Instrukcja
Edycja pierwsza'23

Otwarcie

BYĆ ZE SOBĄ

Autorzy gry:
Małgorzata Pękala
Tomasz Sikora

Ilustracje i grafika:
Małgorzata Pękala

Dwa warianty gry:

- **Krąg Otwartości** dla 2-6 osób — Liczba graczy: 2-6
- **Mandala Emocji** dla 2-15 osób — Liczba graczy: 2-15

Wiek graczy:

8-108 lat — Wiek graczy: 8-108

Czas gry:

40-90 minut — Czas gry: 40-90'

Czym jest „Otwarcie"?

„Otwarcie" nie jest zwykłą grą, w której zdobywamy punkty i osiągamy sukces dzięki wygranej. „Otwarcie" to przede wszystkim – oprócz twórczo i ciekawie spędzonego czasu – użyteczne narzędzie, pozwalające w bezpiecznej atmosferze lepiej poznać siebie i innych.

Do sukcesu w grze potrzebujemy tylko jednego: otwartości, gdyż tylko dzięki niej będziemy szczerze odpowiadać na pojawiające się w trakcie gry pytania. Kto wygrywa? Każdy z graczy, który otworzy się na innych. Zdobędzie dzięki temu większą samoświadomość, a także lepiej pozna swoich bliskich.

Cele gry:

Dla rodzin i przyjaciół: możliwość lepszego poznania się i otwarcia na rozmowę o emocjach lub dzielenie się ze sobą życiowymi doświadczeniami.

Dla grup spotkaniowych (grupy wsparcia, stowarzyszenia itd.): szansa na lepsze poznanie i dzielenie się życiowym doświadczeniem, pogłębiającym wzajemne relacje.

Dla terapeutów i animatorów: wsparcie w terapii, możliwość przepracowania w bezpiecznej atmosferze umiejętności radzenia sobie z emocjami, asertywności; budowanie sieci wsparcia.

Zawartość opakowania:

- karty Otwierające (6 sztuk)



- talia Wzajemne Poznanie (64 sztuk)



- talia Emocje i karty Ilustracji (64 sztuk)



- talia Głębia Życia (64 sztuk)



- żetony „Chcę zadać pytanie" (do Kręgu Otwartości) (6 sztuk)



awers rewers

- żetony **rewers** (126 sztuk) (do Kręgu Otwartości)



- żetony **awers** (do Mandali Emocji)



- plansza (do Mandali Emocji)



- instrukcja



Nie musisz czytać tej instrukcji!
POZNAJ GRĘ DZIĘKI WIDEOPRZEWODNIKOWI!
Prezentacja zasad oraz omówienie przebiegu rozgrywek w przystępnym pliku wideo.

ZESKANUJ KOD QR
LUB ZNAJDŹ FILM NA:
http://otwarcie.com/
lub http://dottka.pl/

dottka

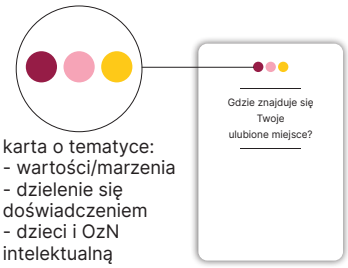
Oznaczenia na kartach:

Karty w grze można podzielić na dwa sposoby: według punktacji (3 talie) lub według tematyki (7 kolorów)

1 Podział według punktacji:







2 Kolorystyczne określenie tematów:

Jeżeli w rozgrywce biorą udział dzieci lub osoby z niepełnosprawnością intelektualną, można wybrać jedną talię kart (np. „Wzajemne Poznanie" lub wybrać karty z kółkiem w kolorze żółtym na awersie). Możliwość wyboru może być użyteczna dla terapeutów lub osób zainteresowanych zgłębieniem jednego tematu. Karty ilustracji można używać w dowolnie wybrany przez siebie sposób.

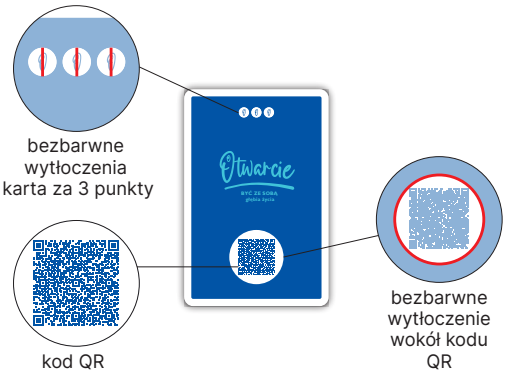
- Asertywność/Otwartość
- Wartości/Marzenia
- Dzielenie się doświadczeniem
- Radzenie sobie z emocjami
- Budowanie sieci wsparcia
- Przemijanie
- Dzieci i Osoby z niepełnosprawnością intelektualną

Dla osób niewidomych i słabowidzących karty posiadają:

- kod QR na rewersie oraz wytłoczenie wokół pozwalające na zlokalizowanie kodu (użycie kodu QR wymaga użycia telefonu i aplikacji do głośnego czytania);
- wytłoczenia na rewersie oznaczające punktację poszczególnych talii:

1 pionowa kreska - talia "Wzajemne Poznanie"
2 pionowe kreski - talia "Emocje"
3 pionowe kreski - talia "Głębia życia"
1 pozioma kreska - karty Otwierające.

Audiodeskrypcja i instrukcja gry w pdf (dla osób niewidomych) do pobrania na stronie: **https://otwarcie.com/gra/**



Krąg Otwartości *wariant 1 (na punkty)*

Komponenty gry:



• Karty Otwierające (6 sztuk) rozpoczynają rozgrywkę i pozwalają na krótką, wzajemną wymianę pozytywnych myśli, odczuć o sobie nawzajem;



• Karty pytań „Wzajemne Poznanie" (64 sztuk) dotyczą doświadczeń, marzeń, oznaczone na rewersie 1 punktem;



• Karty pytań „Emocje" (44 sztuk) dotyczą emocji i ich przeżywania + karty ilustracji (20 sztuk), oznaczone na rewersie 2 punktami;



• Karty pytań „Głębia Życia" (64 sztuk) dotyczą przemijalności, refleksji na ten temat, oznaczone na rewersie 3 punktami;

• Żetony punktacji (126 sztuk), oznaczenia na rewersie.



• Żetony „Chcę zadać pytanie" (6 sztuk), służą do sygnalizowania gotowości do zadawania pytań.



Kim jest gracz?

Gra przeznaczona jest dla grupy od 2 do 6 osób. W trakcie rozgrywki każdy z graczy staje się:
Mówcą – osobą, która czyta swoje pytanie i na nie odpowiada;
Słuchaczem – osobą, która słucha tego, co Mówca ma do powiedzenia;
Pytającym – osobą, która odwróciła żeton sygnalizacji „zaświeconą" żarówką do góry i zadaje Mówcy pytanie.

Początek rozgrywki:

1. Wybierz jedną, dwie lub trzy talie (mogą to być oczywiście wszystkie talie), albo zestaw kart z kolorystycznym określeniem tematów (patrz powyżej w rubryce „Oznaczenia na kartach").
2. Rozdaj każdemu graczowi 3 żetony punktacji i 1 żeton „Chcę zadać pytanie".
3. Umieść wybrane talie kart w stosach na środku stołu rewersami do góry.
4. Stos Kart Otwierających leży z boku pola gry.
5. Wybierz gracza rozpoczynającego rozgrywkę.

Krąg Otwartości *wariant 1 (na punkty)*

6. Każdy z graczy losuje jedną Kartę Otwierającą i kolejno wykonuje zadanie, które przeczytał na karcie. Zadanie to wykonuje w kierunku gracza siedzącego po swojej lewej stronie.
Po pierwszej rundzie Karty Otwierające trafiają z powrotem do pudełka.

Przebieg gry:

1. W każdej rundzie wszyscy gracze wyciągają kolejno kartę z dowolnego stosu położonego na środku pola gry. Każdy stos kart posiada inną punktację, zaznaczoną w górnej część na rewersach:

talia Głębia życia (3 punkty) talia Emocje (2 punkty) talia Wzajemne poznanie (1 punkt)

2. Podczas rozgrywki kolejka przechodzi zgodnie z ruchem wskazówek zegara.
3. W trakcie jednej rundy, kolejno, każdy gracz czyta pytanie, odpowiada na nie, odkłada kartę obok siebie. Pozostali gracze zadają pytania (lub nie). Kończąc rundę każdy z graczy posiada dodatkową kartę z pytaniem, na które odpowiedział.
4. Rozpoczyna gracz (Mówca). Wyciąga kartę z dowolnego stosu (np. jeśli chce dostać 3 punkty, to wyciąga kartę ze stosu „Głębia życia"). Czyta na głos i odpowiada na pytanie lub opowiada, z czym kojarzy mu się ilustracja, nawiązując przy tym do historii swojego życia. Pozostali gracze („Słuchacze") słuchają jego opowieści.
Każdy gracz, podczas całej gry, ma dwa razy prawo do zamiany karty z pytaniem, na które nie chce odpowiadać.
5. Po zakończeniu odpowiedzi Mówca zabiera kartę pytania, na które odpowiadał i kładzie obok siebie.
6. Jeśli wypowiedź była poruszająca lub bardzo ciekawa Słuchacze mogą nagrodzić Mówcę dowolną ilością żetonów ze swojej puli lub oferując kartę z dowolną punktacją.
7. Słuchacze mogą zgłosić gotowość do zadania pytania poprzez odwrócenie żetonu „Chcę zadać pytanie" (zaświeconą lampką do góry). Stają się wtedy Pytającymi.
8. Pytający (może być ich więcej niż jedna osoba, gdy większa liczba Słuchaczy odwróciła żeton sygnalizacji) zadają pytania w kolejności zgodnie z ruchem wskazówek zegara zaczynając od osoby siedzącej najbliżej Mówcy;
9. Każdy Pytający i Mówca dostają po jednym dodatkowym punkcie/żetonie (z puli żetonów leżących w pudełku), jeśli Mówca odpowiedział na pytanie. Jeśli Mówca nie chce odpowiedzieć, to żaden z tych dwóch graczy nie dostaje dodatkowych punktów.
W każdej rundzie wszyscy Słuchacze mogą stać się Pytającymi (mogą zadawać pytania).
10. Następnym Mówcą zostaje osoba siedząca po lewej stronie osoby rozpoczynającej, pozostałe osoby zostają Słuchaczami, również poprzedni Mówca.

Zakończenie gry:

Możecie zagrać tyle rund, ile chcecie – lub do wyczerpania żetonów. Jeśli nie możecie się zdecydować to rozegrajcie: - po 10 rund, gdy gra 2 graczy; - po 8 rund, gdy gra 3 graczy; - po 6 rund, gdy gra 4 graczy; - po 5 rund, gdy gra 5 graczy; - po 4 rund, gdy gra 6 graczy;
Po zakończeniu wszystkich ustalonych rund (lub po wyczerpaniu żetonów) następuje liczenie punktów.
Gracze sumują punkty znajdujące się na kartach z żetonami, które zdobyli podczas gry (odpowiadając/zadając pytania lub otrzymując je od współgraczy). W rozgrywce wygrywa osoba z największą ilością punktów.

Mandala Emocji *wariant 2 (kooperacyjny)*

Komponenty gry:



• Karty Otwierające (6 sztuk) rozpoczynają rozgrywkę i pozwalają na krótką, wzajemną wymianę pozytywnymi myślami, odczuciami o sobie nawzajem;



• Karty pytań „Wzajemne Poznanie" (64 sztuk) dotyczą doświadczeń, marzeń, oznaczone na rewersie 1 punktem;



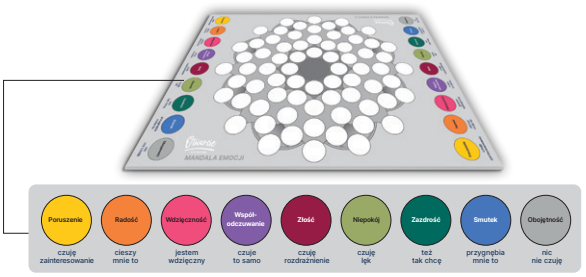
• Karty pytań „Emocje" (44 sztuk) dotyczą emocji i ich przeżywania + karty ilustracji (20 sztuk), oznaczone na rewersie 2 punktami;



• Karty pytań „Głębia Życia" (64 sztuk) dotyczą przemijalności, refleksji na ten temat, oznaczone na rewersie 3 punktami;

• Żetony emocji (126 sztuk), kolorowe awersy określają emocje;





• Rozkładana plansza ze schematem mandali. Na dwóch krawędziach planszy znajduje się legenda dotycząca kolorów emocji.

Mandala Emocji *wariant 2 (kooperacyjny)*

Kim jest gracz?

Gra przeznaczona jest dla grupy od 2 do 15 osób. W trakcie rozgrywki każdy z graczy staje się:
Mówcą – osobą, która czyta swoje pytanie i na nie odpowiada; **Słuchaczem** – osobą, która słucha tego, co Mówca ma do powiedzenia, a także przy pomocy żetonu (kładąc go na planszy) określa uczucie, które się w nim pojawiło.

Początek rozgrywki:

1. Wybierz jedną, dwie lub trzy talie (mogą to być oczywiście wszystkie talie), albo zestaw kart z kolorystycznym określeniem tematów (patrz strona nr 2, rubryka „Oznaczenia na kartach").
2. Umieść wybrane talie kart w stosach na środku stołu rewersami do góry, rozłożoną planszę oraz żetony odwrócone kolorowymi stronami ku górze. Każdy kolor symbolizuje jedną z dziewięciu emocji. Żetony podziel na pół i ułóż wzdłuż oby krawędzi planszy z analogicznymi kolorowymi kółkami.
3. Stos Kart Otwierających leży z boku pola gry.
4. Wybierz gracza rozpoczynającego rozgrywkę.
5. Każdy z graczy losuje jedną Kartę Otwierającą i kolejno wykonuje zadanie, które przeczytał na karcie. Zadanie to wykonuje w kierunku gracza siedzącego po swojej lewej stronie.
Po pierwszej rundzie Karty Otwierające trafiają z powrotem do pudełka.

Przebieg gry:

1. W każdej rundzie wszyscy gracze wyciągają kolejno kartę z dowolnego stosu położonego na środku pola gry. Możecie zagrać tyle rund ile chcecie.
2. Podczas rozgrywki kolejka przechodzi zgodnie z ruchem wskazówek zegara.
3. W trakcie jednej rundy, kolejno, każdy gracz czyta pytanie, odpowiada na nie, odkłada kartę na spód talii, z której została wyciągnięta. Pozostali gracze, w dowolnym miejscu na planszy, układają żetony z kolorem emocji (jeden gracz = jeden żeton, zobacz też wariant układania żetonów emocji dla większych grup opisany w punkcie 6). Kończąc rundę każdy z graczy odpowiedział na pytanie z karty, którą wylosował, a także wyłożył na planszę liczbę żetonów równą ilości współgraczy.
4. Rozpoczyna gracz (Mówca) wg ustalonej wcześniej kolejności. Wyciąga kartę z talii. Czyta na głos i odpowiada na pytanie lub opowiada, z czym kojarzy mu się ilustracja. Nawiązuje przy tym do historii swojego życia. Pozostali gracze (Słuchacze) słuchają. Każdy gracz, podczas całej gry, ma dwa razy prawo do zamiany karty z pytaniem, na które nie chce odpowiadać.
5. Po zakończeniu odpowiedzi Mówca odkłada kartę na spód talii, z której została wyciągnięta.
6. Następnie Słuchacze na Mandali Emocji układają kolorowy żeton emocji, która się w nich pojawiła. Schemat kolorów emocji znajdziecie na planszy, obok Mandali. Jeden gracz kładzie jeden żeton lub cała grupa Słuchaczy decyduje, która emocja się w nich pojawiła i takie żetony układa jedna osoba w imieniu całej grupy.
7. Następnym Mówcą zostaje osoba siedząca po lewej stronie osoby rozpoczynającej, pozostałe osoby zostają Słuchaczami, również poprzedni Mówca.
8. Po zakończeniu wszystkich ustalonych rund następuje liczenie żetonów emocji na planszy. W środkowej części Mandali Emocji (duży okrąg) zostawiamy żeton emocji, która przeważała w rozgrywce (czasem jest remis dwóch lub więcej kolorów, wtedy pozostają dwa lub trzy żetony na środku).
9. Uczestnicy podsumowują grę i emocje, które w niej się pojawiły. Dzielą się swoimi refleksjami.

Zakończenie gry:

Gra kończy się w analogiczny sposób jak Krąg Otwartości. Tym razem jednak, dodatkowo, gracze mają przed sobą wspólną, kolorową mandalę emocji. Dzięki niej zobaczyć mogą barwną naturę doświadczenia, które przeżyli w trakcie gry. I zyskać cenną wiedzę na temat wspólnego przeżycia, którego efektem jest „Otwarcie".
Otwarcia na siebie i innych serdecznie wszystkim graczom życzymy!

Twórcy gry zadbali o to, by „Otwarcie" umożliwiało w bezpiecznej atmosferze rozmowę o istotnych w życiu każdego z nas doświadczeniach. Jeżeli jednak w trakcie gry doświadczysz lub też przeżyjesz emocje, które będą dla Ciebie trudne - skontaktuj się z psychologiem lub terapeutą. „Otwarcie" w zamyśle jednego z jego twórców, będącego doświadczonym psychologiem, jest też użytecznym narzędziem w terapii!

Zadbaliśmy o wysoką jakość gry. Została ona skompletowana z największą starannością. Jeśli jednak w Twoim egzemplarzu zdarzyły się jakieś braki, serdecznie za nie przepraszamy. Prosimy, poinformuj nas o tym: kontakt@dottka.pl. Życzymy wielu przyjemnych i pełnych znaczenia chwil spędzonych z naszą grą.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój | Rzeczpospolita Polska | Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Dziękujemy wszystkim osobom, które przyczyniły się do powstania gry, zarówno testującym, jak i konsultantom, a także ekspertom wspierającym projekt.

Dottka ul. Bolesława Krzywoustego 12/15, 43-300 Bielsko-Biała, Polska, tel. +48 608 466 976, e: kontakt@dottka.pl, www.dottka.pl, www.otwarcie.com. Wyprodukowano w Polsce.
Zapraszamy do śledzenia nas: @dottka_pl