



*„Kiedy zaczęła się kąpiel Maksia,
wszyscy poczuli się lepiej. Wiedzieli
już co mają robić, a zabawa
w wodzie sprawiła, że wszyscy
śmiali się i rozmawiali wesóło”.*

*Wymień dwie rzeczy, które sprawiają,
że czujesz się odprężony.*

*Jeśli wypełnisz zadanie, możesz wyrzucić
jedną pasującą kartę.*

*Jeśli nie chcesz wykonać zadania –
dobierasz dwie karty i je zachowujesz.
Ruch przechodzi do kolejnej osoby.*

„Żeby Rezus uspokoił się po przybyciu do nowego domu, Maksio pomógł mu spokojnie oddychać. To było tak miłe jak wąchanie kwiatków w dżungli”.

Wyobraź sobie, że wąchasz kwiat, który pięknie pachnie. Weź głęboki wdech do brzucha. Potem powoli wydmuchuj powietrze ustami, jakbyś zdmuchiwał dmuchawca.

Powtórz trzy razy ten głęboki, spokojny oddech i dmuchnięcie.

Jeśli wypełnisz zadanie, możesz wyrzucić jedną pasującą kartę.

Jeśli nie chcesz wykonać zadania – dobierasz kartę i ją zachowujesz. Ruch przechodzi do kolejnej osoby.

„Kiedy rodzeństwo pokłóciło się o to, kto zabierze Rezusa do szkoły Tomek był tak wściekły i rozżalony, że zamiast odłożyć Rezusa, cisnął nim o podłogę”.

*Spróbuj dokończyć zdanie tak, by wskazać sposób poradzenia sobie z napięciem. Wyobraź sobie, że byłeś bardzo zdenerwowany na sprawdzianie i oddałeś pustą kartkę.
Gdybym zamiast tego...*

*Jeśli wypełnisz zadanie, możesz wmieścić do stosu dwie karty, nie są Ci potrzebne.
Jeśli nie chcesz wykonać zadania – dobierasz kartę i ją zachowujesz.
Ruch przechodzi do kolejnej osoby.*

„– O jejku, jejku, moja ręka. To straszne, już nic się nie da zrobić. Przepadłam (...). Jestem uwięziona. Będę tu tak wisieć, aż wrócą dzieci, uznają, że jestem popsuta i wyrzucą mnie na śmietnik”.

*Złe myśli są jak ćmy lecące do światła.
Potrafią zająć całą głowę.
Co możesz zrobić, kiedy jesteś bardzo
zdeenerwowany, żeby odgonić czarne
myśli?*

*Jeśli wykonasz zadanie, możesz wskazać
osobę, która dobierze jedną kartę.
Jeśli nie chcesz wykonać zadania –
stoisz jedną kolejkę.*

**„Wszyscy byli bardzo
podekscytowani. Bo w czasie
Święta Tropikalnego Lasu miały się
odbyć zawody. Planowali między
innymi skoki w dal
z platformy, wspinanie się na czas
po linie, dźwiganie hantli, bieg
z przeszkodami po Małpim Gaju.
Każdy szykował się do jakiejś
dyscypliny”.**

Wymień trzy rzeczy, które robisz,
żeby zadbać o swoje zdrowie i dobre
samopoczucie.

Jeśli wykonasz zadanie, możesz wyrzucić
jedną pasującą kartę.

Jeśli nie chcesz wykonać zadania –
stoisz jedną kolejkę.

„Maksio leżał skulony i się nie ruszał. Gdzieś znikło jego pogodne usposobienie. Nie miał ochoty na rozmowy. Wstydził się spojrzeć na przyjaciół. Zakrywał twarz swoimi długimi rękami. Czuł się tak, jakby wszystkie siły go opuściły”.

Czasem, gdy jest Ci smutno, może Ci się wydawać, że wokół Ciebie nie ma nikogo, albo nie chcesz z nikim rozmawiać. Ale wokół Ciebie są osoby, które chcą Ci pomóc. Wymień dwie osoby, z którymi możesz rozmawiać o swoich trudnościach.

Jeśli wypełnisz zadanie, możesz wyrzucić jedną pasującą kartę.

Jeśli nie chcesz wykonać zadania – dobierasz kartę i ją zachowujesz. Ruch przechodzi do kolejnej osoby.

„Rezus poznał Linkę, kiedy ona wisiła na długiej linie, trzymając się nogami i jedną ręką. Patrzyła prosto na niego. Widać, że na wysokości czuła się swobodnie. Wysoka i smukła sylwetka wyglądała lekko”.

Zaprezentuj lub opowiedz o jednym ćwiczeniu związanym z napinaniem lub rozluźnieniem ciała, które pomaga przezwyciężyć niepokój.

*Jeśli wykonasz zadanie, możesz wyrzucić jedną pasującą kartę.
Jeśli nie chcesz wykonać zadania – stoisz jedną kolejkę.*

„Kiedy okazało się, że nic złego się nie dzieje, tylko Mimi coś się przyśniło, małpki uśmiechnęły się i zaczęły się rozchodzić na swoje miejsca, bo wszystkim bardzo chciało się spać.

– Rezus, zostaniesz ze mną przez chwilkę? – zapytała nieśmiało Mimi. – Chyba trudno mi będzie zasnąć, bo jak zamykam oczy, to ciągle wydaje mi się, że widzę tego psa”.

Prośenie o pomoc to ważna umiejętność. Wyobraź sobie, że chcesz podejść do kogoś i się z nim pobawić, ale boisz się i wstydzisz. Pomyśl i powiedz jak byś poprosiłbyś kogoś, żeby Ci pomógł?

Jeśli wykonasz zadanie, możesz wskazać osobę, która też weźmie Kartę Zadania.

Jeśli nie chcesz wykonać zadania – stoisz jedną kolejkę.

„Tomek wystraszył się, że Maksio tak się wybrudził i postanowił na razie zostawić go tam w piaskownicy. Nie chciał, żeby Kasia obraziła się na niego w dniu swoich urodzin”.

Jak myślisz, czy Tomek dobrze zrobił zostawiając brudnego orangutana w piaskownicy? Co mógłbyś poradzić komuś, kto wstydzi się lub obawia przyznać, że stało się coś niedobrego?

Po wykonaniu przez Ciebie zadania, kolejka ruszy w drugą stronę (zmiana kierunku gry).

„Zaczął jej opowiadać o magicznym deszczowym lesie, w którym zawsze świeci słońce, ale nie jest za gorąco, tylko tak w sam raz. Powietrze pachnie pysznie, tak jak kto lubi. Może pachnieć owocami, albo wilgotnymi liśćmi. Albo nawet sierścią mamy. Kolory są piękne. Intensywne, albo pastelowe – jak kto woli”.

Małpi Gaj był bezpiecznym miejscem dla małpich przyjaciół. Ale kiedy Mimi wybudziła się ze złego snu, Rezus pomógł jej wyobrazić sobie inne miejsce, żeby mogła spokojnie zasnąć. Ty też możesz mieć bezpieczne miejsce – możesz je sobie wyobrazić.

Uzupełnij zdanie:

Kiedy wyobrażam sobie swoje bezpieczne miejsce, czuję się...

Jeśli wypełnisz zadanie, możesz wyrzucić jedną pasującą kartę.

Jeśli nie chcesz wykonać zadania – dobierasz dwie karty i je zachowujesz. Ruch przechodzi do kolejnej osoby.

**„Dla Rezusa wszystko co widział,
było nowe. Auto, niebo, drzewa,
budynki i ptaki. Bał się poruszyć, ale
czuł, że cały się trzęsie. Ciekawiły go
nowe widoki i dźwięki, ale nie mógł
przestać myśleć
o półce z makakami. Czuł
ciekawość, ale też lęk, bo nie
wiedział, co teraz z nim będzie.
Powtarzała w kółko <<Niedobrze
mi. Oj, jak mnie boli brzuszek.
Oj, niedobrze mi>>”.**

**A co Ty mógłbyś powiedzieć lub zrobić
dla kolegi lub koleżanki, która jest
smutna lub wystraszona?**

**Jeśli wykonasz zadanie, masz prawo
wyrzucić jedną pasującą kartę.
Jeśli nie masz pomysłu, możesz poprosić
kogoś z graczy, żeby odpowiedział –
wówczas ta osoba ma prawo odłożyć
swoją niepotrzebną kartę.**

- „- Gonzo, a Ty też się czasem boisz?
- zwróciła się do goryla.
- Uhm. Czasami – przytaknął Gonzo
spoglądając przyjaźnie na Linkę.
To ją ostatecznie przekonało. Bo
skoro nawet jej wielki przyjaciel
może się czasem bać, to ona też”.*
-

*Gonzo nie był zbyt gadatliwy, więc
odpowiedział Lince bardzo krótko. Co
innego mógłbyś powiedzieć dla dodania
odwagi, gdyby Twój przyjaciel się bał?*

*Jeśli wykonasz zadanie, możesz
wymienić jedną kartę. Jeśli nie wykonasz
- gra toczy się dalej normalnie.*

„Po wyczyszczeniu futra Maksia w Małpim Gaju wszyscy czekali w napięciu na powrót dzieci i mamy. Czy pozwoli zostać Maksowi? – to pytanie było w głowie wszystkich. A Maksio czuł dziwny ucisk w brzuszku”.

Maksio czuł ucisk w brzuszku, bo był zdenerwowany. Opowiedz, po czym ludzie poznają, że są przygnębieni, smutni lub się boją? A po czym poznają to, że są radośni?

Jeśli wykonasz zadanie – możesz wskazać osobę, która stoi jedną kolejkę. Jeśli nie wykonasz go – sam stoisz jedną kolejkę.

„Mimi miała zły sen. Potem bała się, że nie będzie mogła zasnąć. Jak zawsze mogła liczyć na pomoc przyjaciół”.

Czasem zdarza się, że jesteśmy zdenerwowani lub smutni i nie możemy zasnąć, albo wybudzamy się w nocy. Powiedz, w jaki sposób można sobie wtedy poradzić?

Jeśli wypełnisz zadanie, możesz wmieszać do stosu dwie karty, nie są Ci potrzebne.

Jeśli nie chcesz wykonać zadania – dobierasz kartę i ją zachowujesz. Ruch przechodzi do kolejnej osoby.

***„Pobrudzony farbą i piaskiem
Maksio wstydził się i był bardzo
smutny. Zasłaniał się swoimi
długimi łapkami i nie patrzył na
przyjaciół”.***

*Czasem ogarnia nas wstyd. Nie ma
w tym nic złego. Dlatego nie musimy
się chować. Podaj przykład, co innego
niż zrobił Maksio, możemy zrobić, kiedy
czujemy się zawstydzeni.*

*Jeśli nie odpowiesz – zmieniacie
kierunek gry.*

*„Maksio ubrał się, a Mimi swoimi
sprytnymi łapkami zawiązała
mu pod brodą piękną muchę.
Wszyscy patrzyli z zachwytem na
gładko uczesanego eleganckiego
orangutana”.*

*Warto umieć widzieć dobre cechy
w innych. I w równym stopniu warto
dostrzegać je u siebie. Powiedz dwie
miłe rzeczy o sobie (np. na temat
swojego wyglądu, zachowania albo
umiejętności).*

*Jeśli wypełnisz zadanie, możesz wyrzucić
jedną pasującą kartę.*

*Jeśli nie chcesz wykonać zadania –
dobierasz dwie karty i je zachowujesz.
Ruch przechodzi do kolejnej osoby.*

„Podniósł wzrok i jego oczy spotkały się z czarnymi oczami Gonza. Tego już było dla niego za dużo. Nagła fala lęku, smutku, żalu i tęsknoty za jego półką w sklepie, za mamą i ciocią Jo, zalała jego umysł i serce. Padł na podłogę i zaczął szlochać tak mocno, że całe jego ciało podskakiwało. Nie słyszał już nic i nic nie widział”.

Rezus był bardzo smutny i tęsknił za bliskimi. Powiedz, jakie znasz sposoby na smutek i tęsknotę – wymień przynajmniej dwa sposoby.

Jeśli wykonasz zadanie, możesz wymienić jedną kartę. Jeśli nie wykonasz – gra toczy się dalej normalnie.

**„Nagle z lin zeskoczyła Linka
wołając wesoło:**

**– O rety – Rezus! O rety – Rezeus!
Śmiała się przy tym, skakała
dookoła nowoprzybyłej małej
małpki, biegała w kółko i zaczepiała
Makaka łapką”.**

*Linka ucieszyła się z przybycia Rezusa
do Małpiego Gaju. Powiedz, jak ludzie
odczuwają radość i co robią kiedy są
radośni?*

*Jeśli wykonasz zadanie, możesz wyrzucić
jedną kartę. Jeśli nie wykonasz –
dobierasz dwie karty.*

*„– Witaj w naszym Małpim Gaju –
powiedziała Kasia. – Tu mieszkają
wszyscy nasi Małpi Przyjaciele. Na
pewno będzie Wam dobrze razem.*

*– Przedstawcie się grzecznie –
zawołał Tomek i zaczął wspinać się
po konstrukcji. – Poznaj Gonzo
i Maksia!”*

*Tak Kasia i Tomek wprowadzili nową
małpkę do Małpiego Gaju. Powiedz, jak
Ty mógłbyś pomóc nowej osobie, która
pojawiłaby się w Twojej klasie.*

*Jeśli to trudne, Ty sam poproś o pomoc
innych graczy – wymyślcie wspólnie dwa
sposoby. A potem niech gra toczy się
dalej.*

„– Jestem dobrym pływakiem.

Nie boję się wody. Pomogę

Maksiowi się wykąpać.

**– Chcę, żeby moja siła też się na
coś przydała. – stwierdził Gonzo. –**

Przyniosę miskę z wodą

i mydlinami.

**– My mamy wprawę w czyszczeniu
futra. To nasze ulubione zajęcie. –
powiedziała Buba w imieniu swoim
i brata”.**

*Nie wszyscy potrafią to samo. Wymień
po jednej rzeczy – w czym Ty jesteś
dobry i w czym jest dobry któryś
z wybranych przez Ciebie graczy.*

*Jeśli nie wykonasz zadania – dobierasz
trzy karty. Jeśli wykonasz – możesz
odłożyć na spód stosu dwie karty.*

*„Rezus czuł spokojny oddech
Maksia i próbował też tak
oddychać. Napięcie zaczęło go
opuszczać. Ciało uspokoiło się.
Poczuł, że ktoś skubie jego futerko,
tak jak w sklepie robiła to ciocia Jo.
Zrobiło mu się miło”.*

*A co Tobie sprawia przyjemność?
Co lubisz robić? Wymień trzy rzeczy.*

*Potem gra potoczy się w odwrotnym
kierunku.*

**„Rezus zanucił piosenkę bałwanka,
żeby odwrócić uwagę Linki od
kłopotów i poprawić jej humor”.**

*Czy Ty masz jakąś piosenkę, która
poprawia Ci nastrój? Powiedz jaką?
A jeśli nie masz, to powiedz, co mógłbyś
mówić sobie rano, żeby być od rana
w dobrym nastroju.*

*Jeśli nie wykonasz zadania – stoisz jedną
kolejkę. Jeśli wykonasz – gra to toczy
się dalej.*