**Uczucia, jak o nich rozmawia**

Nie każdy potrafi jasno i precyzyjnie nazywać emocje i rozmawiać o uczuciach, a dzieci
w szczególności mają problem z ich nazywaniem. Również każdy rodzic na pewno chciałby bardzo dobrze poznać swoje dziecko. Co Ono myśli, czuje i jak odbiera świat i panujące
w nim relacje. Aby ułatwić to można skorzystać z dostępnych na rynku gier planszowych
o bardzo prostych zasadach, które bardzo dobrze się sprawdzają w pracy/zabawie z dziećmi, oto moje propozycje:

* **Gra edukacyjna „Odkrycia poznać i zrozumieć siebie”**

To gra planszowa dla 2 – 4 osób od 5 roku życia i dorosłych. Gra składa się z planszy, 30 kart z obrazkami, 4 ze znakiem zapytania i 2 czyste, 4 pionków, kostki do gry i instrukcji. Dzięki umieszczonym pytaniom na planszy i kartom z ilustracjami dziecko może poczuć się bezpieczniej i bardziej komfortowo niż w rozmowie „twarzą w twarz”, gdyż pytania już są sformułowane, na te same pytania mogą odpowiadać wszyscy gracze i każdy
z graczy dzięki karcie ze znakiem „?” może zadać pytanie innemu graczowi. Ta gra pozwala opowiadać dziecku o sobie i swoich emocjach bez naruszenia jego granic.

Ta gra „Uczy akceptacji i tolerancji. Pomaga zrozumieć i poznać siebie, odkryć w sobie empatie, poprawić komunikację interpersonalną, rozwinąć umiejętność uważnego słuchania
i świadomego komunikowania się”. Ta gra będzie bardzo pomocna dla rodziców, którzy chcą poprawić komunikację ze swoim dzieckiem lub chcą lepiej poznać siebie i swoje dziecko.

* **Gra terapeutyczno – edukacyjna „Góra Uczuć”**

To gra planszowa dla osób w każdym wieku. Gra składa się z planszy, 25 kart „Bagaż doświadczeń”, 25 kart „Wyzwania”, 4 pionków, kostki do gry, koła uczuć oraz instrukcji. „Gra bazuje na zdaniach niedokończonych, ćwiczeniach stymulujących wyobraźnię, zadaniach
z zakresu komunikacji interpersonalnej, ćwiczeniach oddechowych. Gra pozwala na zapoznanie się ze światem dziecka, odkrywa jego schematy myślowe, pokazuje jak radzić sobie ze współpraca i komunikacja w grupie. Może być dobrym wstępem do dalszej rozmowy… „.

* **Gra planszowa „Emocje, nazywam, rozumiem, wyrażam”**

To gra planszowa dla dzieci od 10 roku życia i dorosłych, może w nią grać do 5 osób. Gra składa się z 6 plansz: 5 plansz tematycznych dotyczących emocji tj. „Poznajmy się” od której zaczynamy grę oraz 4 plansz dotyczących konkretnych emocji „Radość”, „Smutek”, „Złość”, „Lęk” oraz 1 planszy pomocniczej „Meta”, 5 pionków, kostki do gry i instrukcji.

Poprzez tą grę osoby uczą się nazywania i wyrażania emocji, poza tym rozwijają zdolności komunikacji międzyludzkiej zarówno werbalnej jak i niewerbalnej oraz uczy aktywnego słuchania. Rozwija też u graczy zdolność współpracy, tolerancję, akceptację innych
i poprawia poczucie własnej wartości.

*Opracowano na podstawie opisów i instrukcji gier:*

1. *Gra edukacyjna „Odkrycia poznać i zrozumieć siebie”, Wydawnictwo Epideixis*
2. *Gra terapeutyczno – edukacyjna „Góra Uczuć”, Wydawnictwo Heim*
3. *Gra planszowa „Emocje, nazywam, rozumiem, wyrażam”,*  *Wydawnictwo Epideixis*