KAPIBARA TERAPEUCIARA®

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA KART TERAPEUTYCZNO-EDUKACYJNYCH

Prawa autorskie

Cała zawartość tego pliku PDF oraz fizyczny produkt (ilustracje, teksty, układ graficzny, znaki towarowe oraz nazwa „Kapibara Terapeuciara®") jest chroniona prawem autorskim i należy do autora Patryka Bilińskiego.

Kupując ten produkt, otrzymujesz licencję osobistą (single-user) — możesz:
- drukować karty na własny użytek,
- wykorzystywać je podczas zajęć, warsztatów lub sesji terapeutycznych, które sam prowadzisz.

Możesz także pokazywać karty publicznie (np. zdjęcia w mediach społecznościowych, film z recenzją, relacja z warsztatu), pod warunkiem że:
- na zdjęciu/filmie widać logo Kapibara Terapeuciara®,
- w opisie podasz autora: „Patryk Biliński – Kapibara Terapeuciara®",
- nie udostępniasz pełnych, czytelnych stron PDF do pobrania.

Nie wolno:
- przesyłać ani sprzedawać samego pliku PDF innym osobom,
- masowo kopiować lub drukować w celu dalszej odsprzedaży,
- usuwać logo, zmieniać ilustracji lub wprowadzać w błąd co do autorstwa.

Chcesz użyć kart w projekcie komercyjnym (kurs online, aplikacja, książka itp.)? — napisz do mnie: rozumiemciekontakt@gmail.com — ustalimy licencję rozszerzoną.

JAK KORZYSTAĆ

Zalecenia w przypadku druku pdf:

- *wydruk laserowy + laminowanie i "kanapkowe sklejenie zwykłym szkolnym klejem" (awers + rewers)*
- *lepszy papier do drukarki, o wyższej gramaturze*

Na codzień/Na spacerze/w lesie/w domu/w szkole/w gabinecie:

- *Losuj 1–2 karty dziennie.*
- *Zastosuj pytanie z karty: "Co Kapi może zrobić z tą emocją?"*

lub

- *Wybierz ćwiczenie z tej instrukcji albo wymyśl własne.*
- ***Najważniejsze** - **Rozmawiaj. Pytaj. Obserwuj.***

WPROWADZENIE

Karty "Kapibara Terapeuciara®" powstały z potrzeby stworzenia narzędzia, które łączy emocje z działaniem, wiedzę z językiem dzieci i młodzieży, a terapię z poczuciem luzu i autentyczności.

Ten poradnik to zbiór ćwiczeń, które możesz dowolnie modyfikować.

*ćwiczenia są podzielone na indywidualne i grupowe ,**ALEEE to jest tylko sugestia, aby łatwiej było znaleźć coś, można przecież zrobić je i w grupie i indywidualnie . Tak samo z podziałem na wiek, to tylko sugestia.***

Wierzę, że najlepsze rzeczy dzieją się wtedy, kiedy jesteśmy sobą – nawet w pracy z emocjami. Dlatego jeśli coś Ci z tych kart zadziała – super. A jeśli coś zmienisz – to jeszcze lepiej.

SPIS TREŚCI

- **Dzieci (5–10 lat)**

strona 1

- **Ćwiczenia ACT z kartami**

strona 9

- **Dorośli / młodzież**

strona 17

EMOCJA W BRZUCHU (INDYWIDYALNE)

Kategoria kart: *Emocje podstawowe*

Dziecko losuje jedną z kart z emocją podstawową. Prowadzący zadaje pytanie:

"Gdzie w ciele Kapi czuje tę emocję? A gdzie Ty ją czujesz?"

Dzieci zaznaczają na sylwetce człowieka swoje odczucia tej emocji

Cel: *Rozpoznawanie emocji poprzez ciało, rozwijanie słownika emocjonalnego.*

LUSTRO EMOCJI (GRUPOWE)

Kategoria kart: *wszystkie*

Dzieci dobierają się w pary. Jedna osoba losuje kartę i odgrywa emocję ciałem i miną – druga rysuje, jak wygląda ta emocja na twarzy lub w ciele.

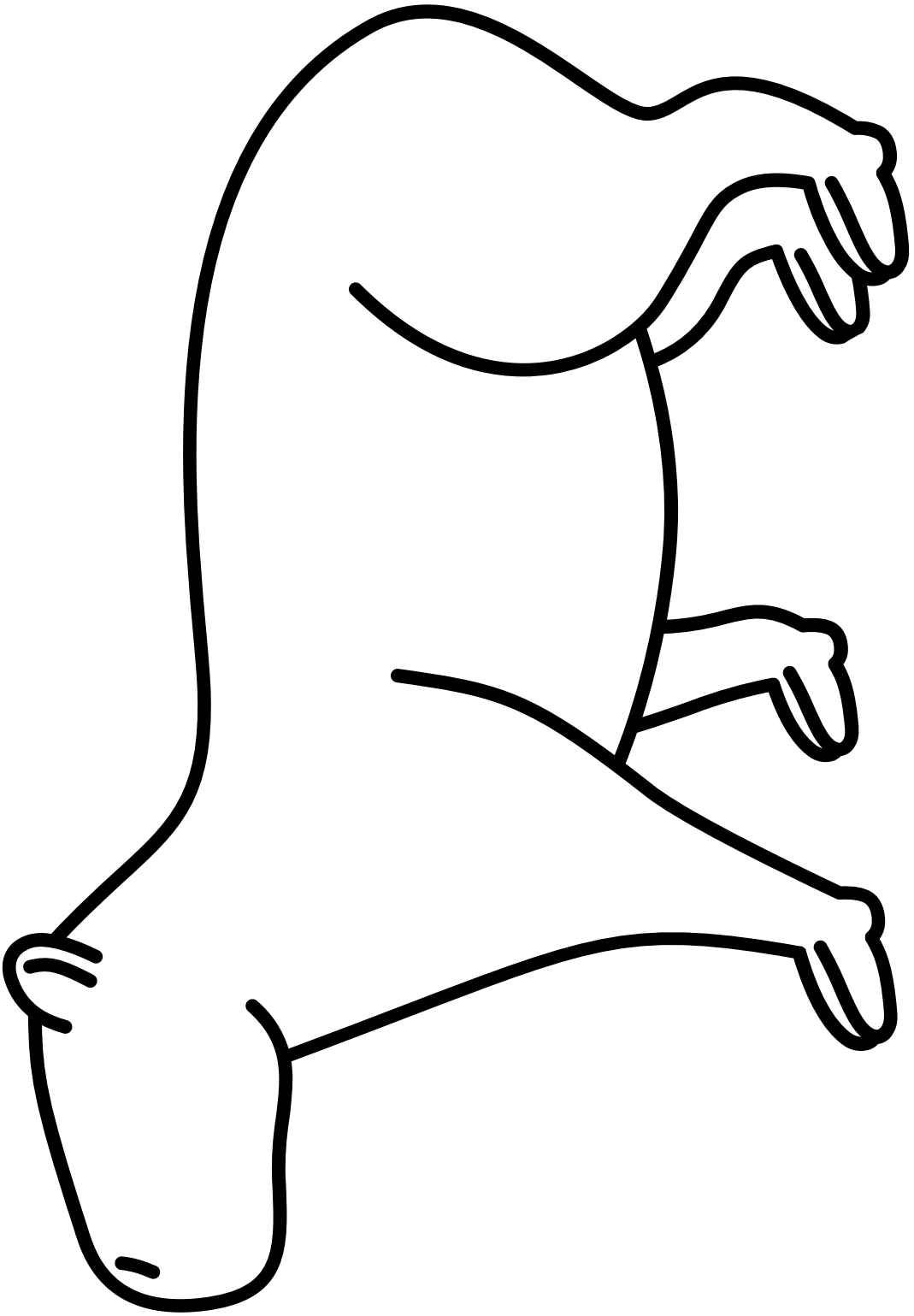
Cel: *Rozpoznawanie emocji u innych, rozwój empatii i uważności interpersonalnej.*

KOLOROWE EMOCJE KAPIBARY (GRUPOWE)

Kategoria: *Przyjaciele emocji*

Dzieci dostają kontur Kapibary i wybierają kredki/farby do pokolorowania jej zgodnie z emocją z wylosowanej karty. Potem opowiadają: dlaczego wybrały ten kolor i co Kapibara może wtedy zrobić.

Cel: *Łączenie emocji z kolorem, rozwój mowy i symboliki emocjonalnej.*



ZAGADKOWE HISTORIE KAPIBAR (INDYWIDUALNE)

Kategoria: *wszystkie*

Prowadzący opowiada krótką historyjkę o Kapibarze, w której pojawia się konkretna emocja (np. "Kapibara weszła do jaskini i nagle... zamarła w bezruchu, jej uszy się trzęsły"). Zadaniem dzieci jest odgadnąć, którą kartę wyciągnięto. Dzieci mogą tworzyć własne historie i rysować je.

Cel: *Rozpoznawanie emocji po zachowaniu i sytuacji, rozwój empatii.*

Złościbara
Kapi weszła do domu i z hukiem rzuciła plecakiem o podłogę. – To on zaczął! – krzyknęła. – Nikt mnie nie słucha! Na boisku specjalnie mnie popchnął, a potem powiedzieli, że się czepiam!. W jej brzuchu buzowała gorąca lawa. Chciała krzyczeć, ale też trochę płakać. Nagle przytulił ją Freud – pies.

Strachobara
Kapi przechodziła przez park, kiedy nagle coś zaszeleściło w krzakach. Zatrzymała się jak zamurowana. Ciało jej zdrętwiało i zastygła na chwilę.
– Może to kot... a może coś większego... – pomyślała.
Jej oddech zrobił się płytki i szybki.
Pomogło jej, kiedy przypomniała sobie, że może się wycofać powoli i wrócić inną drogą. Tak zrobiła. I kiedy już była daleko, powiedziała sobie: „To było straszne, ale to dobrze, że uciekłam."

Smuciara
Kapi siedziała przy śniadaniu i prawie nic nie zjadła.
Jej oczy patrzyły w jeden punkt.
– Dziś nikt mnie nie zaprosił do zabawy – powiedziała cicho.
Przytuliła poduszkę i została chwilę w pokoju sama.
Potem narysowała to, co czuła – i trochę jej ulżyło.

Radobara
Kapi wskoczyła na kanapę i spojrzała w stronę kuchni.
– Zrobili naleśniki! – powiedziała tylko i klasnęła w łapki.
W brzuchu miała jakby bańki, które same się śmiały.
Zanim usiadła do stołu, jeszcze zatańczyła trzy obroty w miejscu.

Fujkobara
- Kapibara powąchała zgniłego owocu i zrobiła minę, jakby zjadła mydło. „Bleee! To było najgorsze coś w życiu!"
- Kapibara patrzyła, jak dwie inne kapibary śmieją się z najmniejszego zwierzaka w stadzie. Poczuła dreszcz w łapkach i pomyślała: „To jest okropnie toksyczne. Nie chcę być częścią tego."
- Kapibara przyszła na plac zabaw, a tam inne kapibary mówiły o tym, kto jest „lepszy" i „ładniejszy". Poczuła w środku coś nieprzyjemnego i wyszła, mówiąc: „To nie są rozmowy, które chcę słuchać, to obrzydliwe"

Zaskoczbara
Kapi otworzyła szafkę w szkole, a tam… list z naklejką i jej imieniem.
Spojrzała dookoła, ale nikogo nie było.
– Co to jest? – zapytała szeptem.
Otworzyła kopertę. W środku był rysunek i napis: „Dziękuję, że jesteś moją koleżanką."

Wstydziara
Kapi powiedziała coś na głos w klasie… i od razu chciała to cofnąć. Kilka kapibar się zaśmiało, a ona odwróciła głowę i udawała, że czegoś szuka w piórniku. Czuła, jak robi się ciepło na uszach i szyi. Po lekcji podeszła do niej koleżanka i powiedziała: „Ej wyluzuj mi też się tak kiedyś zdarzyło." Kapi nic nie odpowiedziała – ale spojrzała na nią z wdzięcznością.

Zazdrobara

Kapi przeglądała zdjęcia i zatrzymała się na jednym: znajoma Kapibara w nowym aucie, z błyszczącym futerkiem i podpisem: „Najlepszy weekend ever 🔥🚗". Nagle wszystko w Kapi zaczęło się kurczyć. Jej łapki zjechały z klawiatury, a ogon jakby zwiędł.

– Ja to chyba nigdy nie będę taka fajna – pomyślała.

Odłożyła telefon, a potem poszła zrobić kolaż z wycinków, co dla niej znaczy „fajne życie". Na środku wkleiła: „Mam komu powiedzieć dobranoc."

Lękobara

Kapi bardzo nie chciała dziś iść do szkoły. Bolał ją brzuch, ale tak naprawdę nie dlatego, że była chora – tylko dlatego, że miała mieć prezentację przed całą klasą.

– A co, jeśli się pomylę? – szepnęła. – Albo ktoś się będzie śmiał?

Ukryła się pod kocem i przez chwilę nie chciała wychodzić.

Pomogło jej, kiedy nauczycielka powiedziała: „Możesz przeczytać z kartki. I możesz zacząć od siedzenia, jeśli chcesz."

Kapi wstała. Dalej z trudem – ale jednak wstała.

Pogardziara

Kapi patrzyła, jak lis z sąsiedztwa nagrywa filmik, w którym mówi o swoich ulubionych grach.

– Ale żenada – rzuciła sama do siebie i przewinęła dalej. Przypomniała sobie, że też chciała kiedyś nagrywać, ale się bała. I wtedy przyszła myśl, którą próbowała odsunąć: „Może jemu wystarczyło odwagi, a mi nie?"

Odrzutkobara

Kapi podeszła do grupy dzieci na placu zabaw i zapytała:

– Mogę z wami?

– My już kończymy – powiedział jeden z chłopców, nie patrząc na nią. Po pięciu minutach grali dalej, tylko że bez niej.

Kapi usiadła na huśtawce i kiwała się do przodu i do tyłu.

W myślach próbowała udawać, że jej na tym nie zależało.

Wdzięczniara
Kapibara spojrzała na zachodzące słońce i powiedziała: „Dzięki, że dziś świeciłeś. Było mi ciepło."

Znudziara
Kapibara leżała na plecach i wąchała liście lawendy. „Nic się nie dzieje. Może zrobię z liścia latawiec?"

Akcepciara
Kapibara powiedziała: „Nie wszystko mi się podoba… ale nie muszę wszystkiego zmieniać."

Nadziejobara
Kapibara spojrzała w niebo pełne chmur. „Wiem, że za nimi świeci słońce. Jeszcze chwilka…"

Motywaciara
Kapibara powiedziała do siebie: „Dziś narysuję coś nowego. Nawet jeśli nie wyjdzie, spróbuję jeszcze raz!"

Sigmabara
Kapi słyszała, że mówią o niej. Nie podeszła.
Wzięła trzy spokojne wdechy i zawiązała buty.
Nie wszystko wymaga odpowiedzi. Czasem spokój to największa siła, jaką masz.

Bliskobara
Kapibara oparła się łapką o drugą kapibarę i cicho westchnęła: „Dobrze, że jesteś."

Ufnabara
– Mogę ci coś powiedzieć, ale nie śmiej się – szepnęła Kapi.
Przyjaciel tylko kiwnął głową i jej nie oceniał.

Odważniara
Kapibara wzięła głęboki oddech i powiedziała: „Mam tremę… ale i tak zaśpiewam!"

Kreatywniara
Kapibara zbudowała instrument z kamyków, muszelek i liści, żeby ochłonąć po stresującej sytuacji.

Spinara
Kapibara i jej kolega się pokłócili. Dorosła Kapibara, która to słyszała, powiedziała, że mają sobie podać łapy i zapytała ich kto zaczął. Kapi wiedziała, że gada bzdury, więc powiedziała ,,poradzimy sobie". Zamiast krzyczeć, usiedli i powiedzieli sobie co czują i czego potrzebują.

Drużyniara
W klasie trwała burza mózgów o tym, jak urządzić kącik relaksu. Jedna osoba chciała rośliny, druga tylko poduchy, trzecia koniecznie plakaty z grami. Zrobiło się głośno i trochę chaotycznie. Kapi podniosła łapkę i powiedziała: – Hej, może każdy dorzuci coś swojego, a potem zagłosujemy i wybierzemy razem?. I wtedy coś w klasie się zmieniło – wszyscy jakby trochę odetchnęli i zaczęli słuchać.

EMOCJONALNY TEATRZYK (GRUPOWE)

Kategoria: *wszystkie*

Kategoria: Emocje podstawowe i złożone

Z kart tworzymy krótkie scenki – dzieci losują emocję, a następnie odgrywają krótką sytuację, w której ta emocja się pojawia.

Cel: Ekspresja emocjonalna, odwaga w komunikacji.

MÓJ DZIEŃ Z KAPIBARĄ (INDYWIDUALNE)

Kategoria: *wszystkie*

Dzieci opowiadają (lub rysują), jak wyglądałby ich dzień z Kapibarą z wybraną emocją. Co by razem robiły, co by się wydarzyło, co Kapibara mogłaby powiedzieć?.

- *Omówmy sobie wybraną przez Ciebie kartę, powiedz kiedy ty się tak czułeś, w czym ta emocja/uczucie ci pomogło/co możesz z nim zrobić. Teraz twoim zadaniem jest stworzyć historię lub narysować ją, w której będzie występować ta kapibara.*

**Można użyć do tego „Story Cubes" żeby stworzyć historię o tej kapibarze*

Cel: *Utożsamianie się z postacią, rozwój wyobraźni i narracji.*

KAPIBARA NA WYSPIE (GRUPOWE)

Kategoria: *emocje podstawowe*

Opowiadamy, że Kapibara znalazła się na bezludnej wyspie. Dzieci losują jedną z emocji i mają wymyślić, jak Kapibara radziłaby sobie z tą emocją, będąc zupełnie sama. W czym ta emocja mogłaby jej pomóc. Np. złość mogłaby dać jej energię do zbudowania tratwy, smutek mógłby pomóc w mocnym zastanawianiu się nad sensem i pomóc jej się wyciszyć i zatęsknić.

Cel: *Samorefleksja, rozwijanie strategii radzenia sobie z emocjami.*

MAPA EMOCJI (GRUPOWE)

Kategoria: *wszystkie*
Na dużym kartonie/tablicy/kartce/ziemi prowadzimy ćwiczenie w formie rozmieszczania emocji na przestrzeni. Dzieci losują lub wybierają karty i układają je swobodnie na powierzchni roboczej (nie przyklejamy ich na stałe). Jest to ćwiczenie dość zaawansowane poznawczo, więc raczej dla ,,współpracujących" i tak 3 klasa minimum.

Instrukcja krok po kroku:

1. *Każde dziecko losuje lub wybiera kartę emocji.*
2. *Po kolei wykładają je na planszy lub kartonie, zachowując odstępy między kartami.*
3. *Prowadzący zadaje pytania: "Co łączy tę emocję z innymi?", "Czy jest jakaś karta przyjazna tej emocji "Które emocje są do siebie podobne?"*
4. *Dzieci tworzą między kartami strzałki z papieru lub rysują je na kartonie – strzałki mogą pokazywać np. że złość może prowadzić do wstydu albo że smutek może zamienić się w akceptację.*
5. *Grupa wspólnie omawia, co powstało – pojawiają się pomysły typu: "ścieżka do spokoju", "skrzyżowanie trudnych uczuć", "droga odwagi".*
6. *Na koniec dzieci mogą dowolnie zmieniać układ mapy i tworzyć alternatywne połączenia między emocjami – ćwiczenie można kontynuować przy kolejnych spotkaniach.*

Przykład:

1. *Ola losuje kartę "Strachobara" i kładzie ją w lewym dolnym rogu planszy.*
2. *Kuba losuje "Lękobara" i mówi, że często odczuwa strach zanim pojawi się lęk – rysuje strzałkę ze strachu do lęku.*
3. *Zuzia kładzie "Akcepciarę" po drugiej stronie planszy i mówi, że jak już przejdzie przez lęk, to dochodzi do spokoju – i łączy lęk z akceptacją.*
4. *Grupa wspólnie dodaje "Motywaciarę" jako emocję, która może pojawić się po akceptacji, i nazywa ten ciąg "ścieżką wytrzymałości Kapibary".*

Cel: *Metapoznanie emocjonalne, myślenie systemowe, rozumienie ciągłości i zależności między emocjami, wzmacnianie narracji i świadomości emocjonalnej.*

ZNAJDŹ PRZYJACIELA EMOCJI (GRUPOWE)

Kategoria: *Połączenia emocji podstawowych/złożonych z kartami „Przyjaciele emocji”*

Dziecko losuje jedną kartę z emocją podstawową lub złożoną. Następnie przegląda karty „Przyjaciele emocji” i wybiera tę, która mogłaby pomóc Kapibarze poradzić sobie z tą emocją. Opisuje, jak „Przyjaciel emocji” mógłby zareagować i wesprzeć Kapibarę.
Przykład: Dziecko losuje "Zazdrobara" i wybiera "Wdzięczniara" jako kartę pomocną. Mówi: „Może jeśli przypomnę sobie, co już mam fajnego, to nie będę zazdrościć innym”.

Cel: *Rozwijanie strategii radzenia sobie z trudnymi emocjami, integrowanie kart w system.*

EMOCJONALNE SUDOKU (INDYWIDUALNE)

Kategoria: *wszystkie*
Na planszy w układzie 3x3 wykładamy 9 różnych kart. Zadanie polega na stworzeniu ścieżek:

- *poziomej: 3 emocje podobne do siebie,*
- *pionowej: 3 emocje, które mogą się pojawiać jedna po drugiej,*
- *ukośnej: 3 emocje, które pomagają wyjść z trudności.*

Dzieci opowiadają, dlaczego je tak ułożyły.

Przykład: *Na planszy znajdują się: Złościbara, Smuciara, Strachobara, Nadziejobara, Akcepciara, Motywaciara, Pogardziara, Wdzięczniara, Lękobara.*

- *Ścieżka pozioma (emocje podobne): Złościbara – Smuciara – Strachobara.*
- *Ścieżka pionowa (emocje po sobie): Strachobara – Lękobara – Akcepciara.*
- *Ścieżka ukośna (emocje wspierające): Pogardziara – Akcepciara – Wdzięczniara.*

Cel: *Myślenie relacyjne, porządkowanie emocji, narracja emocjonalna.*

JAKĄ KAPIBARĄ JESTEŚ DZIŚ? (INDYWIDUALNE)

Dziecko losuje kartę lub wybiera ją intuicyjnie, odpowiadając na pytanie: "Która Kapibara jest dziś najbardziej do Ciebie podobna?". Następnie opowiada, dlaczego właśnie ta i co by powiedziały jako ta kapibara.

Cel: *Rozwijanie samoświadomości, budowanie języka emocji, ćwiczenie empatii.*

EMOCJONALNA KAPIBAROWA TRANSFORMACJA (GRUPOWE)

Kategoria*: wszystkie*
Dzieci wybierają 1 emocję trudną i 1 kartę "Przyjaciela emocji". Ich zadaniem jest stworzyć absurdalną, ale logiczną opowieść, jak Kapibara zmienia się z jednej emocji w drugą. Mają do dyspozycji rekwizyty: widelec, skarpetę, nakrętkę od butelki, klej i długopis.

Zasady:

1. *Każda rzecz musi pojawić się w historii.*
2. *Zmiana emocji musi nastąpić przez absurdalne działanie Kapibary (np. Kapibara kopie skarpetą w drzwi i przez to przestaje się bać).*
3. *Opowieść musi zakończyć się zdaniem: "I wtedy Kapibara zrozumiała, że..."*

Cel: *Przełamywanie schematów myślenia o emocjach, oswajanie ich przez zabawę, rozwój narracji i poczucia humoru.Te dodatkowe ćwiczenia można wykorzystać w ramach rozszerzenia pracy z kartami lub przy okazji tworzenia własnych wariantów pracy – zarówno w gabinecie, klasie, jak i w domu.*

JAKĄ KAPIBARĄ JESTEŚ DZIŚ? (INDYWIDUALNE)

Dziecko losuje kartę lub wybiera ją intuicyjnie, odpowiadając na pytanie: "Która Kapibara jest dziś najbardziej do Ciebie podobna?". Następnie opowiada, dlaczego właśnie ta i co by powiedziały jako ta kapibara.

Cel: *Rozwijanie samoświadomości, budowanie języka emocji, ćwiczenie empatii.*

EMOCJONALNA KAPIBAROWA TRANSFORMACJA (GRUPOWE)

Kategoria*: wszystkie*
Dzieci wybierają 1 emocję trudną (podstawową lub złożoną) i 1 kartę "Przyjaciela emocji". Ich zadaniem jest stworzyć absurdalną, ale logiczną opowieść, jak Kapibara zmienia się z pomocą przyjaciela emocji i radzi sobie z emocją. Mają do dyspozycji rekwizyty: widelec, skarpetę, nakrętkę od butelki, klej i długopis.

Zasady:

1. *Każda rzecz musi pojawić się w historii.*
2. *Zmiana emocji musi nastąpić przez absurdalne działanie Kapibary (np. Kapibara kopie skarpetą w drzwi i przez to przestaje się bać).*
3. *Opowieść musi zakończyć się zdaniem: "I wtedy Kapibara zrozumiała, że..."*

Cel: *Przełamywanie schematów myślenia o emocjach, oswajanie ich przez zabawę, rozwój narracji i poczucia humoru.Te dodatkowe ćwiczenia można wykorzystać w ramach rozszerzenia pracy z kartami lub przy okazji tworzenia własnych wariantów pracy – zarówno w gabinecie, klasie, jak i w domu.*

ĆWICZENIA Z KARTAMI OPARTE NA ZAŁOŻENIACH TERAPII ACT (AKCEPTACJI I ZAANGAŻOWANIA)

Terapia ACT (Acceptance and Commitment Therapy) to podejście terapeutyczne należące do tzw. „trzeciej fali" terapii poznawczo-behawioralnej. ACT zakłada, że zamiast walczyć z nieprzyjemnymi myślami i uczuciami, warto nauczyć się akceptować je, kontaktować się z tym, co dla nas ważne i podejmować działania w zgodzie ze sobą. Ćwiczenia te są pomocne nie tylko w pracy z dziećmi, ale także z dorosłymi w procesie terapeutycznym.

ACT opiera się na sześciu kluczowych procesach:

- ***Akceptacja*** *– uznawanie trudnych emocji bez unikania ich,*
- ***Defuzja poznawcza*** *– tworzenie dystansu do myśli i przekonań,*
- ***Kontakt z chwilą obecną*** *– bycie tu i teraz,*
- ***Ja jako kontekst (obserwator)*** *– rozpoznawanie, że nie jesteśmy naszymi myślami,*
- ***Wartości*** *– odkrywanie, co jest dla nas ważne,*
- ***Zaangażowane działanie*** *– robienie kroków w zgodzie z wartościami.*

„TO TYLKO MYŚL" – OSWAJANIE TRUDNYCH PRZEKONAŃ

Proces ACT: *defuzja poznawcza*
Karty: *Lękobara, Strachobara, Złościbara, Ściemniara*

Wylosuj kartę i zapytaj dziecko: „Jaką myśl mogłaby mieć Kapibara, gdy czuje tę emocję?" Zapiszcie myśl (np. „Na pewno mnie wyśmieją"). Następnie dodajcie przed nią: „Mam myśl, że..." lub „Mój mózg opowiada mi, że...". Powiedzcie to śmiesznie, szeptem, śpiewająco.

Cel: *Tworzenie dystansu do myśli, nauka rozpoznawania, że nie wszystkie myśli są faktami.*

KAPIBARA PRZY STOLE – AKCEPTACJA EMOCJI

Proces ACT: *akceptacja*

Karty: *Wstydziara, Smuciara, Zazdrobara, Odrzutkobara*

Powiedz: *„Emocja to gość w Twoim domu. Nie musisz jej wypychać – możesz zaprosić ją do stołu." Poproś dziecko, by narysowało stół i usadziło kartę (położy obok). W trakcie - Co by Kapibara powiedziała tej emocji? Co by jej podała do picia? Jak długo może zostać?*

Cel: *Uczenie łagodnego podejścia do emocji, budowanie relacji z uczuciami zamiast walki z nimi.*

KROK KAPIBAROWY – DZIAŁANIE W ZGODZIE Z WARTOŚCIĄ

Proces ACT: *zaangażowane działanie*

Karty*: wszystkie – w połączeniu z kartami Przyjaciół emocji (np. Odważniara, Ufnabara, Motywaciara)*

Wybierz trudną emocję (np. Strachobara) i znajdź kartę „przyjaciela", który pomaga działać mimo niej (np. Odważniara). Zapytaj: „Co mogłaby zrobić Kapibara, gdyby słuchała Odważniary zamiast strachu?" Następnie dziecko tworzy własny mini plan – jedno małe działanie, które zrobi dziś, mimo emocji.

Cel*: Wzmacnianie odwagi, przechodzenie do działania mimo trudnych przeżyć, integracja emocji z ruchem w kierunku tego, co ważne.*

CO DLA MNIE WAŻNE? – ROZPOZNAWANIE WARTOŚCI

***Proces ACT**: wartości*

***Karty**: Przyjaciele emocji – Motywaciara, Bliskobara, Wdzięczniara, Odważniara*
Rozłóż karty Przyjaciół emocji i zapytaj dziecko lub grupę: „Która z tych emocji przypomina Ci o tym, co jest dla Ciebie naprawdę ważne?" Poproś, by dziecko opowiedziało historię lub narysowało sytuację, w której ta wartość była obecna. Przykład: Kapibara trzymająca się blisko kogoś, bo relacje są dla niej ważne.

***Cel**: Rozwijanie języka wartości, umiejętność łączenia emocji z wewnętrzną motywacją.*

KAPIBARA TU I TERAZ – UWAŻNOŚĆ Z EMOCJĄ

***Proces ACT**: kontakt z chwilą obecną*

***Karty**: Sigmabara, Akcepciara, Lękobara, Smuciara*

Wybierz kartę i zapytaj: „Co Kapibara może zauważyć wokół siebie, kiedy czuje tę emocję?" Wspólnie wykonajcie ćwiczenie 5 zmysłów: nazwij 5 rzeczy, które widzisz, 4 które słyszysz, 3 które czujesz (dotyk), 2 które czujesz zapachem i 1 smak. Potem powiedz: „Nawet z tą emocją mogę być obecny."

***Cel**: Budowanie obecności i ugruntowania, redukcja napięcia przez kontakt z rzeczywistością.*

CO DLA MNIE WAŻNE? – ROZPOZNAWANIE WARTOŚCI

***Proces ACT**: wartości*

***Karty**: Przyjaciele emocji – Motywaciara, Bliskobara, Wdzięczniara, Odważniara*
Rozłóż karty Przyjaciół emocji i zapytaj dziecko lub grupę: „Która z tych emocji przypomina Ci o tym, co jest dla Ciebie naprawdę ważne?" Poproś, by dziecko opowiedziało historię lub narysowało sytuację, w której ta wartość była obecna. Przykład: Kapibara trzymająca się blisko kogoś, bo relacje są dla niej ważne.

***Cel**: Rozwijanie języka wartości, umiejętność łączenia emocji z wewnętrzną motywacją.*

KAPIBARA TU I TERAZ – UWAŻNOŚĆ Z EMOCJĄ

***Proces ACT**: kontakt z chwilą obecną*

***Karty**: Sigmabara, Akcepciara, Lękobara, Smuciara*

Wybierz kartę i zapytaj: „Co Kapibara może zauważyć wokół siebie, kiedy czuje tę emocję?" Wspólnie wykonajcie ćwiczenie 5 zmysłów: nazwij 5 rzeczy, które widzisz, 4 które słyszysz, 3 które czujesz (dotyk), 2 które czujesz zapachem i 1 smak. Potem powiedz: „Nawet z tą emocją mogę być obecny."

***Cel**: Budowanie obecności i ugruntowania, redukcja napięcia przez kontakt z rzeczywistością.*

CO DLA MNIE WAŻNE? – ROZPOZNAWANIE WARTOŚCI

***Proces ACT**: wartości*

***Karty**: Przyjaciele emocji – Motywaciara, Bliskobara, Wdzięczniara, Odważniara*
Rozłóż karty Przyjaciół emocji i zapytaj dziecko lub grupę: „Która z tych emocji przypomina Ci o tym, co jest dla Ciebie naprawdę ważne?" Poproś, by dziecko opowiedziało historię lub narysowało sytuację, w której ta wartość była obecna. Przykład: Kapibara trzymająca się blisko kogoś, bo relacje są dla niej ważne.

***Cel**: Rozwijanie języka wartości, umiejętność łączenia emocji z wewnętrzną motywacją.*

KAPIBARA TU I TERAZ – UWAŻNOŚĆ Z EMOCJĄ

***Proces ACT**: kontakt z chwilą obecną*

***Karty**: Sigmabara, Akcepciara, Lękobara, Smuciara*

Wybierz kartę i zapytaj: „Co Kapibara może zauważyć wokół siebie, kiedy czuje tę emocję?" Wspólnie wykonajcie ćwiczenie 5 zmysłów: nazwij 5 rzeczy, które widzisz, 4 które słyszysz, 3 które czujesz (dotyk), 2 które czujesz zapachem i 1 smak. Potem powiedz: „Nawet z tą emocją mogę być obecny."

***Cel**: Budowanie obecności i ugruntowania, redukcja napięcia przez kontakt z rzeczywistością.*

ĆWICZENIA DLA MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH – PRACA INDYWIDUALNA I REFLEKSYJNA

KARTA NA DZIŚ

Kategoria kart: wszystkie
Wybierz jedną kartę intuicyjnie lub na ślepo. Popatrz na nią przez chwilę. Zadaj sobie pytania: „W jaki sposób ta emocja się dziś we mnie pokazuje?", „Co chce mi powiedzieć?", „Czy coś próbuję ukryć?" Zapisz krótką notatkę. Możesz dodać kolor, symbol lub hasło.

Cel: uważne zatrzymanie się przy sobie, wzmacnianie autorefleksji, oswajanie emocji jako komunikatów.

CO POD SPODEM? – PRACA Z PRZEKONANIAMI

Kategoria kart: emocje złożone / podstawowe
Wybierz trudną emocję (np. Zazdrobara, Wstydziara, Strachobara). Zastanów się, w jakiej sytuacji pojawiła się ostatnio. Zadaj sobie pytanie: „Co myślę o sobie, gdy to czuję?" i zapisz wszystkie spontaniczne myśli, nawet jeśli wydają się przesadzone, złośliwe czy znajome.
Następnie przeczytaj każdą z nich i zapytaj: „Czy powiedział(a)bym to bliskiej osobie, która czuje się tak samo?" Jeśli nie – spróbuj zapisać alternatywną, łagodniejszą wersję tej myśli, np. zamiast „Jestem beznadziejny", zapisz: „Mam prawo czuć się źle, ale to nie znaczy, że nic nie znaczę."

Przykład:
Karta: Wstydziara
Myśl automatyczna: „Jestem żałosny, bo znowu się spaliłem."
Alternatywa: „Wielu ludzi się myli. Moja wartość nie zależy od jednej sytuacji."

Cel: identyfikacja schematów myślowych (CBT), rozwój współczucia wobec siebie, zmiana języka wewnętrznego dialogu.

KARTA NA DZIŚ

Kategoria kart: wszystkie
Wybierz 3 karty, które opisują Twój sposób reagowania w stresie. Do każdej dopisz:

- „Czego wtedy potrzebuję?"
- „Jakich słów lub działań unikam?"
- „Jak bym chciał(a), żeby inni mnie wtedy widzieli?"
- ,,Jak zdrowo mogę reagować?"

Cel: zrozumienie wzorców zachowania, rozwój świadomości potrzeb i komunikacji.

EMOCJONALNA PALETA DNIA

Kategoria kart: przyjaciele emocji
Wybierz 4–6 kart z kategorii „przyjaciele emocji", które odzwierciedlają Twoje dzisiejsze potrzeby lub momenty, w których pojawiło się ukojenie, poczucie sensu, spokoju, energii lub bliskości. Ułóż je chronologicznie, tworząc "emocjonalny ciąg dnia" lub intuicyjnie jako zestaw barw Twojego wewnętrznego pejzażu. Zastanów się: „Której jakości było dziś najwięcej? Której mi zabrakło?" Na koniec wybierz jedną kartę, którą chcesz bardziej świadomie pielęgnować jutro lub jeszcze dzisiaj.

Cel: autoregulacja emocjonalna, planowanie z uwzględnieniem potrzeb, świadome zarządzanie stanami.

MIKROODWAGA – DZIAŁANIE MIMO

Kategoria kart: trudne emocje + przyjaciele emocji
Wybierz emocję, która Cię zatrzymuje. Następnie wybierz kartę „przyjaciela emocji", która mogłaby Cię wesprzeć. Napisz jedno zdanie: „Dziś/następnym razem mimo [nazwa emocji] zrobię…", a potem zrób to.

Cel: aktywizacja mimo napięcia, rozwój odwagi i sprawczości, małe działanie wzmacniające tożsamość.

EMOCJONALNA PALETA DNIA

Kategoria kart: przyjaciele emocji
Wybierz 4–6 kart z kategorii „przyjaciele emocji", które odzwierciedlają Twoje dzisiejsze potrzeby lub momenty, w których pojawiło się ukojenie, poczucie sensu, spokoju, energii lub bliskości. Ułóż je chronologicznie, tworząc "emocjonalny ciąg dnia" lub intuicyjnie jako zestaw barw Twojego wewnętrznego pejzażu. Zastanów się: „Której jakości było dziś najwięcej? Której mi zabrakło?" Na koniec wybierz jedną kartę, którą chcesz bardziej świadomie pielęgnować jutro lub jeszcze dzisiaj.

Cel: autoregulacja emocjonalna, planowanie z uwzględnieniem potrzeb, świadome zarządzanie stanami.