

Pomóż Fibi! – gra kooperacyjno-edukacyjna o empatii i emocjach

„Co to było?”. Spokój magicznego lasu przeciął wielki hałas, który nie umknął żadnemu z mieszkańców. Wszyscy wybiegli ze swoich domów na polanę w środku lasu. Pytali się nawzajem ze zdumieniem i niepokojem w głosie „Też to słyszeliście?”. W stronę zgromadzonych na polanie zwierząt szybko biegła Wiewiórka.

„To Fibi” – wydyszała ciężko Wiewiórka, kiedy dotarła na polanę. „Zapytałam ją tylko czy pomoże mi zdjęć orzechy z najwyższych gałęzi drzewa, a wtedy ona wykrzywiła dziwnie pyszczek, coś zabłyszczało w kąciakach jej oczu, a potem pogalopowała do domu i trzasnęła drzwiami bardzo mocno, co zapewne wszyscy słyszeliście...Nie rozumiem co się stało, już nie raz bez problemu pomagała mi z tymi orzechami”. Wszystkie zwierzęta na polanie zaczęły się zastanawiać co stało się Fibi, dlaczego tak dziwnie się zachowuje, i jak mogą jej pomóc.

Fibi to żyrafa o wielkim i pięknym sercu. Nikt nie wie ile ma lat może 5, 15, a może 35 lub 55 (wymyślcie sami;)). Czasem zdarza się, że różne ciężary zebrane w ciągu dnia sprawiają, że traci dostęp do dobroci swojego serca i empatii. A wtedy dzieją się rzeczy, które potrafią zaskoczyć, a nawet przerazić samą żyrafę. Nie ma ochoty spędzać czasu z osobami, których obecność zwykle ją cieszy. Mówi w sposób, który krzywdzi przyjaciół i bliskich. Pojawiają się w jej głowie myśli, w których atakuje innych, a nawet samą siebie. Czasem potrafi nawet krzyknąć, przezywać, uderzyć lub coś zniszczyć, bo miotają nią różne emocje.

Dziś właśnie coś takiego stało się z Fibi – na jej sercu zgromadziło się tyle ciężarów, że przestała być do siebie podobna. Ciężary zastawiają okna jej domu, a ona nie może dostać się do zamkniętej w środku empatii. Teraz najbardziej potrzebuje przyjaciół, aby pomogli jej zdjęć ciężary z serca, otworzyć okna i odzyskać dostęp do swojej dobroci. Pomożecie jej?

Gracze wcielają się w przyjaciół i bliskich Fibi. Zadaniem graczy jest poradzenie sobie z ciężarami, które obciążają serce żyrafy i zastaniają okna jej domu, uniemożliwiając wydostanie się empatii i dobroci. Podczas gry gracze przesuwają się po planszy z pomocą kostki, zbliżając się do żyrafy po drodze odnajdują różne symbole i przedmioty, które mogą wykorzystać do zdjęcia poszczególnych ciężarów z serca żyrafy. Gracz, który odnajdzie symbol wymyśla na zasadzie skojarzeń w jaki sposób można go użyć i który ciężar chce nim zdjęć. Do zdjęcia ciężarów zasłaniających okna potrzebne są 1, 2 lub 3 symbole. Zdobyty symbol może zostać wykorzystany od razu, lub w następnych kolejkach. Symbol, który nie zostanie wykorzystany od razu może użyć inny gracz do zdjęcia ciężaru, który wymaga więcej niż 1 symbolu. Liczba serc na okiennicy wskazuje ile symboli wsparcia jest potrzebnych do zdjęcia ciężaru zasłaniającego dane okno (strych-3, piętro-2, parter-1). Wyrzucenie 6 na kostce oznacza, że gracz doświadcza różnych zachowań żyrafy, które utrudniają mu dotarcie do niej i usunięcie ciężarów z okien.

Gra kończy się kiedy gracze odstąpią wszystkie okna i przywrócą żyrafie dostęp do jej empatii lub kiedy pierwszy przyjaciel dotrze do końca planszy.

Gra zawiera 9 kategorii ciężarów, z których 6 umieszcza się w losowy sposób na oknach domu żyrafy.



Wyczerpanie - może być związane np.: ze zmęczeniem fizycznym lub emocjonalnym, z głodem, z brakiem snu.



Cierpienie - ból fizyczny, dyskomfort, choroba, cierpienie psychiczne, doznane przykrości, konflikt z drugą osobą lub wewnętrzny.



Chaos/Przebodźcowanie/Przeciążenie z wysokim pobudzeniem – dużo bodźców, kolorów, dźwięków, zajęć, słów, emocji.



Myśli o sobie – te negatywne, które pojawiają się w wyniku jakiejś sytuacji, oczekiwania wobec siebie oraz zakorzenione przekonania, które podkopują wiarę w siebie u żyrafy.



Myśli o innych – o oczekiwaniach, o tym co powinni, a nie robią, jacy są.



Myśli o świecie – o tym jaki jest przerażający, niesprawiedliwy, zły.



Brak usłyszenia – brak możliwości lub odwagi powiedzieć o tym co dla niej ważne, kiedy mówi nie jest słuchana – ktoś przerywa, mówi o sobie, poczucie osamotnienia, braku zrozumienia przez innych, brak zainteresowania, doświadczanie odmowy na prośby i propozycje żyrafy.



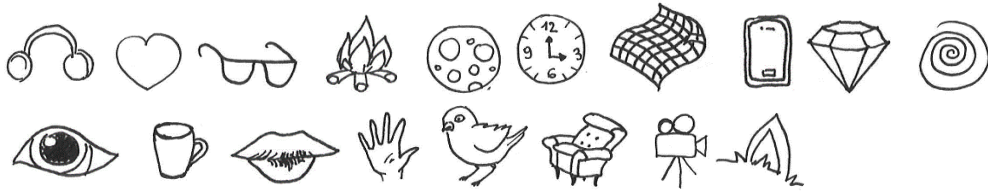
Stoper/bomba – pospieszanie, presja czasu, presja oczekiwań swoich i innych, czekanie na realizację tego co się chce, na robienie tego na co ma ochotę, zabawę, czas dla siebie, na realizację własnych potrzeb



Naruszanie przestrzeni/granic – nie uwzględnianie „Nie” żyrafy, robienie tego co jej się nie podoba, na co nie ma zgody, nie pytanie o zgodę.

Po zasłonięciu okien na planszy 6 wylosowanymi (lub wybranymi) ciężarami, oraz zobaczeniu jaka jest „waga” każdego ciężaru (1,2 lub3) gracze wymyślają historię o tym co stało się dziś żyrafie, co sprawiło, że te ciężary nagromadziły się na jej sercu. Podczas gry gracze mogą (bardzo do tego zachęcam, dzięki temu każda rozgrywka nabierze indywidualnego charakteru) sami wspólnie doprecyzować historię o Fibi, opowiedzieć dlaczego jest taka zmęczona, co przykrego usłyszała, co pomyślała o sobie czy innych (oraz historię do każdego ciężaru, który utrudnia dostęp do serca), że utraciła dostęp do empatii. Dopowiadanie historii oraz zastanawianie się czego takiego mogła doświadczyć Fibi tego dnia może dziać się także w trakcie wędrowania po planszy oraz odkrywania kolejnych symboli wsparcia.

Symbole wsparcia (18):



Gracze sami decydują w jaki sposób zinterpretują symbol i jak go wykorzystają. Gracze współpracują ze sobą, mogą razem wymyślać sposoby działania.

Przeszkody na drodze do żyrafy (na kostce w miejscu 6) losowane spośród kart z wykrzyknikami – wykorzystane karty są odkładane na bok, po wykorzystaniu wszystkich kart należy je przetasować i używać na nowo:

1. Słyszysz krzyk żyrafy. Cofasz się o 3 pola, aby oddalić się od podniesionego głosu Fibi. Jak się czujesz słysząc krzyk przyjaciółki? Co chcesz zrobić?
2. Dociera do Ciebie dziwny hałas i stukot, jakby tupanie, kopanie w coś, albo przewracanie. Podbiegasz 3 pola do przodu próbując dostrzec co tam się dzieje. Jak myślisz jak czuje się Fibi?
3. Słyszysz głośne łkanie Fibi. Idziesz na najbliższe za Tobą pole z dostępnym symbolem wsparcia. Próbujesz zdjąć kolejny ciężar. Jeśli nie ma symbolu czekasz 1 kolejkę myśląc jak pomóc przyjaciółce.
4. Nagle wszystkie ucichło. Fibi leży skulona na ziemi. Przejdź na najbliższe pole z dostępnym symbolem wsparcia. Jeśli nie ma symbolu idź o 1 pole do przodu. Jak czuje się Fibi? Co pomaga Tobie kiedy tak się czujesz?
5. Słyszysz jak się zbliżasz Fibi z trzaskiem zamyka drzwi do swojego domu chowając się w środku. Zdumiony czekasz 2 kolejki. Jak się czujesz? Co może czuć Fibi?
6. Fibi woła z głośnym i drżącym głosem, żeby zostawić w spokoju – cofasz się o 4 pola. Najbliższy na planszy gracz dołącza do Ciebie (przechodzi na Twoje pole). Po drodze zbieracie dostępne symbole. Myślicie jak wesprzeć Fibi.
7. Fibi zasłania uszy i kręci głowę. W kącikach jej oczu połyskują łzy. Zdezorientowany cofasz się o 2 pola. Co czujesz? Co może czuć Fibi? Skonsultuj się z najbliższym na planszy graczem jak możecie pomóc przyjaciółce.
8. Widzisz jak Fibi zaczyna biegać wokół domu. Podchodzisz 2 pola do przodu i próbujesz ją wołać, ale zdaje się nie słyszeć. Wygląda jakby nie mogła się zatrzymać. Co może czuć Fibi? Co Tobie pomaga kiedy się tak czujesz?
9. Puk-puk! Puk-puk! Puk-puk! Słychać głośne pukanie – to serce żyrafy bije tak głośno i szybko! Jej oczy kierują się co chwila w inną stronę. Zatrzymaj się na 1 kolejkę. Co może się dziać z Fibi? Co mogłoby jej pomóc?

Przebieg rozgrywki:

1. Rozłóżcie planszę.
2. Wylosujcie 6 z 9 ciężarów i załóżcie nimi okna domu – losując ciężary układajcie je bez sprawdzania co to za ciężar na kolejnych oknach od góry domu. Po wyłożeniu wszystkich ciężarów odwróćcie je, tak aby widzieć czego dotyczą i zwracając uwagę na to ile wsparcia jest potrzebne, aby je zdjąć – ułóżcie historię startową.
3. Wybierzcie postacie przyjaciół i ustawcie je na polanie startowej.
4. Rozłóżcie w losowy sposób na planszy zakryte symbole pomocy na wszystkich polach oznaczonych sercem.
5. Przetasujcie karty z przeszkodami (3 wykrzykniki) i połóżcie je zakryte obok planszy.
6. Rozpocznijcie grę – każdy po kolei rzuca kością i przesuwają się o wyrzuconą liczbę pól lub napotyka wylosowaną przeszkodę (kiedy na kości wypadnie 6).
7. W trakcie gry dopowiadajcie historię, co się stało Fibi, zastanawiajcie się wspólnie jak jej pomóc i świętujcie kiedy uda Wam się zdjąć wszystkie ciężary z jej serca (lub część – przecież to nie takie proste) i przywrócić jej dostęp do empatii i dobroci.
8. A przede wszystkim bawcie się dobrze!

Korzyści gry:

Gra daje możliwość przeżywania za każdym razem nowej historii – gracze mogą sami zdecydować, co stało się tym razem żyrafie i interpretować każdy z ciężarów leżących na jej sercu. Symbole pomocy są w losowy sposób rozmieszczane na planszy. Trudne zachowania żyrafy pojawiają się poprzez wyrzucenie na kostce a więc z zaskoczenia (tak jak w życiu, kiedy dojdzie do przeciążenia).

Gra stwarza okazję do rozmowy o tym co utrudnia dostęp do wewnętrznego źródła dobroci i empatii u każdego z graczy, do przepracowania sytuacji które były trudne dla graczy, co to są przekonania i jak mogą na nas wpływać, jak można pomóc każdemu z graczy w powrocie do empatii.

Gra pomaga być razem, inspiruje do omawiania trudnych sytuacji i wymyślania sposobów do wspierania się w ich przeżywaniu.

Wersja drukowana: Wydrukujcie planszę do gry oraz arkusz ze wszystkimi elementami – najlepiej na grubym papierze A3. Pokolorujcie razem planszę oraz elementy według własnego pomysłu. Wytnijcie ciężary, symbole wsparcia oraz przeszkody, a także zwierzę-pionki. Przeszkody oraz pionki są do wycięcia oraz złożenia i sklejenia obu części. Na drugiej stronie ciężarów możecie narysować kamienie, a na drugiej stronie symboli wsparcia – serca. Rozstawcie pionki, wylosujcie ciężary, rozłóżcie symbole wsparcia, wymyślcie historię i bawcie się dobrze niosąc pomoc żyrafie!