie komórki, włączcie dobry humor, a potem zaproście do gry wszystkich chętnych z rodziny.

Celem gry jest również lepsze poznanie siebie nawzajem. Gra uczy komunikacji. Odpowiadając na pytania dzielcie się swoimi spostrzeżeniami, pomysłami i marzeniami, a słuchając bliskich, możecie dowiedzieć się o nich wielu interesujących rzeczy.

