



Zagraj dla
Psychicznego Zdrowia

**Broszura
informacyjna
do gry**

 **RAZEM**
FUNDACJA POMOĆ PSYCHOLOGICZNEJ
I EDUKACJI SPOŁECZNEJ

25 lat
SAMORZĄDU
WOJEWÓDZTWA
MAZOWIECKIEGO

 **Mazowsze** » organizacji
pozarządowych

Zagraj dla Zdrowia Psychicznego

Copyright © by Tomasz Rejent

Projekt okładki: Kateryna Syromiatnikova

Redakcja i korekta: Agnieszka Reudowicz
i Jan Borek

Skład: Kateryna Syromiatnikova

Wydanie I

Druk: Grafmar Sp. z o.o.

Gra została stworzona w ramach realizacji projektu "Zagraj dla zdrowia psychicznego".

Zadanie publiczne dofinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.

Fundacja Pomocy Psychologicznej i Edukacji

Społecznej RAZEM

ul. Smolna 13/402,

00-375 Warszawa

tel. 733 563 311

Warszawa 2024

 **RAZEM**
FUNDACJA POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ
I EDUKACJI WSPÓLNEJ

25^{lat} SAMORZĄDU
WOJEWÓDZTWA
MAZOWIECKIEGO

Mazowsze >> **o** organizacji
poza**z**ządowych >

Wprowadzenie

Prośba od twórców o przeczytanie poniższego tekstu wszystkim graczom.

Witamy w grze „Zagraj dla Zdrowia Psychicznego”!

Za chwilę przeczytacie opisy sytuacji z perspektywy osób je obserwujących - postarajcie się wejść w tę rolę przy udzielaniu odpowiedzi. Na pytania zawarte na kartach do gry postarajcie się odpowiedzieć tak dokładnie, jak tylko możecie.

Celem gry jest rozwijanie umiejętności radzenia sobie z emocjami i rozwiązywania problemów oraz wypracowywanie metod reagowania i wspierania innych w trudnych doświadczeniach.

Jeśli na którymkolwiek etapie rozgrywki poczujecie się niekomfortowo w związku z diskutowanymi treściami, powiedzcie o tym osobie prowadzącej.

Zasady gry

W rozgrywce może wziąć udział od 2 do 32 osób, optymalnie podzielonych na 4 drużyny. Każda z drużyn może liczyć od 1 do 8 osób.

PRZYGOTOWANIE ROZGRYWKI

1. Rozłóż elementy gry na stole.
2. Karty podziel według kolorów na cztery stosy, następnie rozłóż je w dostępnym dla wszystkich graczy miejscu grafiką do góry. Każdy kolor odpowiada innemu obszarowi zagadnień.
3. Zastanów się, w jakiej formie grupy przygotowują rozwiązania dla wylosowanych sytuacji: może to być forma tekstowa lub graficzna.
4. Zadbaj o rozmieszczenie drużyn tak daleko od siebie, jak będzie to możliwe.
5. Upewnij się, że każdy zespół ma kartkę i coś do pisania (kartkę i przybory plastyczne w przypadku wyboru formy graficznej).
6. Ustaw w widocznym miejscu urządzenie odmierzające czas (tak, aby wszyscy gracze mieli je w zasięgu wzroku).

PRZEBIEG ROZGRYWKI

1. Każda drużyna losuje kartę z sytuacją.
2. Drużyny oddzielnie omawiają możliwe rozwiązania, przedstawiając je następnie w wybranej formie.
1. Drużyny na forum odczytują swoją sytuację i dzielą się opracowanymi strategiami. Prowadzący zachęca innych graczy do zadawania pytań, dyskusji i zaproponowania własnych rozwiązań.

ZAKOŃCZENIE ROZGRYWKI

Koniec gry wyznacza wyczerpanie się przypadków do omówienia lub koniec zajęć. Ostatnie minuty przeznaczcie na podzielenie się refleksjami, wnioskami i doświadczeniami zdobytymi podczas rozgrywki.

Kolory odpowiadające obszarom:



- Przemoc rówieśnicza
- Zachowania ryzykowne i autoagresja
- Grupy mniejszościowe
- Neuroróżnorodność

Zachęcamy do zapoznania się z przygotowanymi przez nas materiałami filmowymi, które znajdziesz pod linkiem: www.razem-fundacja.org

Wskazówki dla osoby prowadzącej

1. ELASTYCZNOŚĆ

- Dostosuj formę (wariant) rozgrywki do potrzeb grupy.
- Daj uczestnikom przestrzeń na dyskusję i pogłębianie tematów, które ich szczególnie interesują lub niepokoją.
- Pamiętaj, że nie musisz sztywno trzymać się scenariusza gry.
- Dla zachowania dynamiki postaraj się pilnować długości rozgrywki. Zalecamy 5 minut na opracowywanie rozwiązań oraz 7 minut na dyskusję.

2. INDYWIDUALNY STYL PROWADZENIA

- Znajdź swój unikalny styl prowadzenia warsztatów i wprowadzaj różnorodne formy aktywności, które będą angażować różnych uczestników.
- Bądź autentyczny i otwarty na sugestie ze strony grupy.

3. BEZPIECZNA PRZESTRZEŃ

- Zapewnij graczom komfort i poczucie bezpieczeństwa podczas gry. Reaguj na potrzeby i emocje uczestników.
- Pamiętaj, aby dać uczestnikom możliwość niewypowiadania się, jeśli temat ich bezpośrednio dotyczy i/lub jest dla nich trudny.
- W przypadku pojawienia się dużego dyskomfortu zalecamy wymianę karty (sytuacji).

Alternatywne warianty rozgrywki

FREESTYLE

Stwórzcie w drużynach własne opisy trudnych sytuacji, które mogłyby spotkać waszych rówieśników. Po zapisaniu ich na kartkach, przekażcie je grupie obok. Następnie postępujcie zgodnie z zasadami gry.

ZMIEŃMY TO!

Zignorujcie pytania zawarte na wylosowanych kartkach i zastanówcie się, co musiałyby się zmienić - na przykład społecznie lub systemowo - aby zamieszczone na nich sytuacje nie miały możliwości się zdarzyć.

Skoncentrujcie się na praktycznych rozwiązaniach, które waszym zdaniem miałyby szansę okazać się skuteczne.

PS. Jako Fundacja chętnie zapoznamy się z waszymi rozwiązaniami. Być może w przyszłości uda nam się wprowadzić je w życie.


DLACZEGO TAK?

W tym wariacie, po przeczytaniu sytuacji z kart, zastanówcie się i odpowiedzcie na pytania dotyczące każdej z osób biorących udział w przedstawionych zdarzeniach:


Dlaczego to robią? / co jest ich motywacją?
Co mogą czuć w danej sytuacji?

Bez kart


OSOBA PROWADZĄCA ODCZYTUJE ZAWARTE PONIŻEJ SKRÓTY SYTUACJI I ZADAJE PYTANIA DO DYSKUSJI NA FORUM CAŁEJ GRUPY.



Uczniowie przezywają kolegę po nazwisku, mimo jego protestów.




**Co czuję?
Co robię?**




PYTANIA DODATKOWE:


1. Jakich innych sposobów mogłaby spróbować ta osoba, aby skutecznie wyznaczyć swoje granice?
2. Jak można zaangażować nauczycieli lub innych dorosłych w rozwiązanie tej sytuacji?



Regularne obraźliwe komentarze na profilach w mediach społecznościowych.




**Co czuję?
Co robię?**




PYTANIA DODATKOWE:


1. Jak można zabezpieczyć swoje profile przed hejtem?
2. Jakie metody można zastosować, aby skutecznie zgłaszać obraźliwe komentarze i blokować hejterów?



Żarty o wyglądzie koleżanki i nieprzyjemne zdjęcia.




**Co czuję?
Co robię?**




PYTANIA DODATKOWE:


1. Jak można pomóc koleżance odzyskać poczucie bezpieczeństwa i pewności siebie?
2. Jak można namówić nauczycieli i rodziców, aby takie sytuacje nie miały miejsca w przyszłości?



Dokuczanie jednej osobie na korytarzu, podczas gdy inni uczniowie nie reagują.



**Co czuję?
Co robię?**



PYTANIA DODATKOWE:

1. Jak można bezpiecznie pomóc, gdy widzi się, że ktoś jest dręczony?
2. Jak można zachęcić innych uczniów, aby reagowali na przemoc rówieśniczą?

Szczegółowe rozwiązania oraz pomoce do zajęć znajdziesz na stronie: www.razem-fundacja.org



Blizny na nadgarstkach i udach koleżanki, co sugeruje autoagresję.



**Co czuję?
Co robię?**

PYTANIA DODATKOWE:

1. Jak można zapytać tę osobę, czy wszystko u niej w porządku, bez wywoływania presji?
2. Kto w szkole może pomóc tej osobie w trudnej sytuacji?



Kolega pisze o problemach rodzinnych i myślach samobójczych.



**Co czuję?
Co robię?**

PYTANIA DODATKOWE:

1. Jak można odpowiedzieć na taką wiadomość, żeby kolega poczuł, że jesteś przy nim i rozumiesz, przez co przechodzi?
2. Jakie kroki można podjąć, aby upewnić się, że kolega dostanie pomoc, której potrzebuje?



Uczniowie przynoszą alkohol i „coś ekstra” na imprezę.



**Co czuję?
Co robię?**

PYTANIA DODATKOWE:

1. Jak można odmówić, ale jednocześnie nie stracić znajomych?
2. Co można zrobić, aby zadbać o swoje i innych bezpieczeństwo?



Marek chce zebrać ekipę do niebezpiecznego wyzwania na hulajnodze.



**Co czuję?
Co robię?**

PYTANIA DODATKOWE:

1. Jak można przekonać Marka i innych, że taki challenge jest niebezpieczny i lepiej go nie robić?
2. Jakie bezpieczne alternatywy można zaproponować?



Więcej informacji o nas znajdziesz na stronie: www.razem-fundacja.org



Uczeń jest wyganiany „do swojego kraju” przez kolegów.



**Co czuję?
Co robię?**

PYTANIA DODATKOWE:



1. Jak można powiedzieć kolegom, że takie komentarze są krzywdzące i nie są w porządku?
2. Jakie osoby w szkole mogą pomóc w tej sytuacji, np. nauczyciele lub pedagog szkolny?



Uczniowie patrzą i śmieją się z koleżanki w chuście.



**Co czuję?
Co robię?**

PYTANIA DODATKOWE:



1. Jak można wesprzeć koleżankę i pokazać, że jest się po jej stronie?
2. Jakie działania mogą podjąć nauczyciele, aby wytłumaczyć uczniom, że każdy ma prawo do swojej kultury i zwyczajów?



Uczniowie śmieją się z akcentu kolegi.



**Co czuję?
Co robię?**

PYTANIA DODATKOWE:



1. Jak można wesprzeć kolegę, żeby czuł się pewniej, mówiąc po polsku?
2. Co mogą zrobić nauczyciele, aby uczniowie zrozumieli, że śmianie się z akcentu jest krzywdzące?



Uczniowie śmieją się z koleżanki na starym rowerze.



**Co czuję?
Co robię?**

PYTANIA DODATKOWE:



1. Jak można wesprzeć koleżankę i pokazać, że rower nie ma znaczenia, a liczy się dobra zabawa na wycieczce?
2. Jakie kroki mogą podjąć nauczyciele, aby uczniowie przestali oceniać innych po wyglądzie ich rzeczy i skupili się na wspólnej zabawie?



Marysia ma trudności z koncentracją i zapamiętywaniem, co frustruje ją i utrudnia naukę.

 **Co czuję?
Co robię?**

PYTANIA DODATKOWE: 

1. Jakie techniki mogą pomóc Marysi w lepszej koncentracji podczas lekcji?
2. Jakie wsparcie mogą zaoferować nauczyciele, aby Marysia lepiej rozumiała i zapamiętywała materiał?



Uczeń z dysleksją ma dodatkowy czas na egzaminach, co wywołuje komentarze innych uczniów o niesprawiedliwości.

 **Co czuję?
Co robię?**

PYTANIA DODATKOWE: 

1. Jak można wytłumaczyć innym uczniom, że dodatkowy czas na egzaminach jest potrzebny, aby wyrównać szanse?
2. Co mogą zrobić nauczyciele, aby zmniejszyć urazy i budować zrozumienie dla osób z dysleksją?



Uczeń rozprasza się podczas pracy w grupie, co utrudnia skupienie się reszcie grupy i prowadzi do kłótni.

 **Co czuję?
Co robię?**

PYTANIA DODATKOWE: 

1. Jak można pomóc tej osobie lepiej skoncentrować się podczas pracy grupowej?
2. Jakie strategie może przyjąć grupa, aby pracować efektywnie, mimo trudności z koncentracją jednego z jej członków?



Uczeń ma problemy z ćwiczeniami na WF-ie, co wywołuje śmiech i złośliwe komentarze innych uczniów.

 **Co czuję?
Co robię?**

PYTANIA DODATKOWE: 

1. Jak można pomóc koledze czuć się pewniej podczas ćwiczeń na WF-ie i unikać śmiechu czy wyśmiewania?
2. Jakie kroki mogą podjąć nauczyciele, aby promować szacunek i wsparcie dla uczniów mających trudności z koordynacją?

Odpowiedzi na wszystkie pytania i dodatkowe materiały znajdziesz na stronie Fundacji RAZEM: www.razem-fundacja.org

Ważne Telefony i Organizacje

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

Numer: **800 12 12 12**

Opis: Telefon i chat internetowy, czynne 7 dni w tygodniu, 24h. Jeśli dręczą Cię w szkole, biją na podwórku, boisz się wychodzić z domu, stałeś się celem ataku, jest hejt na Ciebie, ktoś wpuścił do sieci Twoje kompromitujące zdjęcie, jesteś sam, pogubiłeś się w życiu, straciłeś przyjaciela, nie masz z kim pogadać? Zadzwoń! Czekają tu na Ciebie ludzie, którzy Ci pomogą za darmo. Nie musisz się przedstawiać ani mówić, skąd dzwonisz. Eksperci z Telefonu Zaufania pomogą Ci rozwiązać Twój problem, wyjaśnią, co robić, gdzie znaleźć konkretne wsparcie.

Strona: brpd.gov.pl

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

Numer: **116 111**

Opis: Bezpłatny, czynny 7 dni w tygodniu, 24h. Skontaktuj się z nami, jeśli masz problemy w szkole, w rodzinie, w grupie rówieśniczej, czujesz smutek, złość lub bezsilność.

Strona: fdds.pl

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

Numer: **800 12 00 02**

Opis: Bezpłatny, czynny 7 dni w tygodniu, 24h. Zadzwoń, jeśli ktoś w Twojej rodzinie krzywdzi Cię – bije lub obraża. Możesz opowiedzieć o swojej sytuacji i dowiedzieć się, gdzie szukać pomocy w Twoim otoczeniu.

Strona: niebieskalinia.org

Telefon Zaufania Młodych

Numer: **22 484 88 04**

Opis: Czynny poniedziałek - piątek, 13:00 - 20:00. Psychologowie czekają na Twój telefon. Nie stawiają diagnozy, nie leczą, nie oceniają, ale wysłuchają i udzielą wsparcia. Wytlumaczą także, jakie są objawy depresji, na czym polega leczenie oraz terapia osób z rozpoznaną depresją i podpowiedzą, co robić dalej.

Strona: pomosty.org

Fundacja Pomocy Psychologicznej i Edukacji Społecznej RAZEM

Numer: **733 563 311**

Opis: Czynny poniedziałek - czwartek, 10:00 - 18:00, piątek, 10:00 - 15:00. Fundacja prowadzi grupy wsparcia, warsztaty oraz odpłatne i nieodpłatne poradnictwo psychologiczne dla osób zmagających się z chorobą, będących w kryzysie, w szczególności dzieci i młodzież oraz ich rodziców.

Strona: razem-fundacja.org

Gra została stworzona przez Fundację Pomocy Psychologicznej i Edukacji Społecznej RAZEM.

W ramach realizacji projektu **“Zagraj dla zdrowia psychicznego”** wspieranym przez Departament Edukacji Publicznej i Sportu Urzędu Marszałkowskiego Województwa Mazowieckiego.

Prace merytoryczne nad projektem prowadził Tomasz Rejent przy współpracy z wolontariuszami i stażystami fundacji. Narzędzie powstało w konsultacji z grupą dzieci i młodzieży, aby jak najlepiej odpowiedzieć na ich potrzeby. Gra ma na celu wspieranie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, ucząc ich, jak radzić sobie z emocjami i trudnymi sytuacjami.

Zadanie publiczne dofinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.

Fundacja Pomocy Psychologicznej i Edukacji Społecznej RAZEM to organizacja non-profit, która od 2013 roku z pasją i zaangażowaniem dąży do zapewnienia kompleksowego wsparcia specjalistycznego, psychologicznego i edukacyjnego dla osób doświadczających trudności życiowych. Naszym celem jest stworzenie przestrzeni, gdzie każdy może znaleźć wsparcie, zrozumienie i poczucie wspólnoty.

„Razem łatwiej”: jako fundacja działamy na rzecz osób w każdym wieku, oferując im wsparcie psychologiczne, edukacyjne i terapeutyczne. Nasze działania są odpowiedzią na indywidualne potrzeby każdej osoby, z którą się spotykamy, pomagając w przewyciężaniu trudności oraz wzmacniając zdolności do samodzielnego radzenia sobie w przyszłości.

Fundacja łączy siły psychologów, terapeutów, edukatorów i wolontariuszy, tworząc środowisko, w którym każdy człowiek może czuć się ważny i potrzebny. Zapewniamy pomoc nie tylko w sytuacjach kryzysowych, ale również w rozwoju osobistym, oferując warsztaty, grupy wsparcia i inicjatywy edukacyjne. Nasze działania obejmują także wsparcie uchodźców, pomagając im w adaptacji i budowaniu mostów międzykulturowych poprzez inicjatywy integracyjne i edukacyjne.

Więcej informacji o nas znajdziesz na stronie: www.razem-fundacja.org