Instrukcja skróconej wersji gry „Otwarcie być ze sobą”

Kochani!
Oddajemy w Wasze ręce narzędzie, które przygotowaliśmy z myślą o ułatwieniu Wam rozmów na życiowe tematy. Poniżej wyjaśnienia i wskazówki jak optymalnie skorzystać z gry „Otwarcie być ze sobą”. W skróconej wersji przedstawiamy obie wersje - rywalizacyjną i kooperacyjną. Jesteśmy ciekawi i otwarci na Wasze sugestie i uwagi, którymi możecie dzielić się za pośrednictwem formularza na stronie ***www.otwarcie.com****, lub poczty elektronicznej* ***kontakt@otwarcie.com****.*
Życzymy głębokich doznań i fantastycznej zabawy.

Zespół projektu „Otwarcie być ze sobą”

Strony od 4 do 16 należy wydrukować. Karty i żetony wyciąć i przykleić na tekturę (opcjonalnie). Utwardzenie kart i żetonów tekturą polepszy komfort podczas gry.
Inną opcją jest wydrukowanie elementów gry na papierze samoprzylepnym i przyklejenie na tekturę. Strony z żetonami (str. 15-16) można wydrukować podwójnie i okleić żetony dwustronnie.
Do wersji kooperacyjnej potrzebne są kredki w pięciu kolorach: czerwonym, zielonym, żółtym, niebieskim, fioletowym.

Jaka grupa?

Gra przygotowana dla grupy od 2 do 7 osób. Jednak w tej wersji dostępnej online zamieściliśmy więcej żetonów co umożliwi grę w większych grupach terapeutycznych. Gra „Otwarcie być ze sobą” jest propozycją wspólnej zabawy w gronie rodziny, przyjaciół lub osób nieznajomych. Daje możliwość lepszego poznania się i otwarcia na rozmowę o emocjach lub dzielenie się doświadczeniami. Podczas rozgrywek gracze mają prawo do odłożenia kart z pytaniami, na które nie chcą odpowiadać.

Komponenty gry

- **Karty Otwierające**, rozpoczynające rozgrywkę, które pozwolą na krótką wymianę pozytywnymi myślami, odczuciami o sobie nawzajem. Każdy z graczy losuje jedną Kartę Otwierającą i wykonuje zadanie, które przeczytał na karcie względem gracza siedzącego po swojej lewej stronie. Gracze patrzą na siebie wykonując zadania z Kart Otwierających.
- **Karty pytań „Wzajemne Poznanie”** – dotyczące doświadczeń, marzeń, wymiany
- **Karty pytań „Emocje”** – dotyczące emocji i ich przeżywania
- **Karty pytań „Głębia Życia”** – dotyczące przemijalności, refleksji
- **Karty ilustracji**
- **Żetony punktacji**
- **Żetony „Chcę zadać pytanie”** – do sygnalizowania gotowości do zadawania pytań.
- **Mandala Emocji** – używana w wersji kooperacyjnej.

Przygotowanie rozgrywki

1. Role graczy
Mówca – osoba, która czyta swoje pytanie i odpowiada
Słuchacz/Słuchacze – osoba/osoby, które słuchają gdy Mówca mówi
Pytający – osoba, która odwróciła żeton sygnalizacji i zadaje Mówcy pytanie
2. Gracze decydują jaką głębią intymności pytań chcą zagrać. Do dyspozycji mają trzy talie - „Wzajemne Poznanie”, „Emocje”, „Głębia Życia” i karty ilustracji.
3. Na środku należy ustawić wybrane stosy kart pytań: „Wzajemne Poznanie”, „Emocje”, „Głębia Życia” (lub wybrane talie). Karty ilustracji wchodzą w skład talii „Wzajemne poznanie”. Wybrane stosy należy potasować i ułożyć na polu gry.
4. Stos Kart Otwierających leży z boku pola gry.
5. Każdy z graczy dostaje po 3 żetony punktacji i 1 żeton „Chcę zadać pytanie”.
6. Każdy z graczy losuje jedną Kartę Otwierającą i wykonuje zadanie, które przeczytał na karcie względem gracza siedzącego po swojej lewej stronie. Gracze patrzą na siebie wykonując zadania z Kart Otwierających.
7. Rozgrywkę rozpoczyna gracz (gracze decydują kto):
- najstarszy
- gracz, który najszybciej będzie miał urodziny
- gracz, który chce zacząć.

Instrukcja skróconej wersji gry „Otwarcie być ze sobą”

Przebieg gry - wersja rywalizacyjna:

1. Rozgrywka podzielona jest na rundy. 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 3 rund gdy gra 7 graczy

2. W każdej rundzie wszyscy gracze po kolei ciągną kartę z dowolnego stosu (Każdy stos posiada inną punktację zaznaczoną w dolnej część na awersach).

Wzajemne poznanie 1 punkt
Emocje 2 punkty
Głębia życia 3 punkty
Karty ilustracji 1 punkt

3. Rozpoczyna gracz – Mówca, wg ustalonej wcześniej kolejności. Ciągnie kartę z dowolnego stosu (np. jeśli chce dostać 3 punkty, to ciągnie kartę ze stosu „Głębia życia”). Czyta na głos i odpowiada na pytanie lub opowiada z czym kojarzy mu się ilustracja, nawiązując do historii swojego życia. Pozostali gracze (Słuchacze) słuchają. Każdy gracz ma prawo do odłożenia karty z pytaniem, na które nie chce odpowiadać i wyciągnąć kolejną kartę.

4. Jeśli wypowiedź była poruszająca lub bardzo ciekawa Słuchacze mogą nagrodzić Mówcę dowolną ilością żetonów ze swojej puli lub oferując kartę z dowolną punktacją.

5. Słuchacze mogą zgłosić gotowość do zadania pytania poprzez odwrócenie żetonu sygnalizacji zaświeconą lampką do góry. Stają się wtedy Pytającymi.

6. Pytający (jeśli jest ich więcej, ponieważ więcej Słuchaczy odwróciło żeton sygnalizacji) zadają pytania w kolejności:

- zgłoszeń
- lub zgodnie z ruchem wskazówek zegara zaczynając od osoby siedzącej najbliżej Mówcy
- lub kolejność ustala Mówca.

7. Każdy Pytający i Mówca dostają po jednym dodatkowym punkcie jeśli Mówca odpowiedział na dodatkowe pytanie. Jeśli Mówca nie chce odpowiedzieć na pytanie, to żaden z tych dwóch graczy nie dostaje dodatkowych punktów. W każdej rundzie wszyscy Słuchacze mogą stać się Pytającymi (mogą zadawać pytania).

8. Po zakończeniu odpowiedzi Mówca zabiera kartę pytania, na które odpowiadał i kładzie rewersem do góry obok siebie. Tak, aby współgracze nie widzieli ilości zdobytych punktów.

9. Gra toczy się względem ruchu wskazówek zegara (następnym Mówcą zostaje osoba siedząca po lewej stronie od osoby rozpoczynającej, pozostałe osoby zostają Słuchaczami, również poprzedni Mówca).

10. Po zakończeniu wszystkich ustalonych rund (lub po wyczerpaniu żetonów) następuje liczenie punktów.

11. Gracze sumują punkty na kartach z żetonami, które zdobyli podczas gry (odpowiadając/zadając pytania lub otrzymując je od współgraczy).

12. Wygrywa osoba z największą ilością punktów.

Przebieg gry - wersja kooperacyjna:

1. Rozgrywka podzielona jest na rundy. Możecie zagrać tyle rund ile chcecie lub do wyczerpania żetonów.

2. W każdej rundzie wszyscy gracze po kolei ciągną kartę z dowolnego stosu.

3. 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 ma prawo do odłożenia karty z pytaniem, na które nie chce odpowiadać i wyciągnąć kolejną kartę.

4. Po zakończeniu odpowiedzi Mówca odkłada kartę na spód talii, z której została wyciągnięta.

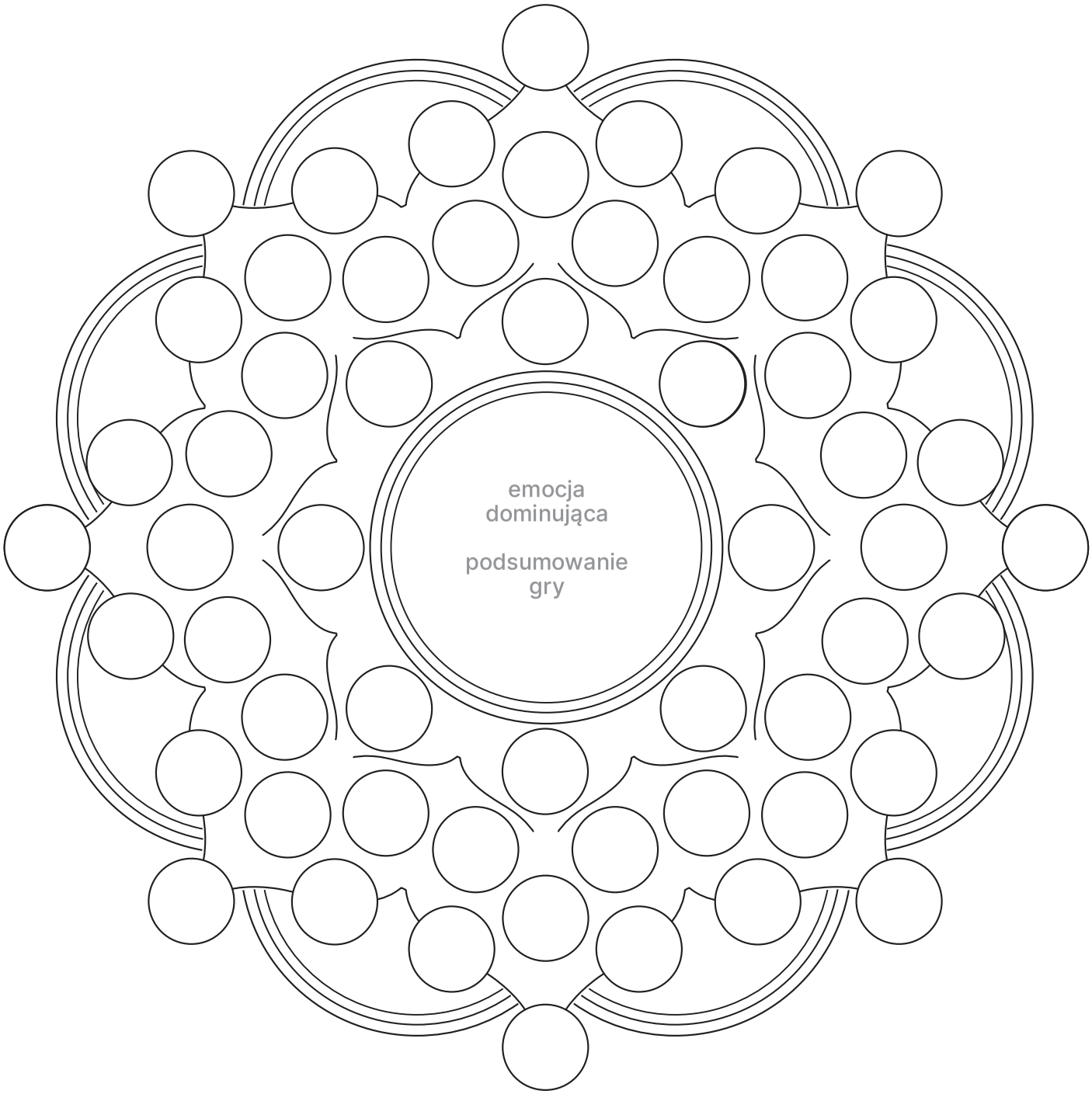
5. Następnie Słuchacze na Mandali Emocji kolorują dowolny mały okrąg na kolor emocji, która się w nich pojawiła. Schemat kolorów emocji znajdziecie obok Mandali.

6. Gra toczy się względem ruchu wskazówek zegara (następnym Mówcą zostaje osoba siedząca po lewej stronie osoby rozpoczynającej rozgrywkę; pozostali gracze zostają Słuchaczami, również poprzedni Mówca).

7. Po zakończeniu wszystkich ustalonych rund następuje liczenie okręgów emocji. W środkowej części Mandali Emocji (największy okrąg) zaznaczamy kolorem emocję, która przeważała w rozgrywce.

8. Uczestnicy podsumowują grę i emocje, które w niej się pojawiły. Dzielą się swoimi refleksjami.

Gra „Otwarcie być ze sobą”
Mandala Emocji
(do wersji kooperacyjnej)



Kolory emocji:

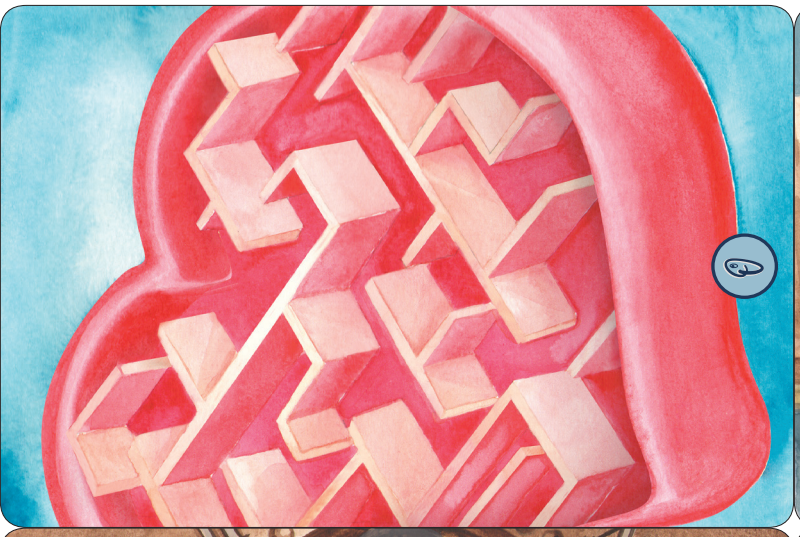
zielony
zazdrość

niebieski
współodczuwanie, bliskie mi uczucie

fioletowy
smutek

żółty
radość

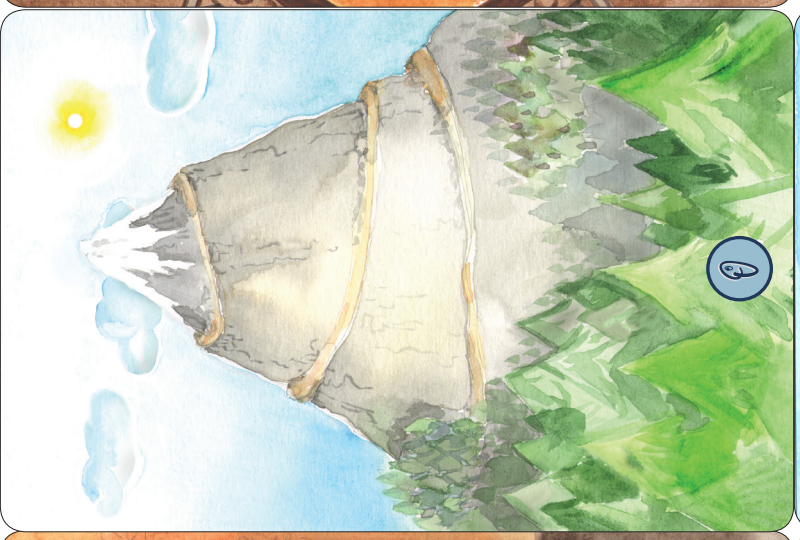
czerwony
poruszenie

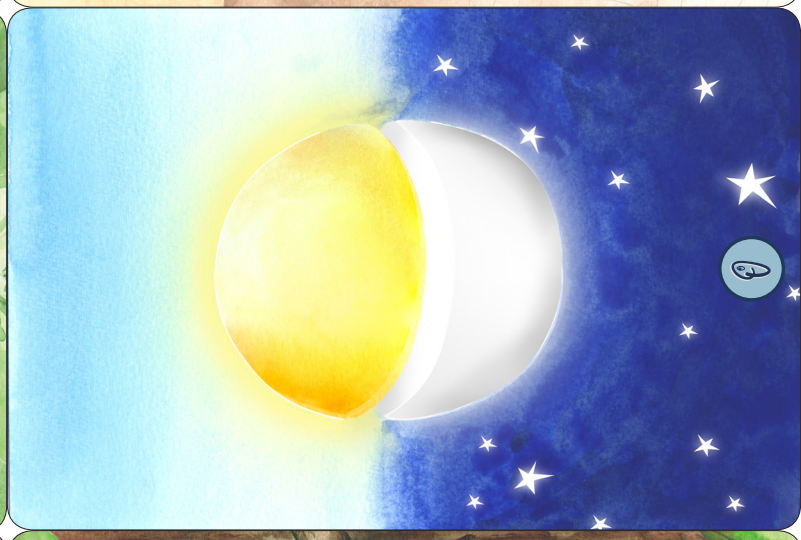




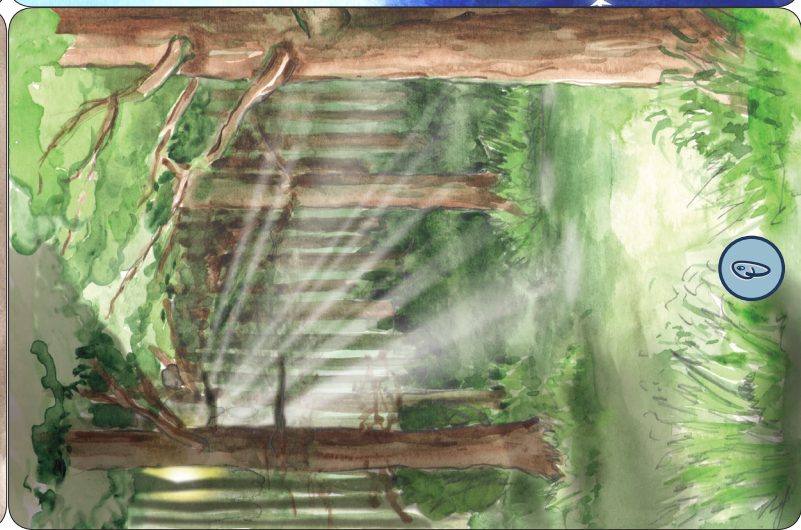












(jeśli się znacie)

Powiedz co lubisz w niej/nim.

(jeśli się nie znacie)

Powiedz jej/jemu jakiś komplement.

(jeśli się znacie)

Powiedz za co jesteś jej/jemu wdzięczna/y.

(jeśli się nie znacie)

Powiedz jej/jemu coś miłego.

(jeśli się znacie)

Opowiedz jakąś śmieszną waszą wspólną historię.

(jeśli się nie znacie)

Powiedz co ci się w niej/nim podoba.

(jeśli się znacie)

Opowiedz jakieś wasze wspólne zdarzenie z przeszłości

(jeśli się nie znacie)

Powiedz jej/jemu coś miłego.

(jeśli się znacie)

Powiedz za co ją/jego cenisz.

(jeśli się nie znacie)

Powiedz jej/jemu jakiś komplement.

Powiedz co ci się w niej/nim podoba.

Powiedz jej/jemu coś miłego.

Powiedz jej/jemu jakiś komplement.

Opowiedz, o jednej szczególnej chwili w swoim życiu.



Jaki był najtrudniejszy wybór, którego musiałaś/musiałeś dokonać?



Czy jest coś, na co czekasz?



Co daje Tobie siłę?



Kiedy pojawia się w Tobie bezradność?



Czy jest ktoś z kim straciłaś/straciłeś kontakt, a chciałbyś z nią/nim porozmawiać przed końcem życia?



Co wpływa na Twoją otwartość?



Czy oddałbyś swoje serce po śmierci?



Z czym kojarzy ci się bliskość?
W jakich sytuacjach ją odczuwasz?



Co byś zrobił, gdybyś dowiedział się, że został ci jeden rok życia?



Jakie są twoje dwa największe marzenia?



Gdyby został ci jeden dzień życia, jak byś go spędził/a?



Jestem wdzięczna/y ...
(komu?)
za ...
(dokończ zdanie)



Na czym polega dobra i szczera rozmowa?



Odwaga to ...
(dokończ zdanie)



Jakie chciałabyś/łbyś mieć motto na nagrobku?



Jak chcesz, żeby wyglądała twoja przyszłość?



Gdybyś w trakcie choroby przestał wstawać z łóżka, kogo poprosiłbyś o pomoc w czynnościach higienicznych?



Opowiedz o dwóch sytuacjach, dla których warto żyć.



Gdybyś miał/a polepszyć jedną rzecz w relacji z innymi, co by to było?



Powiedz, z czym byłoby ci trudniej sobie poradzić: z bólem fizycznym, czy z brakiem bliskości z rodziną?



Kiedy czujesz wewnętrzny spokój?



Akceptacja to ...

(dokończ zdanie)



Czy jest ktoś, z kim chciałbyś/łabyś się pogodzić?



Myśląc o swojej przyszłości, co najbardziej cię ekscytuje, a co niepokoi?

Opowiedz o czymś, z czego jesteś szczególnie dumna/y.

Do czego czujesz przywiązanie?

Czego się boisz?

Czy potrafisz wyrażać złość?

Opowiedz o sytuacji, kiedy gniew pomógł ci w skutecznym działaniu.

Za kim/czym tęsknisz?

Jakich emocji nie pozwalasz sobie wyrażać?

Powiedz swoje skojarzenia, gdy myślisz o bólu fizycznym.



Co ma dla ciebie większą wartość - być niezależnym, czy czuć bliskość?



Czy jest ktoś, do kogo czujesz nienawiść?



Za co twoi bliscy mogą być z ciebie dumni?



Twoja najszczęśliwsza chwila w życiu to...

(dokończ zdanie)



Jaki jest najlepszy sposób, żeby ci pomóc, gdy się smucisz lub złościsz?



Co sprawia ci ból?



Podaj złotą radę na radzenie sobie ze smutkiem.



Najlepsze pocieszenie, jakiego potrzebuję to...

(dokończ zdanie)



Opowiedz o sytuacji, w której strach cię przed czymś ustrzegł, w czymś pomógł.



Jaki jest twoim zdaniem najlepszy sposób wyrażania miłości?



Opowiedz czego bardzo nie lubisz robić w samotności.



Czy czujesz się wewnętrznie młoda/y czy stara/y? Co na to wpływa?



Kiedy czujesz czujesz się wyjątkowo?



Czy złość jest zła?



Opowiedz o sytuacji, w której zrobiłeś komuś wyjątkową niespodziankę.



Kto z twoich bliskich jest według ciebie odważny?

O czym marzą twoi bliscy? Wymień marzenia trzech osób.

Moja wymarzona podróż to ...

(dokończ zdanie)

Pomagam komuś ponieważ ...

(dokończ zdanie)

Opowiedz o sytuacji, kiedy wytrwałość doprowadziła cię do celu.

Czy jest coś takiego, czego żałujesz, że nie zrobiłaś/ zrobiłeś? Opowiedz o tym.

Jakie czynności sprawiają, że tracisz poczucie czasu?

Gdybyś miał czarodziejską różdżkę, jakie wypowiedziałbyś życzenie, zaklęcie? Wypowiedz je.

Opowiedz, jaki był najlepszy prezent, który komuś dałaś/dałeś.

Opowiedz o jakiejś trudności, z którą sobie poradziłaś/poradziłeś.

Co najbardziej lubisz gotować/piec dla innych?

Opowiedz zabawną historię ze swojego dzieciństwa.

Wymień swoją cechę lub talent, które chciałabyś/chciałbyś rozwinąć.

Jakie są ważne zwyczaje, rytuały w twojej rodzinie?

Moja największa wada to ...

(dokończ zdanie)

Dlaczego?

Czy są takie aktywności, które wolisz robić sam/a?

Co powoduje,
że chcesz się z kimś
zaprzyjaźnić?
Wymień cechy
lub zachowania.



Jaka była twoja
ulubiona bajka
lub postać z bajki
w dzieciństwie?



W jakich okresach życia
czułaś/czułeś się
najsilniejsza/najsilniejszy?



Opowiedz o ważnym
wydarzeniu w życiu,
które miało wpływ na to,
kim jesteś.



Jaka aktywność fizyczna
jest dla ciebie najbardziej
odprężająca?



Kto nauczył cię
wytrwałości?



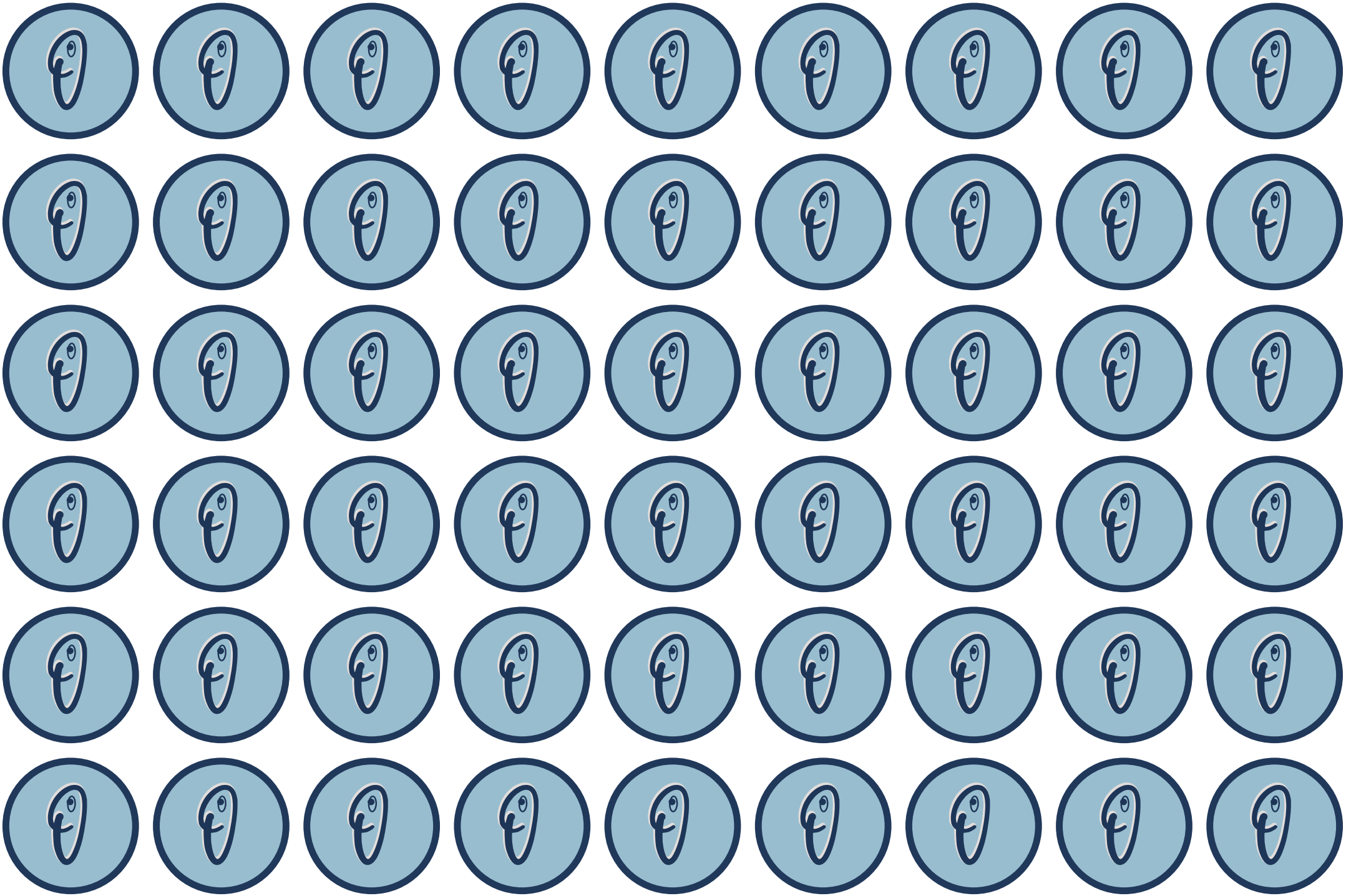
Jaki masz rytuał dnia?



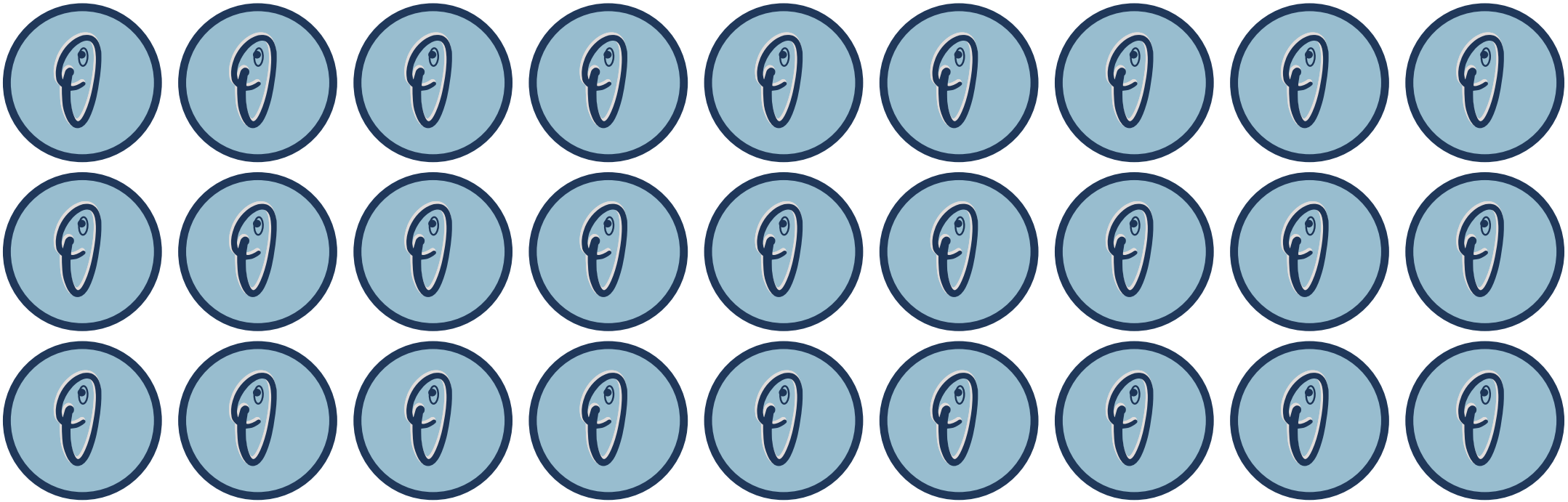
Jakie ważne historie
opowiadali tobie
dziadkowie lub rodzice?



żetony **punktacji**



żetony **punktacji**



żetony **„Chce zadać pytanie”**

