Karty do rozmów – zasady

Dla prowadzącego

Dla kogo	Rodziny z dziećmi od 5 lat, klasy 1–8 (godzina wychowawcza, krąg w świetlicy), pary i grupy dorosłych.
Ile czasu	10–20 minut – np. przy kolacji albo na początku lekcji.
Cel	Rozmowa, w której każdy jest wysłuchany: dzielenie się wspomnieniami, uczuciami i marzeniami.
Poziomy	☀ Na rozgrzewkę – lekkie i zabawne. ♥ Uczucia – o emocjach na co dzień. ★ Głębiej – o wartościach, przyjaźni i przyszłości.

Jak grać

1. Wytnij karty i połóż je w trzech stosikach, pytaniami do dołu.
2. Pierwsza osoba losuje kartę, czyta pytanie i odpowiada. Potem – kto chce – reszta.
3. Kolejna osoba losuje następną kartę. Zacznijcie od ☀, a po kilku kartach przejdźcie do ♥ i ★.
4. Puste karty na ostatniej stronie – na własne pytania.

Zasady dobrej rozmowy

- Słuchamy do końca i nie przerywamy.
- Nie śmiejemy się z odpowiedzi i nie oceniamy ich.
- Każdy może powiedzieć „pas” i wylosować inną kartę.
- To, co ktoś powiedział, zostaje między nami.

Pomysły na wykorzystanie

- Przy kolacji: jedna karta na wieczór, każdy odpowiada po kolei.
- W klasie: krąg na początek tygodnia, 3–4 karty z poziomu ☀ albo ♥.
- Dorośli: poziom ★ na spotkanie rodzinne lub z przyjaciółmi.

Materiał wspierający, nie zastępuje pomocy specjalisty.

☀ Na rozgrzewkę – 8 kart

lekkie ●○○

☀ Na rozgrzewkę 1 Gdyby można było mieć dowolne zwierzę – jakie i jak by się nazywało?	☀ Na rozgrzewkę 2 Jakie jedzenie mogłoby być na obiad codziennie?
☀ Na rozgrzewkę 3 Co najzabawniejszego zdarzyło się w tym tygodniu?	☀ Na rozgrzewkę 4 Jaką supermoc chcesz mieć i do czego jej użyjesz?
☀ Na rozgrzewkę 5 Dokąd pojedziemy razem, jeśli możemy wybrać każde miejsce na świecie?	☀ Na rozgrzewkę 6 Jaka zabawa albo gra jest teraz twoją ulubioną? Dlaczego?
☀ Na rozgrzewkę 7 Jaki dźwięk, zapach albo smak kojarzy ci się z domem?	☀ Na rozgrzewkę 8 Jakie 3 rzeczy trzeba koniecznie zabrać na bezludną wyspę?

♥ Uczucia – 8 kart

o uczuciach ●●○

♥ Uczucia 9

Kiedy ostatnio było ci naprawdę wesoło?

♥ Uczucia 10

Co robisz, kiedy jest ci smutno? Co ci wtedy pomaga?

♥ Uczucia 11

Co kiedyś cię przerażało, a teraz już nie?

♥ Uczucia 12

Co ostatnio ci się udało, mimo że było trudne?

♥ Uczucia 13

Co cię złości? Jak ktoś z rodziny może ci wtedy pomóc?

♥ Uczucia 14

Kto ostatnio zrobił dla ciebie coś miłego?

♥ Uczucia 15

Jak poznajesz, że ktoś z rodziny jest zmęczony albo smutny?

♥ Uczucia 16

Za co lubisz naszą rodzinę?

★ Głębiej – 8 kart

głębsze ●●●

★ Głębiej 17

Czego chcesz się nauczyć w tym roku? Kto może ci w tym pomóc?

★ Głębiej 18

Jaka rada od kogoś bliskiego naprawdę ci pomogła?

★ Głębiej 19

Po czym poznać dobrego przyjaciela?

★ Głębiej 20

Jaką jedną rzecz na świecie warto zmienić? Dlaczego?

★ Głębiej 21

Jaką rodzinną tradycję chcesz zachować, kiedy dorośniesz?

★ Głębiej 22

Co pomaga ci wybaczyć, kiedy ktoś cię przeprasza?

★ Głębiej 23

Opowiedz o dniu, który chcesz zapamiętać na zawsze.

★ Głębiej 24

Czego możemy się nauczyć od siebie nawzajem?

Nasze własne pytania

puste karty ●●●

✎ Nasze pytanie

✎ Nasze pytanie

✎ Nasze pytanie

✎ Nasze pytanie

✎ Nasze pytanie

✎ Nasze pytanie

✎ Nasze pytanie

✎ Nasze pytanie