

# GRA EDUKACYJNA ZYRAFA



ROZWIJANIE UMIEJĘTNOŚCI  
POROZUMIENIA BEZ PRZEMOCY

© **Niepubliczne Przedszkole UKSW 2020**

Gra autorstwa pracowników przedszkola (oraz studentów Wydziału Nauk Pedagogicznych UKSW) w składzie:  
dr Maciej Ciechomski, Paulina Szczerbińska, Karolina Wechterowicz,

Gra jest opracowana na podstawie zasad Porozumienia Bez Przemocy Marshalla B. Rosenberga.

**Niepubliczne Przedszkole UKSW**  
**ul. Żubrowa 12**  
**01-987 Warszawa**

# WPROWADZENIE

**Szanowni Państwo,**

**O**d kilku tygodni wprowadzamy w naszym przedszkolu zasady Porozumienia Bez Przemocy (PBP) według koncepcji Marshalla B. Rosenberga. Jest to uznana w świecie metoda komunikacji o sprawdzonej skuteczności oraz oparta na naukowych podstawach. O koncepcji tej mówi się też czasem, że jest to język potrzeb lub serca. Główne założenia PBP, opierają się na czterech podstawowych filarach: umiejętności obserwacji, komunikowaniu uczuć, mówieniu o potrzebach oraz proszeniu, a prezentowane są dzieciom za pomocą postaci (kukiełek lub pacynek) Szakala i Żyrafy. Dzięki wykorzystaniu łatwych do zapamiętania bohaterów, w wyraźny sposób można zaprezentować różnice w sposobach komunikacji Żyrafy i Szakala oraz uczyć umiejętności składających się na Język Żyrafy. Jako uzupełnienie filmów i scenek modelujących pożądane zachowania, ważne jest także wprowadzanie możliwie szerokiego wachlarza aktywności wspierających umiejętności komunikacyjne i emocjonalne dzieci. Jednym z uznanych sposobów edukacji przez zabawę, jest wprowadzanie elementów gry aktywizujących naukę. Idąc tym tropem przygotowaliśmy grę planszową, która pozwala dzieciom wspólnie z dorosłymi doskonalić zdolności konieczne do „mówienia językiem Żyrafy”.

# 1.

## ZAŁOŻENIA GRY

---

**P**orozumienie Bez Przemocy Marshalla B. Rosenberga opiera się na łatwych do zapamiętania założeniach dotyczących komunikacji. Urok tej metody polega na prostocie i atrakcyjności - szczególnie dla dzieci i młodzieży. Prostota dotyczy wprowadzenia modelu komunikacji bazującego na faktach wynikających z obserwacji oraz mówieniu „od siebie” czyli o swoich przeżyciach i potrzebach.

Ten sposób komunikacji, to właśnie Język Żyrafy, która potrafi powstrzymać się od agresywnych reakcji, a jest przy tym szczerą i konkretną, a dzięki temu skuteczną i lubianą przez innych. Przeciwnieństwem Żyrafy jest Szakal, który myśli tylko o sobie i robi wszystko, aby osiągnąć swój cel. Szakal, to drapieżnik, który chętnie ocenia, krytykuje, udziela porad, a nawet obraża inne osoby.

Każdy z nas ma w sobie zarówno coś z Szakala, jak i z Żyrafy. Znajdujemy się często w sytuacjach, w których chcemy po prostu wygrać spór albo wręcz krzywdzić innych. Takie odczucia są naturalne - to złość i gniew, które są częścią naszego życia. Nie możemy pozbyć się tych trudnych uczuć (i słusznie, bo one także są nam potrzebne), ale możemy mieć wpływ na to, w jaki sposób je wyrażamy.

Mając bowiem na uwadze negatywne konsekwencje stosowania przemocowych rozwiązań chcemy uczyć dzieci, jak rozwiązywać trudne sytuacje w pokojowy sposób, aby mogły wybierać, czy chcą być jak Żyrafa, czy jak Szakal.

Badania pokazują, że przemoc stosują najczęściej osoby, które nie potrafią zachować się inaczej. Dotyczy to szczególnie dzieci, które mają wysoki poziom agresji.

Metoda **Porozumienia Bez Przemocy** skupia się na rozwijaniu u dzieci czterech obszarów komunikacji:

**Zdolność obserwacji** - czyli bazowanie na faktach.

W sytuacjach trudnych, konfliktowych w naturalny sposób mamy skłonność do ocen, uogólnień, generalizacji oraz wyrażania własnych opinii, przedstawianych na dodatek jako obiektywna prawda. Żyrafa skupia się jednak wyłącznie na tym, co widzi - nie odwołuje się do przeszłości, nie ocenia i nie krytykuje. Stara się trzymać faktów i obiektywnie przedstawiać sytuację

**Mówienie o emocjach.** To bardzo ważny element komunikacji, gdyż naszego rozmówcę, jak opisana w pierwszym kroku sytuacja wpływa na odczucia. To ważna informacja dla naszego rozmówcy - pokazuje konsekwencje określonych zachowań. Mówienie o emocjach wymaga samoświadomości, odwagi oraz uczciwości (aby mówić szczerze, jak się czuje).

**Mówienie o potrzebach.** Ponieważ nikt z nas nie umie czytać w myślach, konieczne jest poinformowanie naszego rozmówcy, czego od niego oczekujemy, czego potrzebujemy w danej sytuacji. To kolejny krok w rozmowie zbliżający do porozumienia. Aby rozwiązać problem musimy znać swoje wzajemne oczekiwania - wtedy dopiero możemy negocjować.

**Proszenie.** W przeciwieństwie do wydawania poleceń i rozwiązywania (lub grożenia), umiejętność proszenia jest bezpieczna i skuteczna - pozostawia bowiem naszemu rozmówcy możliwość wyboru. A nikt przecież nie lubi pracować pod presją!

# 2.

## CELE GRY

---

**G**ra Żyrafa została stworzona w oparciu o założenia Porozumienia bez Przemocy, odwołuje się jednak do szerszego spektrum umiejętności społeczno-emocjonalnych takich jak:

- Rozwijanie zdolności obserwacji i umiejętności opisywania sytuacji za pomocą słów.
- Rozwijanie wiedzy o emocjach, autorefleksji, nazywania uczuć swoich i innych, a także umiejętności werbalizacji emocji (stąd w niektórych zadaniach pojawia się konieczność „opisu za pomocą słów”). Zadania w grze wspierają także odwagę w zakresie ujawniania swoich stanów innym osobom.
- Rozwijanie analizy własnych potrzeb oraz obserwacji potrzeb a także intencji innych osób.
- Rozwijanie zdolności proszenia, przezwyciężanie trudności związanych z wyrażaniem swoich oczekiwań w stosunku do innych osób.
- Zwiększanie empatii, wrażliwości na potrzeby innych osób, zdolności do dzielenia się prywatnymi spostrzeżeniami dotyczącymi potrzeb i emocji.
- Rozwija zdolność czekania (odraczania gratyfikacji), a także naukę radzenia sobie z porażką - przegrywania (co dla wszystkich przedszkolaków jest bardzo trudne).

# 2.

## ZASADY GRY

**W** grze Żyrafa chcemy rozwijać opisane powyżej umiejętności. W tym celu wykorzystaliśmy znaną mechanikę gry „węże i drabiny”, dodając do niej karty z zadaniami podzielone na cztery kategorie odpowiadające czterem obszarom Języka Żyrafy.

Na planszy, po której pionkami poruszają się uczestnicy gry znajdują się pola w czterech kolorach. Każdy kolor odpowiada innej umiejętności. Stając na kolejnym polu, uczestnik gry musi wykonać zadania zapisane na karcie w tym samym kolorze.

Gra w wersji elektronicznej wymaga „samodzielnego montażu” obejmującego: wydrukowanie planszy, wydrukowanie kart z zadaniami, pokolorowania materiałów.

### **Przygotowanie planszy (oczywiście wspólnie z dziećmi):**

- Wydrukujcie planszę do gry, składającą się z czterech arkuszy w formacie A4.
- Sklejcie arkusze taśmą klejącą, od spodu arkusza, tak aby wszystkie elementy pasowały dokładnie do siebie oraz aby można było po niej swobodnie rysować (dlatego nie naklejają taśmy klejącej na nadruk).
- Pokolorujcie wszystkie pola na szyi żyrafy w następujący sposób pole 1 - niebieski, pole 2 - czerwony, pole 3- pomarańczowy, pole 4- zielony. A następnie znowu pole 5- niebieski, 6- czerwony i tak dalej...

- Pokolorujcie pole przeznaczone na odkładanie kart (po prawej stroni planszy) w następujący sposób: pole z okiem na kolor niebieski, pole z emotkami na kolor czerwony, pole z kwiatkiem na kolor pomarańczowy, pole z ręką na kolor niebieski.
- Aby plansza była bardziej trwała, proponujemy podkleić ją od spodu taśmą klejącą (szeroką) lub nakleić na kawałek tektury lub brystolu.

## **Przygotowanie kart z wyzwaniami**

W grze znajduje się 96 kart z wyzwaniami. Karty podzielone są na cztery grupy służące do rozwijania czterech kolejnych kroków dobrej rozmowy zgodnie z zasadami PBP. Wydrukuj karty, ale ich nie wycinaj. Rewers kart pokoloruj tymi samymi kolorami, których używałeś do kolorowania pól na planszy zgodnie z porządkiem:

1. Karty do opisu sytuacji - kolor niebieski
2. Karty służące do opisu uczuć - kolor czerwony
3. Karty opisujące potrzeby - kolor pomarańczowy
4. Karty dotyczące umiejętności proszenia - kolor zielony

Wytnij karty po przerywanych liniach. Wycięte karty ułóż na planszy, pokolorowaną stroną do góry, w przeznaczonych do tego miejscach.

## **Do gry potrzebujesz jeszcze:**

- Zwykłej kostki do gry
- Pionków w liczbie odpowiadającej ilości graczy. Pionkami mogą być dowolne niewielkie przedmioty własnej konstrukcji, figurki lego, małe kamyczki... cokolwiek, co Wam przyjdzie do głowy)

# ROZPOCZYNAMY GRĘ!

**W grze wygrywa osoba, która jako pierwsza przejdzie całą planszę w kierunku od tułowia do głowy żyraby.**

1. Ustawcie wszystkie pionki na polu start.
2. Grę rozpoczyna najmłodszy uczestnik, rzucając kostką.
3. Uczestnicy przesuwają swoje pionki po planszy o liczbę pól odpowiadającą ilości wyrzuconych kostką oczek.
4. Po przesunięciu pionka zwróć uwagę w jakim kolorze jest pole, na którym się zatrzymałeś. Weź kartę w tym samym kolorze, co pole na którym stoi Twój pionek i przeczytaj (lub poproś o przeczytanie).
5. Wykonaj zadanie zapisane na karcie, a kartę odłóż obok planszy.
6. Jeżeli trafisz na pole, na którym zaczyna się drabina - masz szczęście - przechodzisz po drabinie na dalsze pole wyprzedzając rywali w grze. Gracz trafiający na to pole wykonuje na raz zadania z obydwu pól z początku i końca drabiny).
7. Jeżeli trafisz na węża (konkretnie głowę węża), to masz pecha - musisz się cofnąć na pole do którego prowadzi ogon węża. Gracz trafiający na to pole, wykonuje na raz zadania z obydwu pól, z początku i końca węża)
8. Gracie tak długo, aż wszyscy zawodnicy dojdą do mety.

## **W trakcie gry:**

- Mówimy prawdę
- Odpowiadamy szczerze
- Gramy fair
- Podejmujemy wyzwania i staramy się być odważni

# WAŻNA UWAGA DLA RODZICÓW!

Część zadań na kartach jest trudna dla dzieci, inne są śmieszne lub ekscytujące. Jeśli dziecko się wygłupia, fantazjuje (robi sobie żarty), lub powie coś prowokacyjnego, to świadczy to o trudności jaką sprawia mu zadanie.

## W związku z tym:

- Nie poprawiaj dziecka, nawet jak coś źle według Ciebie mówi. Nie mów: „To nie jest nazwa emocji”, „Nie takie było pytanie” itp.
- Nie reaguj na zaczepki i prowokacje (żarty, wygłupy).
- Poczekaj na swoją kolej i daj dobry przykład. Pamiętaj że dzieci najwięcej uczą się podglądając innych. Będą strasznie ciekawe, jak Ty poradzisz sobie z trudnymi zadaniami - na przykład co powiesz o najbardziej wstydlivej rzeczy jaką w życiu zrobiłeś.
- Jako dorosły bądź szczery i odważny
- Staraj się reagować na zachowania dziecka ciekawością. Powiedz raczej: „O, to ciekawe, co powiedziałeś!”, lub „To był interesujący przykład”.
- Możesz powiedzieć coś od siebie typu: „A ja bym powiedział o tym w inny sposób...”
- Nie zachwycaj się na wyrost wszystkim, co powie dziecko. Przesadne chwalenie i zachwyty sprawiają, że dzieci obojętnieją na informacje zwrotne.
- Możesz być dla dziecka źródłem wiedzy - możesz skomentować wypowiedź dziecka mówiąc np. „To o czym mówiłeś w związku z proszeniem, to chyba wstyd? Czy dobrze zrozumiałem?”
- Możesz dopytywać dziecko o szczegóły, poproś o wytłumaczenie, ale nie naciskaj.
- Pamiętaj, że gra jest emocjonująca dla dzieci i zwłaszcza przed samą metą robi się czasem nerwowo. Zawsze możecie zrobić chwilę przerwy na uspokojenie!