



Kauno Simono Daukanto
progimnazija



Žaidimai šeimai





Kaunas, 2020 m.



Tai smagus laikas
kartu, padedantis kurti
artimesnius santykius,
geriau pažinti vienas
kitą, o gal ir
smagiai pasijuokti.



Šiuo iššūkių
laikotarpiu, siūlome
pažaisti keletą
mokyklos psichologijų
sukurtų žaidimų.



„Stipriosios ir silpnosios pusės“

Tikslas: ugdyti emocijų atpažinimo ir raiškos įgūdžius, stiprinti kūrybiškumą, mokyti pozityvių streso įveikos būdų, skatinti saviraišką.

Eiga. Iš pradžių šeima diskutuoja, kad kiekvienas žmogus turi savo stipriąsias ir silpnąsias puses, kurias labai svarbu pažinti, nes tik tada galime valdyti.

Tuomet visi šeimos nariai pakviečiami pagalvoti, kokios yra jų stipriosios ir silpnosios pusės, kada jie jas jaučia, kaip tai pasireiškia jų gyvenimuose. Kol visi galvoja, vienas iš šeimos išdalina piešimo priemones. Tuomet pakviečiama pavaizduoti savo silpnąsias ir stipriąsias puses popieriaus lape.

Visi šeimos nariai nupiešia ir kiekvienas turi kuo daugiau pakomentuoti apie savo piešinį.





„Piešiu emocijas“

Tikslas: stiprinti kūrybiškumą, savivertę, saviraišką.

Eiga. Visa šeima patogiai įsitariao prie stalo. Vienas iš šeimos narių (vedėjas) pristato, jog netrukus piešime įvairius dalykus: jausmus, mintis, išgyvenimus. Lapą popieriaus reikia suskirstyti į 9 dalis. Padrąsina piešti taip, kaip išeina – nėra jokių taisyklių. Vedėjas paeiliui, maždaug kas 3-5 min. pasiūlo temas: džiaugsmas, liūdesys, meilė, vienatvė, ištikimybė, ramybė, pyktis, nerimas/baimė, drąsa. Vėliau šeima kartu aptaria, kaip sekėsi.

„Šeimos skulptūra“



Tikslas: geresnis vienas kito pažinimas.

Eiga. Iš turimų namuose figūrėlių (gyvūnų, žmonių) ir kitų priemonių, kiekvienas šeimos narys kuria šeimos skulptūrą. Siekia pavaizduoti šeimos narius, ką nors veikiančius. Užduočiai skirkite 5-10 min. Baigę papasakokite vienas kitam, dėl ko taip sustatėte figūrėles, ką šeimos nariai veikia, kaip jaučiasi.

„Mano diena“

Tikslas: didinti sąmoningumą suvokiant savo jausmus, ugdyti kūrybiškumą ir saviraišką.

Eiga. Vienas iš šeimos narių pakviečia visus susirasti sau patogią vietą namuose. Susitelkti į save – užsimerkti, stebėti savo kvėpavimą, mintis, pajauti savo kūną, kokie raumenys įsitempę, kaip jų kūnas liečiasi su paviršiumi, ant kurio sėdi. Vedėjas prašo visų narių stebėti vaizdinius, kurie gimsta: galbūt tai prisiminimai ar niekada neregėtos vietos. Kai jausis pasiruošę, šeimos nariai galės atsimerkti.

Tuomet reikės nekalbant išsirinkti norimas priemones ir nupiešti savo dieną. Gali būti piešiami konkretūs dalykai, gali būti abstraktus piešinys (išreiškiama norima mintis spalvomis, formomis, linijomis).

Kai dalyviai baigia piešti, vedėjas pakviečia visus pažiūrėti į vienas kito dieną, pabandyti iš piešinio suprasti, kokia yra kito žmogaus nuotaika ir apie tai pasikalbėti.



„Daugiau apie mane“

Tikslas: geriau pažinti vienas kitą, išreikšti emocijas.

Eiga. Ridenti žaidimo kauliuką ir eiti tiek burbuliukų į priekį, kokį skaičių išridenote. Pastačius žaidimo figūrėlę ant burbuliuko su klausimu, reikia į jį atsakyti. Neatsakius, sugrįžti atgal tiek burbuliukų, kiek išridenote.

