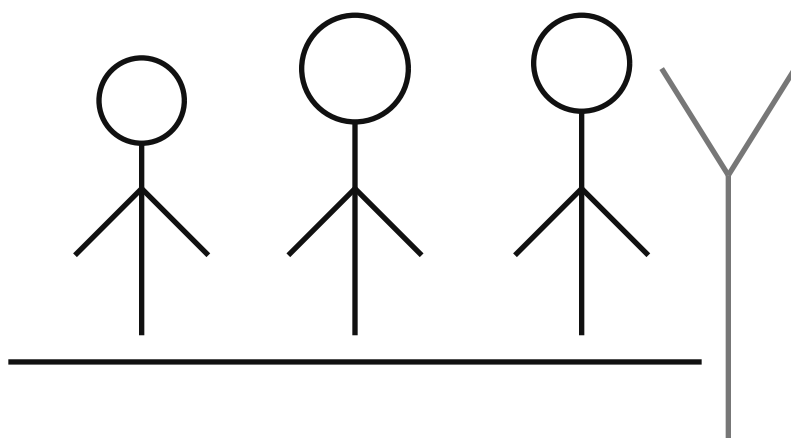
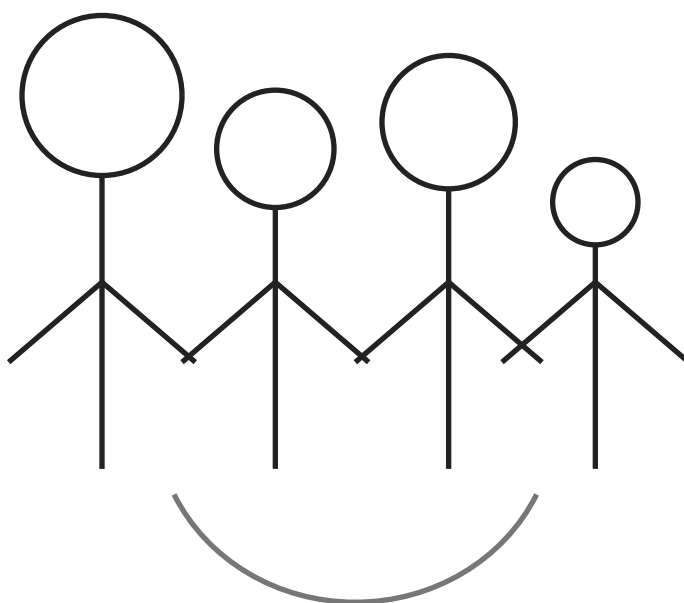


100 ZASOBÓW DO TERAPII RODZINNEJ

Wzmacniaj więzi i rozwiązuj konflikty dzięki praktycznym i angażującym aktywnościom.



Nasza kultura rodzinna



Nasze wartości rodzinne
Zasady rodziny
Możliwe konsekwencje

Inspiracja wartościami rodziny

Zaznacz wartości, które są najważniejsze dla twojej rodziny. Możesz także dopisać własne.

Chciał(a)bym...

Umysł

- ☐ Dalej się uczyć i rozwijać.
- ☐ Ciężko pracować i nigdy się nie poddawać.
- ☐ Zachować pozytywne nastawienie i wdzięczność.

Ciało

- ☐ Czuć się dobrze.
- ☐ Mieć dużo energii.
- ☐ Dbać o swoje ciało.

Przekonania

- ☐ Czuć się docenianym i traktować innych z szacunkiem.
- ☐ Być życzliwym i wyrozumiałym.
- ☐ Zachować integralność i szczerość.

Serce

- ☐ Czuć i okazywać miłość.
- ☐ Dobrze się bawić i dużo się śmiać.
- ☐ Wspierać się nawzajem.
- ☐ Tworzyć wspomnienia.

Dusza

- ☐ Czuć zadowolenie.
- ☐ Czuć motywację.
- ☐ Czuć spokój.
- ☐ Być obecnym.
- ☐ Tworzyć.

Otoczenie

- ☐ Czuć się swobodnie.
- ☐ Czuć spokój.
- ☐ Mieć uporządkowany/czysty dom.
- ☐ Być sobą.

Wizja

- ☐ Być najlepszą wersją siebie.
- ☐ Wywierać pozytywny wpływ.
- ☐ Pomagać społeczeństwu.
- ☐ Dawać tym, którzy potrzebują.

Wartości rodzinne

Ten przykład opiera się na wartościach wybranych na karcie „Inspiracja wartościami rodziny”. Jest bardziej praktyczny i zawiera dodatkowe informacje o tym, jak będziecie realizować te wartości.

Odżywiamy nasze dusze przez:

Bycie obecnym, uczenie się panowania nad emocjami oraz wykonywanie aktywności, które sprawiają, że czujemy się szczęśliwi i zainspirowani.

Odżywiamy nasze serca przez:

Okazywanie miłości i wsparcia, dobrą zabawę, częsty śmiech i tworzenie wspomnień.

Wierzymy w:

Życzliwość, szacunek, empatię i szczerość, a także w zachowanie integralności.

Odżywiamy nasze ciała przez:

Zdrowe jedzenie i regularny ruch.

Odżywiamy nasze umysły przez:

Stałe uczenie się i rozwój, ciężką pracę, wytrwałość, optymizm i wdzięczność.

Nasz dom jest:

Czysty i spokojny. To przestrzeń, w której czujemy się swobodnie i możemy być naprawdę sobą.

Nasza wizja to:

Wywierać pozytywny wpływ na świat, będąc najlepszą wersją siebie i pomagając tym, którzy potrzebują.

Nasze wartości rodzinne

Odżywiamy nasze dusze przez:

Odżywiamy nasze serca przez:

Wierzymy w:

Odżywiamy nasze ciała przez:

Odżywiamy nasze umysły przez:

Nasz dom jest:

Nasza wizja to:

Nasze wartości rodzinne

Zasady rodziny

Możesz użyć poniższego przykładu i waszych wartości rodzinnych jako przewodnika do ustalenia zasad rodzinnych.

1

Bądź życzliwy

Zanim coś powiesz, zapytaj siebie: Czy to naprawdę prawda? Czy to pomocne? Czy to konieczne? Czy to życzliwe?

2

Szanuj innych

Trzymaj ręce i ciało z dala od innych, chyba że masz pozwolenie. Szanuj prywatność innych. Szanuj przestrzeń drugiej osoby.

3

Dbaj o bezpieczeństwo

Używaj swoich rzeczy w bezpieczny sposób. Nie skacz po meblach. Jedz tylko przy stole.

4

Utrzymuj porządek

Po użyciu uporządkuj plecak i zostaw wszystko czyste.

5

Bądź uważny

Nie więcej niż 2 godziny ekranu w dzień powszedni. Podczas posiłków i rodzinnych aktywności nie korzystamy z technologii.

Nasze zasady rodzinne

Stwórzcie kilka zasad dla rodziny. Możesz użyć strony z przykładem i waszych wartości rodzinnych jako odniesienia.

Zasady i konsekwencje

Możesz użyć poniższego przykładu i waszych wartości rodzinnych jako przewodnika do stworzenia możliwych konsekwencji. Upewnij się, że są powiązane ze złamaną zasadą.

Zasady rodziny

Bądź życzliwy
Zanim coś powiesz, zapytaj: czy to prawda, pomocne, konieczne i życzliwe?



Szanuj innych
Trzymaj ciało przy sobie. Szanuj prywatność i przestrzeń drugiej osoby.



Dbaj o bezpieczeństwo
Używaj rzeczy bezpiecznie. Nie skacz po meblach. Jedz tylko przy stole.



Utrzymuj porządek
Po użyciu sprzątnij plecak i zostaw miejsce czyste.



Bądź uważny
Limit ekranu w dzień powszedni. Bez technologii przy stole i podczas rodzinnych aktywności.



Możliwe konsekwencje

Powiedz „przepraszam” i/lub napisz krótką notatkę z przeprosinami. Powiedz drugiej osobie dwie miłe rzeczy. Spróbuj jeszcze raz.

Powiedz „przepraszam”. Jeśli potrzeba, zrób przerwę, aby się uspokoić.

Przedmiot zostaje tymczasowo odłożony. Przenieś się w inne miejsce. Jeśli potrzeba, zrób chwilę przerwy.

Bałagan trzeba posprzątać przed rozpoczęciem kolejnej aktywności lub przed otrzymaniem przywileju.

Urządzenie zostaje tymczasowo odłożone.

Zasady i konsekwencje

Użyj strony z przykładem i waszych wartości rodzinnych jako przewodnika do stworzenia możliwych konsekwencji dla zasad. Upewnij się, że są związane ze złamaną zasadą.

Zasady rodziny



Możliwe konsekwencje



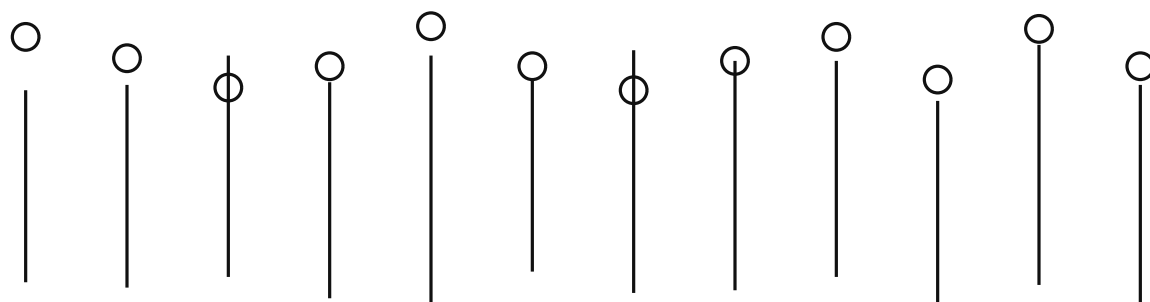
Rodzina

to więź

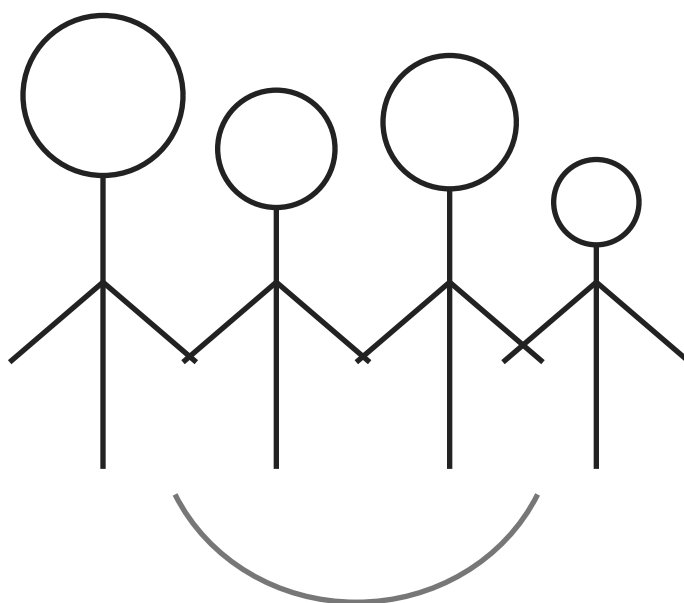
miłości

bezwarunkowej,

która pozwala rozkwitać



Nasze rytmy rodzinne



Listy kontrolne
Codzienne rutyny
Obowiązki rodzinne
Tradycje rodzinne

Codzienna lista kontrolna

RANO

Całkowicie ubrany/a

Łóżko pościelone

Włosy uczesane

Lunchbox w plecaku

POTEM... śniadanie i mycie zębów

PON

WT

ŚR

CZW

PT

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

WIECZÓR

Prysznic wzięty

Piżama założona

Zęby umyte i użyta nić dentystyczna

Pokój uporządkowany

POTEM... przytulenie i czytanie

PON

WT

ŚR

CZW

PT

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Wskazówka: aby używać listy ponownie, zalaminuj stronę i używaj markera suchościernego.

Codzienna lista kontrolna

RANO

PON

WT

ŚR

CZW

PT

☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐

WIECZÓR

PON

WT

ŚR

CZW

PT

☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐

Wskazówka: aby używać listy ponownie, zalaminuj stronę i używaj markera suchociernego.

Instrukcje do list kontrolnych

Na codziennej liście kontrolnej:

- Dodaj dodatkowe aktywności w pustych miejscach (opcjonalnie).
- Wybierz aktywności, które pasują do twojej rodziny.

Na pustej liście kontrolnej:

- Wytnij listę kontrolną.
- Przyklej aktywności w kolumnie „Do zrobienia”.

Na pustej liście kontrolnej:

- Przetnij wzdłuż linii przerywanych.
- Dzieci mogą śledzić aktywność, zaginając zakładkę do kolumny „Wykonane”.

Wskazówka:

- Wydrukuj na mocnym papierze technicznym.
- Użyj rzepów do mocowania.

Codzienna lista kontrolna

Użyj tej strony, aby stworzyć codzienne listy kontrolne dla każdego dziecka.

INSTRUKCJE: 1. Dodaj dodatkowe zadania (opcjonalnie) 2. Wytnij każde zadanie 3. Dodaj je do stron listy kontrolnej

 Ubieranie się	 Ścielenie łóżka	 Czesanie włosów	 Pakowanie plecaka
 Zakładanie piżamy	 Mycie zębów	 Sprzątanie pokoju	 Czytanie
 Branie prysznica	 Korzystanie z toalety	 Jedzenie	 Ustawienie alarmu

Strona przykładowa

Instrukcje

Na codziennej liście kontrolnej dodaj dodatkowe aktywności i wybierz te, które pasują do twojej rodziny. Wytnij listę, przyklej aktywności w kolumnie „Do zrobienia”, a dzieci mogą zaginać zakładkę do kolumny „Wykonane”.

Poranna lista kontrolna

Ubieranie się	
Ścielenie łóżka	
Czesanie włosów	
Pakowanie plecaka	

Wskazówka: wydrukuj na grubszym papierze i użyj rzepów.

Poranna lista kontrolna

DO ZROBIENIA	WYKONANE

Strona przykładowa

Instrukcje

Na codziennej liście kontrolnej dodaj dodatkowe aktywności i wybierz te, które pasują do twojej rodziny. Wytnij listę, przyklej aktywności w kolumnie „Do zrobienia”.

Wieczorna lista kontrolna

Mycie zębów	
Sprzątanie pokoju	
Korzystanie z toalety	
Czytanie	

Wskazówka: wydrukuj na grubszym papierze i użyj rzepów.

Wieczorna lista kontrolna

DO ZROBIENIA	WYKONANE

Radosny plan nauki w domu

Użyj go jako przewodnika, aby dni powszednie były produktywne i przyjemne.

Godz.	Aktywność	Szczegóły / odniesienia
8:00	Czas przygotowania	Ubranie się, śniadanie
8:45	Poranne spotkanie / check-in	Kalendarz, miernik nastroju, kultura rodzinna, pytanie dnia
9:00	Spacer poranny / aktywność fizyczna	Po nim przekąska, jeśli potrzeba
10:00	Czas akademicki	BEZ ELEKTRONIKI
11:00	Czas wolny i zabawa	Rozmowa z przyjaciółmi online, zabawa
12:00	Obiad	
12:30	Obowiązki rodzinne	Sprzątanie
13:00	Czytanie / czas ciszy	Starsze dzieci: czytanie; młodsze: puzzle, drzemka, odpoczynek, bajki, zabawa
13:30	Czas akademicki	Aplikacje edukacyjne, programy edukacyjne
14:20	Przekąska, jeśli potrzeba	
14:30	Pisanie / dziennik	Pisanie, rysowanie, malowanie, rękodzieło, gotowanie, eksperymenty naukowe
16:00	Popołudnie na zewnątrz	
16:30	Czas zabawy / TV włączona	
17:00	Kolacja	
18:00	Czas wolny / przygotowanie do snu	Prysznic, piżama, telewizja, zabawy na zewnątrz
19:00	Czas specjalny	Czas sam na sam z rodzicem, jeśli to możliwe
19:30	Czytanie / historia	
21:00	Pora snu	

Radosny plan nauki w domu

Stwórz własny plan, aby dni powszednie były bardziej produktywne i przyjemne.

[illegible]

Instrukcje do tablicy obowiązków

Użyj tego jako przewodnika, aby dni powszednie były produktywne i przyjemne.

- 1 Wydrukuj tablicę dla każdego dziecka i wpisz imiona.
- 2 Umieść tablice w widocznym miejscu, np. na lodówce.
- 3 Rozdziel obowiązki na tydzień i umieść je w kolumnie „Do zrobienia”.
- 4 Gdy zadania są wykonane, przenieś je na stronę „Wykonane”.
- 5 Usuń obowiązki, które nie dotyczą twojej rodziny. Dodaj własne w pustych miejscach.
- 6 Zalaminuj stronę (opcjonalnie) i użyj taśmy, magnesów lub rzepów z tyłu.

Tygodniowe obowiązki rodzinne

Użyj tej strony, aby podzielić obowiązki między członków rodziny w ciągu tygodnia i śledzić ich wykonanie. Pamiętaj, aby dopasować zadanie do wieku dziecka.

INSTRUKCJE: 1. Dodaj dodatkowe obowiązki (opcjonalnie) 2. Wytnij każde zadanie 3. Przyklej je z tyłu.

 Przygotować posiłek	 Odkurzyć	 Podlać rośliny	 Zetrzeć kurz
 Wynieść śmieci	 Nakarmić zwierzęta	 Umyć podłogę	 Poskładać ubrania
 Umyć łazienkę	 Umyć naczynia		

Obowiązki rodzinne

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Obowiązki dzieci według wieku

Notatka: każda starsza grupa wiekowa może wykonywać zadania z poprzednich grup oraz własne.

Wiek	Przykładowe obowiązki
2-3 lata	Odkładanie zabawek; wkładanie brudnych ubrań do kosza; prosta pomoc dorosłemu.
4-5 lat	Ścielenie łóżka; pomoc przy przygotowaniu posiłków; opieka nad roślinami; pomoc przy zwierzętach.
6-7 lat	Sprzątanie stołu po posiłkach; sortowanie brudnych ubrań; wynoszenie śmieci z pomocą.
8-9 lat	Odkurzanie wybranych pomieszczeń; składanie ubrań; ładowanie zmywarki; podlewanie roślin.
10-11 lat	Mycie naczyń; pranie ubrań; proste gotowanie; pomoc w zakupach spożywczych.
12+ lat	Sprzątanie łazienek; koszenie trawnika; mycie samochodu; pomoc przy rachunkach i budżecie; wysyłanie korespondencji.

Nasze tradycje rodzinne

Wiosna

Lato

Jesień

Zima

Nasze tradycje rodzinne

Posiłki

Tygodniowe

Urodziny

Gry

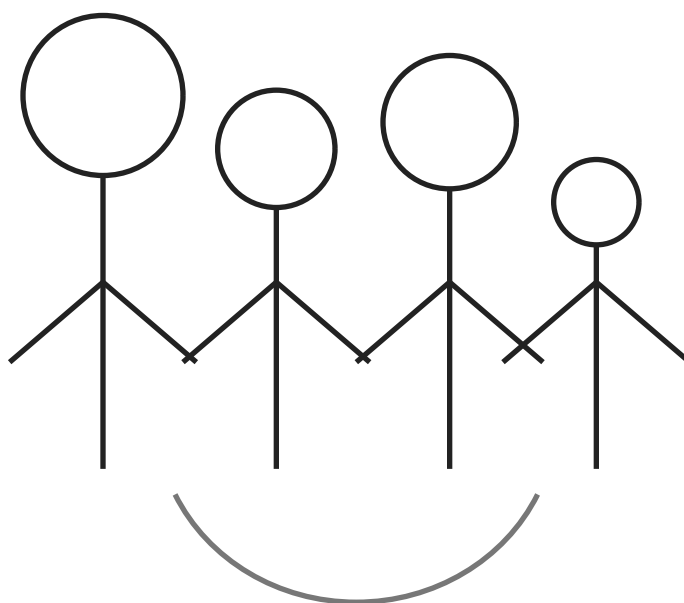
Miesięczne

Święta

Nasze tradycje rodzinne

RODZINA
TO
ZESPÓŁ
KTÓRY
PRACUJE
RAZEM

Zarządzanie naszymi emocjami



**Rozpoznawanie emocji
Regulacja emocjonalna
Rozwiązywanie konfliktów**

Zarządzanie emocjami

Ta sekcja przedstawia narzędzia pomagające rozpoznawać i regulować emocje. Poniższa strona pokazuje proces zarządzania emocjami oraz narzędzia, których można używać.

1. Rozpoznaj

Ucz się zauważać sygnały z ciała, aby rozumieć, co czujesz ty i inni.

2. Nazwij

Buduj język emocji, aby odróżniać i opisywać różne uczucia.

3. Zrozum

Rozumiej przyczyny i skutki emocji poprzez rozmowę lub refleksję.

4. Wyraź

Ucz się okazywać emocje w sposób społecznie odpowiedni.

5. Reguluj

Dostosuj to, co myślisz lub robisz, aby odczuwać emocję słabiej lub mocniej i być najlepszą wersją siebie niezależnie od sytuacji.

Miernik nastroju

Używaj miernika nastroju zawsze, gdy tego potrzebujesz. Trzymaj go w łatwo dostępnym miejscu, np. na lodówce lub tablicy.

Wskaż emocję

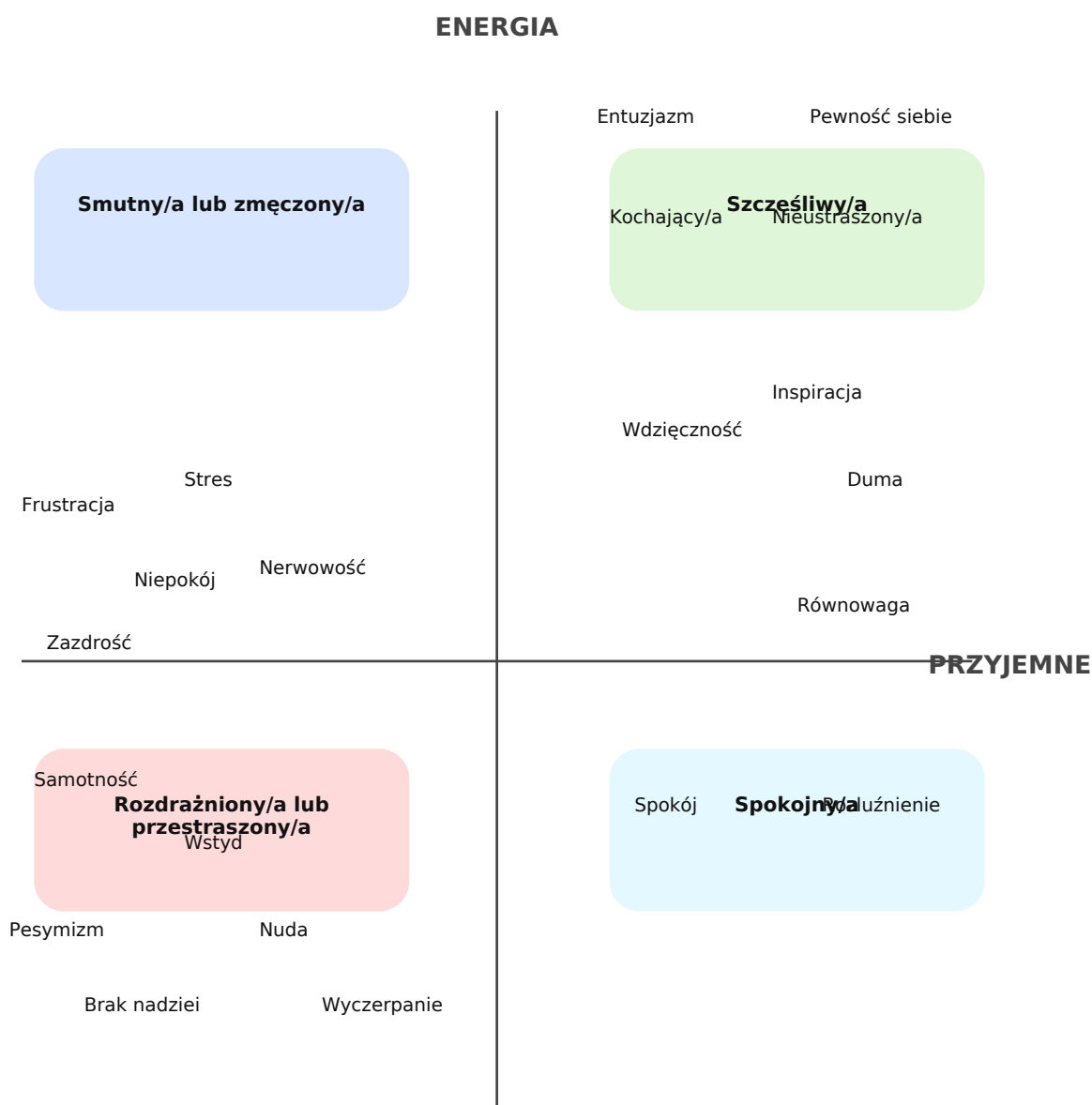
Możesz wskazać emocję, którą czujesz, albo przypiąć do niej magnes lub naklejkę.

Plan regulacji

Wybierz dwa narzędzia do wyciszenia lub zwiększenia radości, zależnie od emocji. Stwórz plan szybkiego regulowania nastroju.

Rodzinny miernik nastroju

Jak się czujesz? Wszystkie uczucia są ważne!



Wskazówki: Możesz wskazać emocję albo przykleić do niej magnes lub naklejkę. Młodsze dzieci mogą zaczynać od podstawowych emocji: radość, smutek, zmęczenie, spokój, złość i strach. Po nazwaniu emocji porozmawiajcie, dlaczego się pojawiła.

Narzędzia do wyciszenia

Kiedy czuję CZERWONE emocje, mogę się uspokoić, korzystając z jednego lub kilku narzędzi:

SZYBKIE ROZWIĄZANIA

10 podskoków

Oddech tęczyowy

Radosne myśli

Popchnij ścianę

Policz do 5

Ściśnij lub przekręć coś

Przytul pluszaka lub poduszkę

Pobaw się na zewnątrz

GDY JEST CZAS

Dmuchanie baniek

Sztuka i rękodzieło

Muzyka, śpiew lub taniec

Regularne ćwiczenia

Skakanie na piłę

Zabawa na zewnątrz

Nie wahaj się prosić o pomoc zawsze, gdy jej potrzebujesz.

Narzędzia wzmacniające szczęście

Kiedy czuję NIEBIESKIE emocje, mogę poczuć się szczęśliwszy/a i mieć więcej energii, korzystając z jednego lub kilku narzędzi.

SZYBKIE ROZWIĄZANIA

10 podskoków

Taniec

Oddech tęczyowy

Wyraź wdzięczność

Pozycja jogi

Życzliwy gest

Uśmiechnij się do lustra

Poproś o przytulenie

Przytul pluszaka lub poduszkę

GDY JEST CZAS

Pobaw się na zewnątrz

Medytuj codziennie

Zrób listę zadań

Muzyka, śpiew lub taniec

Regularne ćwiczenia

Sztuka i rękodzieło

Porozmawiaj z przyjacielem

Nie wahaj się prosić o pomoc zawsze, gdy jej potrzebujesz.

Nasz plan regulowania nastroju

Ustalcie plan na chwile, gdy ktoś czuje emocje CZERWONE lub NIEBIESKIE. Zobaczcie przykłady narzędzi na poprzednich stronach. Jeśli te narzędzia nie działają, spróbujcie innych.

Imię	Narzędzia do wyciszenia	Narzędzia wzmacniające szczęście

Smutny/a lub zmęczony/a • Rozdrażniony/a lub przestraszony/a • Frustracja • Niepokój • Zazdrość • Stres • Nerwowość • Samotność • Wstyd • Pesymizm • Nuda • Brak nadziei • Wyczerpanie

Mini rodzinne mierniki nastroju

Mierniki nastroju, które możesz zabrać wszędzie. Wydrukuj, zalaminuj (jeśli chcesz), wytnij i trzymaj jeden w samochodzie lub w torbie.

Rodzinny miernik nastroju

Smutny/a	Szczęśliwy/a
Frustracja	Wdzięczność
Niepokój	Duma
Zły/a lub przestraszony/a	Spokojny/a
	Równowaga

Rodzinny miernik nastroju

Smutny/a	Szczęśliwy/a
Frustracja	Wdzięczność
Niepokój	Duma
Zły/a lub przestraszony/a	Spokojny/a
	Równowaga

Rodzinny miernik nastroju

Smutny/a	Szczęśliwy/a
Frustracja	Wdzięczność
Niepokój	Duma
Zły/a lub przestraszony/a	Spokojny/a
	Równowaga

Rodzinny miernik nastroju

Smutny/a	Szczęśliwy/a
Frustracja	Wdzięczność
Niepokój	Duma
Zły/a lub przestraszony/a	Spokojny/a
	Równowaga

Rozwiązywanie konfliktów

Jeśli masz z kimś mały problem, wypróbuj dwie z tych opcji. Jeśli masz duży problem z kimś, powiedz o tym dorosłemu, któremu ufasz.

UŻYJ SWOICH MOCY ROZWIĄZYWANIĄ TRZYMAJ SIĘ LUB ZIGNORUJ

Powiedz: „Przestań”

Zignoruj

Przepróś

Poczekaj i uspokój się

Dojdźcie do porozumienia

Odejdź

Porozmawiajcie o tym

Przejdź w inne miejsce

Podziel się i wymień

Rozmowa do rozwiązywania konfliktu

Tak rozmawiamy, kiedy mamy z kimś problem i chcemy go rozwiązać.

NAJPIERW UPEWNIJ SIĘ, ŻE JESTEŚ SPOKOJNY/A, A POTEM POWIEDZ:

Czuję się

emocja z miernika nastroju

kiedy ty

działanie, które mi przeszkadza

**ponieważ
potrzebuję**

wartość rodzinna/osobista, np. miłość, uwaga,
bezpieczeństwo

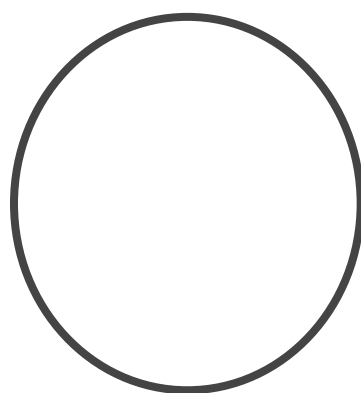
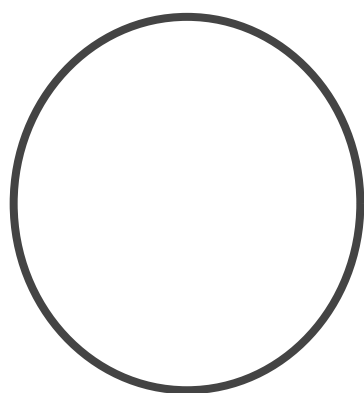
**Możemy
spróbować**

rozwiązanie, które uwzględnia tę potrzebę

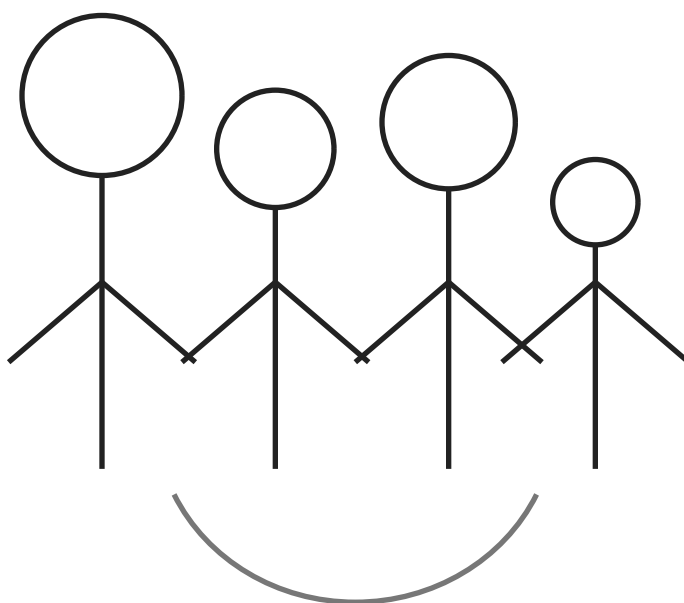
Relacje

SĄ JAK

LUSTRA



Czas rodzinnej więzi



Narzędzia do spotkań rodzinnych
Narzędzia czasu specjalnego
Wspomnienia w słoiku
Poznajmy się lepiej

Spotkanie rodzinne

Data: ____/____/____

Punkty agendy:

☐ Co poszło dobrze?

☐ Co nie poszło dobrze?

☐ Zgadza się współpracować nad:

☐ Pochwały i docenienie

☐ Przegląd tygodnia i rozwiązywanie problemów

☐ Przegląd kalendarza

☐ Cele tygodnia

☐ Przekąska?

☐ Zabawna aktywność dla całej rodziny

Imię / rodzina	Cel	Status

Zabawna aktywność rodzinna w tym tygodniu:

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela

Notatki:

Spotkania rodzinne - szczegóły

Zasady spotkań rodzinnych

- Spotykamy się co tydzień.
- Wszyscy członkowie rodziny są obecni.
- Każda osoba ma rolę.
- Jeśli zgłaszasz problem, używaj komunikatów „czuję” i przedstaw rozwiązanie.
- Każdy ma szansę się wypowiedzieć i może żyć z podjętymi decyzjami.
- Na każdym spotkaniu znajdźcie coś przyjemnego do zrobienia.

Pomysły na role w rodzinie

- Notujący
- Prowadzący spotkanie
- Osoba odpowiedzialna za przekąski
- Planista zabawy

Propozycje innych punktów agendy

- Tworzenie wartości rodzinnych
- Delegowanie obowiązków tygodniowych
- Pomysły na tradycje
- Przegląd miernika nastroju
- Planowanie posiłków
- Świątowanie zwycięstw
- Pytanie tygodnia
- Nauka / odgrywanie scenek
- Planowanie wakacji
- Planowanie przyjęć
- Ciekawostka tygodnia
- Dowolny temat, który ktoś chce omówić

Etykiety na słoiki

DAWAJ

WYDAWAJ

OSZCZĘDZAJ

Kontrakty czasu specjalnego

Każdy rodzic lub opiekun powinien mieć specjalny czas sam na sam z każdym dzieckiem. W tym czasie dorosły robi to, co dziecko chce robić, w atmosferze zabawy i bez rozproszeń.

Kto: _____ i _____

Godzina _____ Rano Popołudnie Wieczór - Czas trwania: _____ min

_____ podpis _____ podpis

Kto: _____ i _____

Godzina _____ Rano Popołudnie Wieczór - Czas trwania: _____ min

_____ podpis _____ podpis

Kto: _____ i _____

Godzina _____ Rano Popołudnie Wieczór - Czas trwania: _____ min

_____ podpis _____ podpis

Kto: _____ i _____

Godzina _____ Rano Popołudnie Wieczór - Czas trwania: _____ min

_____ podpis _____ podpis

Nasze Wspomnienia

Rok pełen wspomnień w słoiku.



Karty na wspomnienia

Co tydzień lub co miesiąc zapisz wyjątkowy moment na karcie i włóż ją do słoika. Pod koniec roku poświęćcie czas na przeczytanie wszystkich wspomnień.

Pytanie tygodnia

Oto propozycje pytań, które można zadawać podczas spotkań rodzinnych, posiłków lub w dowolnym momencie. Mogą też inspirować do pisania w dzienniku. Pytania są uporządkowane w 6 kategoriach. Możesz wybierać je w dowolnej kolejności.

Autorefleksja

- Za co czujesz wdzięczność?
- Jakie dwie rzeczy najbardziej lubisz w sobie?
- Co uważasz, że warto poprawić?
- Opisz siebie jednym słowem.
- Za czym tęsknisz z dzieciństwa?
- Co jest najciekawsze i najtrudniejsze w dorastaniu?
- Jaki jest jeden sposób, aby być zdrowszym?
- Jak możesz lepiej radzić sobie z emocjami i komunikować je?
- Czego chciał(a)byś spróbować lub się nauczyć?
- Na co najbardziej czekasz w tym miesiącu?
- Jaki jest twój cel na ten rok?
- Jaki jest twój idealny dzień?

Rodzina / przyjaciele

- Co lubisz w byciu częścią naszej rodziny?
- Co jest najważniejsze, aby rodzina była szczęśliwa?
- Jaką aktywność chcesz zrobić z naszą rodziną?
- Co najbardziej kochasz w osobie siedzącej po twojej prawej stronie?
- Co sprawia, że ktoś jest dobrym przyjacielem?
- Kto jest twoim najlepszym przyjacielem i dlaczego?
- Gdybyś mógł/mogła zaprzyjaźnić się z kimkolwiek, kogo byś wybrał(a)?

Pytanie tygodnia

Oto propozycje pytań do rozmów rodzinnych, posiłków lub wpisów w dzienniku. Wybierajcie pytania w takiej kolejności, jaka najbardziej wam odpowiada.

Ulubione / najbardziej

- Co daje ci najwięcej szczęścia?
- Jaka jest twoja ulubiona pora roku?
- Jakie jest twoje ulubione święto?
- Jakie są twoje wymarzone wakacje?
- Co najbardziej i najmniej lubisz w szkole?
- Jaka jest twoja ulubiona książka?
- Jaki jest twój ulubiony program TV?
- Kto jest twoim ulubionym superbohaterem lub księżniczką?
- Jakie jest twoje ulubione hobby lub sport?
- Jaki był twój najbardziej zawstydzający moment?
- Jakie jest twoje ulubione zwierzę?
- Poza rodziną, kogo najbardziej podziwiasz?

Wolał(a)byś...?

- Wolał(a)byś dostać 100 zł czy przekazać 1000 zł na cele charytatywne?
- Wolał(a)byś być na plaży czy w parku?
- Wolał(a)byś spędzić cały dzień w domu czy poza domem?
- Wolał(a)byś zrezygnować z telewizji czy z tabletów?
- Wolał(a)byś gotować czy wszystko sprzątać?
- Wolał(a)byś spędzić rok na Antarktydzie czy w kosmosie?
- Wolał(a)byś żyć 100 lat temu czy za 100 lat?

Pytanie tygodnia

Oto propozycje pytań do rozmów rodzinnych, posiłków lub wpisów w dzienniku. Wybierajcie pytania w dowolnej kolejności.

Życzliwość

- Jaki jest według ciebie najlepszy sposób, aby komuś pomóc?
- Jakie są dwa sposoby okazywania życzliwości?
- Wymień jedną rzecz, którą możesz zrobić, aby pomóc światu.
- Gdybyś miał(a) 100 zł, co byś z nimi zrobił(a)?
- Gdybyś mógł/mogła zmienić jedną rzecz na świecie, co by to było?
- Gdybyś mógł/mogła nakręcić własny film, o czym by był?
- Gdybyś musiał(a) oddać wszystkie swoje zabawki, komu byś je dał(a)?

Gdybyś...

- Gdybyś mógł/mogła mieć supermoc, którą byś wybrał(a)?
- Gdybyś mógł/mogła zbudować cokolwiek na podwórku, co by to było?
- Gdybyś mógł/mogła pojechać gdziekolwiek, dokąd byś pojechał(a)?
- Gdybyś był(a) prezydentem, jaka byłaby twoja pierwsza decyzja?
- Gdybyś mógł/mogła jeść jedną potrawę codziennie, co byś wybrał(a)?
- Gdybyś mógł/mogła poznać kogoś z historii, kto by to był?
- Gdybyś mógł/mogła być dowolnym zwierzęciem przez jeden dzień, co byś wybrał(a)?
- Gdybyś mógł/mogła stać się niewidzialny/a na jeden dzień, co byś zrobił(a)?
- Gdybyś mógł/mogła stworzyć prawo, jakie by ono było?
- Gdybyś mógł/mogła cofnąć się w czasie, co byś zrobił(a)?
- Gdybyś mógł/mogła stworzyć aplikację, co by robiła?

Gra refleksji i więzi

2-4 graczy • potrzebna kostka

1 START	2 Moje ulubione hobby to...	3 Coś, co lubię w sobie, to...	4 2 rzeczy, za które jestem wdzięczny/a...	5 Wszyscy robią zabawną minę
6 Coś, na co czekam, to...	7 Idź o 1 pole do przodu	8 Moja ulubiona piosenka to...	9 Cofnij się o 2 pola	10 Co chcę zrobić dla planety?
11 Uśmiechnij się do wszystkich	12 2 rzeczy, które chcę osiągnąć...	13 Coś, czego chcę się nauczyć...	14 Powiedz komplement graczom	15 Coś, co mnie rozśmiesza...
16 Co kocham w mojej rodzinie...	17 Skocz 10 razy	18 2 rzeczy, z których jestem dumny/a...	19 Co chciał(a)bym zrobić dla innych...	20 META!

Rzuć kostką i przesuвай się po planszy. Odpowiadaj na pytania, wykonuj zadania i poznawaj swoją rodzinę lepiej.

To małe
wspomnienia
zostają z nami

