

СКАЖИ МЕНІ

Набір зі 119 карток із запитаннями та інструкція.



Світлана Ройз

СКАЖИ МЕНІ: СИЛА ЗАПИТАНЬ

ІГРОВІ КАРТКИ

ВІК: ВІД 5 ДО ∞
КІЛЬКІСТЬ ГРАВЦІВ:
ВІД 1 ДО ∞

Над проектом працювали:
авторка Світлана Ройз, редакторка Тетяна Стус,
дизайнери Роман та Олена Марчини,
ілюстраторка Інна Черняк.

СКАЖИ МЕНІ



Terre des hommes
Helping children worldwide.



Фонг
Східна
Європа



Доречно поставлені запитання мають велику силу пробуджувати. У пошуці відповідей виростає багато сили, як особистої, так і сили єдності, близькості, довіри — коли одна людина розкривається іншій, коли сім'я чи друзі більше дізнаються одне про одного, стають ближчими, знаходять напрямки нових глибоких розмов, дають близьким можливість більше зрозуміти себе чи відчуті власні ресурси.

Карткова гра «Скажи мені: сила запитань» містить по 17 карток у семи розділах, які охоплюють різні сфери життя. Загалом — 119 запитань. Основні теми — уява, взаємини, тілесність, поведінка, при цьому запитання вмикають в роботу різні канали сприйняття й різні півкулі мозку. Усі запитання ретельно добиралися, щоб не бути травматичними, спрямовувати до рефлексій. Це — відкриті запитання, відповіді на них — більше ніж просто «так» чи «ні». Вони спонукають до спогадів, практик, ідей для розмірковувань, заохочують до гри.

Мудрість, Дії, Близькість, Витівка, Мрії, Відчуття, Скарбничка — кожна тема в комплекті карток має свою кольорову гаму, а котик на спинці карток налаштовує гравців на певний напрямок розмови.

Хід гри простий: по черзі витягувати картку, ставити з неї запитання й відповідати на нього. Якщо хтось із гравців також хоче відповісти на запитання, то зі згоди інших може поділитися власною відповіддю. Можна обговорювати запитання з усім товариством. Якщо учасники відчують те саме, що гравець-відповідач, то показують символічний жест, про який попередньо домовилися. Це важливо, щоб відчуті близькість, прийняти подібність чи відмінність інших.

Грати можна з дітьми від п'яти років. Вік учасників може бути різним, і це навіть урізноманітнить гру. Кількість гравців також не має обмежень. Врешті, ставити запитання можна й самим собі, насамоті.

Картки розділу **Мудрість** також можна використовувати для письмових практик чи тем есе. **Скарбничка** та **Дії** годяться для стабілізації психічних станів.

Варіацій використання карток може бути кілька, вони залежатимуть від віку та близькості товариства гравців. Для гри можна обирати актуальні на даний час розділи й використовувати їх окремо, а можна тягти картки зі змішаної колоди. Тасування карток або сортування за кольорами може стати окремою «грою» з розвитку дрібної моторики для найменших учасників. Для родинного кола доречно обирати місцем гри... ліжко. Втомленим батькам часом вкрай необхідні «лежачі» активності з дітьми.



Зверніть увагу, що є картки, де біля запитань стоїть спеціальна позначка чутливості: крильця метелика.

Ці картки можна використовувати лише в родинному колі — серед тих, хто перебуває у близьких взаєминах. Менш близькі гравці можуть мимоволі збентежити чи навіть боляче зачепити необачними реакціями.

Також важливо бути уважними до питань, що пов'язані з емоціями, зі спогадами та родинними стосунками. Якщо дитина не хоче відповідати на якесь питання, можна запропонувати обрати іншу картку чи картку іншої теми. Якщо помітно, що стан дитини змінився, краще обрати картку **Дії**.

Пам'ятайте: усі відповіді правильні, не критикуйте. Якщо є бажання, можна ставити уточнюючі запитання. Якщо дитина не може розпочати відповідь, то добре почати розповідати дорослим. Слід бути уважними до втоми дітей.

Час завершення гри учасники вирішують самі — заздалегідь чи по ситуації. Важливо подякувати товариству за гру й закінчити її символічним жестом. Наприклад, у родині — доторкнувшись одне одного лобами чи долонями, а в ширшому товаристві — скласти пальцями серце, плеснути в долоні чи по колінах.

*Легких доріг до своєї мудрості!
Світлана Ройз,
дитяча сімейна психологиня*

МУДРІСТЬ



МУДРІСТЬ



МУДРІСТЬ



МУДРІСТЬ





Що таке щастя?



Що найважливіше
в житті?



Що потрібно,
аби люди перестали
сваритися?



Чи бувають ситуації,
коли можна
обманювати?



МУДРІСТЬ



МУДРІСТЬ



МУДРІСТЬ



МУДРІСТЬ





Чим відрізняється
фантазія від брехні?



Що було б, якби всі
були добрими?
Чи завжди потрібно
бути добрим?



Як варто говорити
з іншими, щоб Тебе
зрозуміли?



Злість — це добре
чи погано?



МУДРІСТЬ



МУДРІСТЬ



МУДРІСТЬ



МУДРІСТЬ





Яким би був світ,
якби всі вміли читати
думки?



У нас два ока, два вуха
й лише один рот.
Як гадаєш, чому?



Що буде, якщо всі
бажання всіх людей
здійснюватимуться?



Що було б Твоїм
посланням про землян
у космос?



МУДРІСТЬ



МУДРІСТЬ



МУДРІСТЬ



МУДРІСТЬ





Що важливіше:
думки чи почуття?



Навіщо людям
вчитися?



Дай відповідь
на запитання тричі,
не повторюючи відповіді:
хто ти?



Що важливіше —
правда чи тактовність?
Чи можливо
їх поєднати?



Дії



Дії



Дії



Дії





Запитавши дозволу,
почухай за вушком
сусіда праворуч.
Якщо не отримаєш дозвіл,
почухай себе.

*Тільки з родичами.



Закликавши охочих,
зроби з ними доторки
носиками.
Якщо ніхто не зголоситься,
торкнися власного носа,
ніби це кнопка дзвінка,
і прозвучи.

*Тільки з родичами.



Полоскочи віями
сусіда ліворуч.

*Тільки з родичами.



Обійми себе
як найближчу людину.



Дії



Дії



Дії



Дії





Покажи кумедний,
дивний чи страшний
писочок, а інші нехай
відтворять.



Вистукай долонями
чи ступнями найвеселішу
пісню.



Постукай у груди,
як мавпа, з вигуком
«Я-Я-Я-Я-Я-Я!».



Покажи тварину
(мімікою, позою, голосом,
рухами), а інші нехай
її відгадають.



Дії



Дії



Дії



Дії





Розкажи коротенький
вірш чи скажи одну
й ту ж фразу в ролі
велетня \ курдуплика \
мурахи \ жирафа.



Струснися, наче песик,
що вийшов з води.



Зігнися й витягни шию
та спинку, наче кіт.



Уяви, що у Твоїй
долоні м'яч. Який він —
футбольний, тенісний,
сніжка? Кинь уявний м'яч
комусь із оточуючих.
Нехай він зловить чи відіб'є
І кине іншому гравцю
«інший» м'яч.
Залучіть до гри кількох
гравців.



Дії



Дії



Дії



Дії





Намалюй у повітрі
одночасно однією
рукою квадрат,
іншою — коло.



Покажи кілька рухів
танцю, а інші гравці
нехай їх відтворять.



Зіграй на уявному
музичному інструменті,
а інші гравці мають
впізнати, на якому.



Уяви себе пір'їнкою,
що кружляє в повітрі:
покажи руками
або рухами тіла.



БЛИЗЬКІСТЬ



БЛИЗЬКІСТЬ



БЛИЗЬКІСТЬ



БЛИЗЬКІСТЬ





У чому Твоя схожість
із іншими, а в чому
ви різні?



Уяви, що маєш власну
чарівну паличку.
Чи хочеш змінити щось
у собі, в житті?
Що саме?



Чим Тобі найбільше
подобається займатися
з іншими — рідними,
друзями, різними
людьми?



Що для Тебе
найскладніше
в житті?



БЛИЗЬКІСТЬ



БЛИЗЬКІСТЬ



БЛИЗЬКІСТЬ



БЛИЗЬКІСТЬ





Згадай випадок,
коли Тобі хтось допоміг.
Що Ти відчуваєш зараз,
згадуючи?



Згадай випадок, коли
Ти допоміг \ допомогла
комусь.
Зазвичай такі спогади
додають відчуття сили.



Назви властиву Тобі
якість, яка починається
на першу літеру
Твого імені.



Що означає Твоє ім'я?
Якщо не знаєш, пошукай
у собі відчуття того,
в чому полягає сила
Твого імені.
Опиши, що відчуваєш.



БЛИЗЬКІСТЬ



БЛИЗЬКІСТЬ



БЛИЗЬКІСТЬ



БЛИЗЬКІСТЬ





Як іншим зрозуміти,
коли Тобі потрібна
допомога?



Продовж фразу:
ніколи не можна



Як Ти зрозумієш, що вже
дорослий \ доросла?
Якщо вже
зрозумів \ зрозуміла,
то з чого?



Що Ти найбільше любиш
робити з друзями?
А на самоті?



БЛИЗЬКІСТЬ



БЛИЗЬКІСТЬ



БЛИЗЬКІСТЬ



БЛИЗЬКІСТЬ





Чого Ти хочеш
навчитися?



Продовж речення:
якби ви знали мене
краще, то



Обираючи подарунок,
Ти керуєшся тим,
що подобається Тобі,
чи отримувачам
подарунка?



Якби Ти
перестав \ перестала
боятися, що б
зробив \ зробила
перш за все?



ВИТІВКА



ВИТІВКА



ВИТІВКА



ВИТІВКА





Скажи своє ім'я навпаки
й уяви, як ця людина могла
б виглядати, хто вона?



Якби Ти був \ була
твариною, то ким?
Постав це питання всім
учасникам гри.



Назви свою суперсилу.
Як би Ти її
показав \ показала
жестом чи знаком?



Згадай про свій успіх.
Розкажи про нього,
починаючи словами
«А я...!!!».



ВИТІВКА



ВИТІВКА



ВИТІВКА



ВИТІВКА





Що б Ти робив \ робила,
якби став \ стала
невидимкою?

Велетнем?
Курдупликом?



Якби в Тебе були крила,
які б вони були?

Орла, метелики, бабки,
ангела, лебедя...?



Куди б Ти
полетів \ полетіла,
маючи крила?



Розкажи, яким може
бути найкращий день
Твого життя.



ВИТІВКА



ВИТІВКА



ВИТІВКА



ВИТІВКА





Яка Твоя найулюбленіша
страва?



Вигадай нову страву.
Яка вона на смак?
Які інгредієнти?
Як називається?



Уяви «східці успіху»,
усього їх десять.
Найвища — це сходинка
переможця.
На якій сходинці Ти стоїш?
На яку б Тебе «поставили»
близькі, вчителі, друзі?



Якби Ти був \ була дощем,
це був би «сліпий дощ»,
«грибний дощ»,
злива, дощ із градом,
снігом чи з буревієм?



ВИТІВКА



ВИТІВКА



ВИТІВКА



ВИТІВКА





Яким би Ти був \ була
кольором веселки?



Якби Ти був \ була
персонажем
мультфільму, то ким?



Якби Ти був\ була
джерелом світла,
це була б свічка,
світлячок, північне сяйво,
камін, зірка, лампа,
сонце, гірлянда...?



Якщо б Ти міг \ могла
створити собі Хранителя,
будь-яку істоту,
що чи хто б це був?



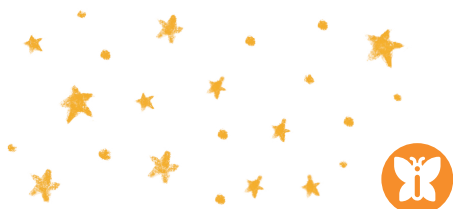




Якщо уявити,
що до Тебе прямує
рідна людина, за якими
найвиразнішими ознаками
Ти її впізнаєш?

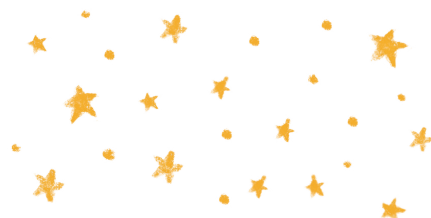
Посмішка, постава...?

*Тільки з родичами.

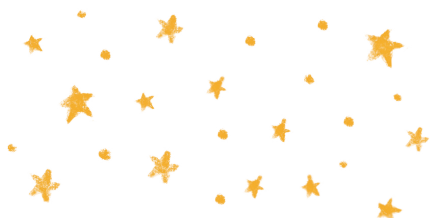


Як Ти любиш,
щоб Тебе називали?

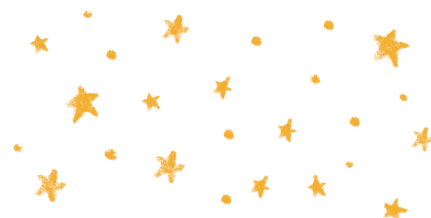
Яка найніжніша
та найтепліша форма
Твого імені?



Який подарунок
Ти хочеш отримати
на День народження?



Про що Ти мрієш?

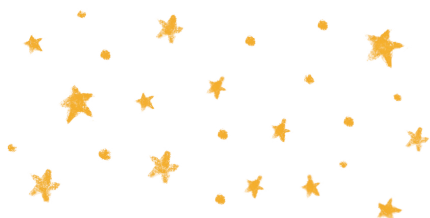




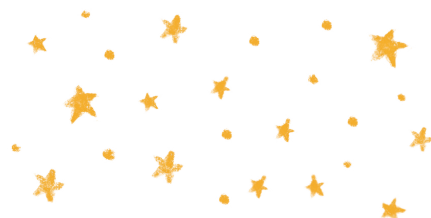


Якщо саме зараз
прикласти мушлю до вуха,
як там буде шуміти море?

Якби мушля могла щось
сказати, що б це було?

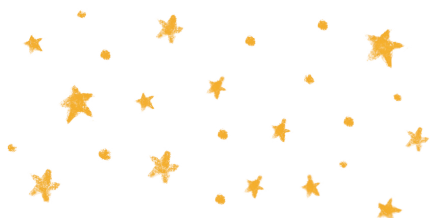


Де місце Твоєї сили?

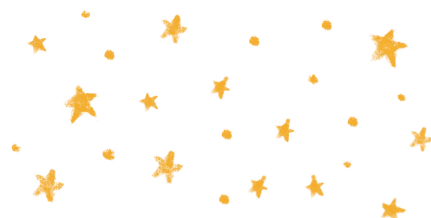


Уяви, що Ти
чарівник \ чарівниця
й робиш нове суперсильне
закляття від страху
чи суму.

Як воно звучить?



У які добрі сили
Ти віриш?
Чи відчував \ відчувала
їхню підтримку?







Уяви, що саме зараз Ти
бачиш нове сузір'я.

Які його обриси?

Як би Ти його
назвав \ назвала?



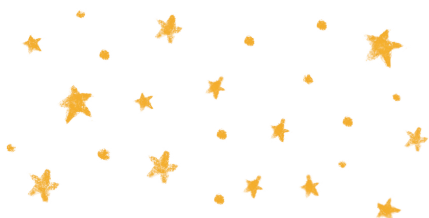
Яка остання фотографія
в галереї Твого телефону?

Якщо б хотів \ хотіла
зробити рідкісний,
унікальний знімок,
що це було б?



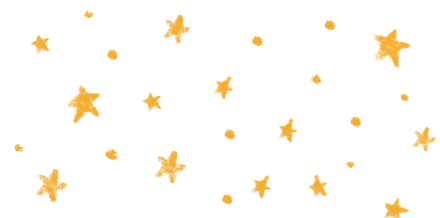
Якби Твоє життя було
літературним твором,
який би це був жанр?

Детектив, комедія,
казка...?



Пригадай, як шурхотить
осіннє листя.

Коли востаннє Ти
чув \ чула цей звук?

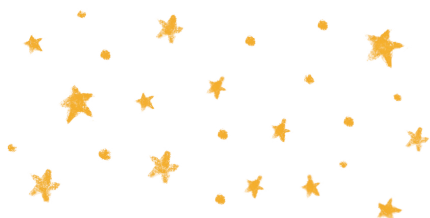






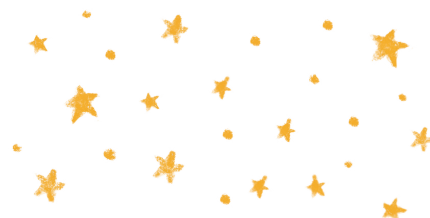
Улітку можна плавати,
взимку — прикрашати
ялинку, пекти пряники,
восени — пекти яблучний
пиріг, збирати врожай,
навесні — ходити босоніж
по траві.

Які Твої улюблені
сезонні дії?



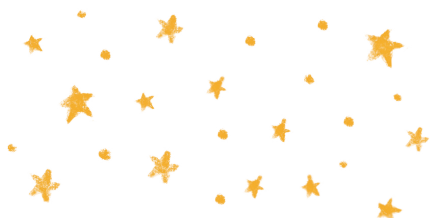
Прямо зараз уяви,
як стрибаєш по калюжах
у гумових чоботях.

Чи було таке у Твоєму
житті?



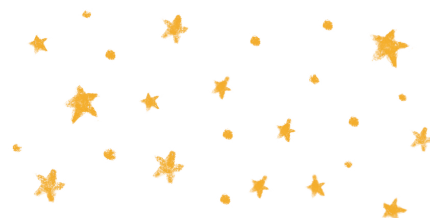
Якби Ти
здійснив \ здійснила
наукове відкриття,
то в якій галузі?

Що це було б?



Уяви найбільш чудернацьку
професію й вигадай
їй назву.

Наприклад,
обіймач \ обіймачка панд,
хранитель \ хранителька
мемів...



ВІДЧУТТЯ



ВІДЧУТТЯ



ВІДЧУТТЯ



ВІДЧУТТЯ





Я люблю, коли ми

*Тільки з родичами.



Я боюся, коли

*Тільки з родичами.



Мені самотньо, коли

*Тільки з родичами.



Я відчуваю,
що мене люблять,
якщо

*Тільки з родичами.



ВІДЧУТТЯ



ВІДЧУТТЯ



ВІДЧУТТЯ



ВІДЧУТТЯ





Як можна сказати
про любов, симпатію
чи дружбу,
не використовуючи слів?

Поглядом, жестом,
обіймами...?



Продовж фразу:
коли я сумую,
мене заспокоює



Я радію, коли



Я злюся,
коли \ на те, що



ВІДЧУТТЯ



ВІДЧУТТЯ



ВІДЧУТТЯ



ВІДЧУТТЯ





Навіщо люди
обіймаються?

Ти любиш
обійми?



Як гадаєш, чому люди
не просять
про допомогу?

Коли Ти просив \ просила
про допомогу й Тобі
допомогли?



Як можна підтримати
людину, якщо вона
цього потребує?



Хто здатен розсмішити
Тебе?



ВІДЧУТТЯ



ВІДЧУТТЯ



ВІДЧУТТЯ



ВІДЧУТТЯ





Який Твій улюблений
колір?



Що Тобі найбільше
в собі подобається?



Як сказати комплімент
чи висловити,
що Тобі щось дуже
подобається в інших?



Як можна вгамувати
злість?



СКАРБНИЧКА



СКАРБНИЧКА



СКАРБНИЧКА



СКАРБНИЧКА





Яка Твоя улюблена
пісня?



Який спогад надає
Тобі сил?



Про що Ти
думав \ думала
«я точно не зможу!»,
але зміг \ змогла?



Пригадай смішний
випадок чи найвдалішу
витівку зі свого життя.



СКАРБНИЧКА



СКАРБНИЧКА



СКАРБНИЧКА



СКАРБНИЧКА





Які Твої улюблені страва,
смак, аромат?



Як Ти піклуєшся
про себе?



Яке добре прізвисько
в Тебе є чи колись було?



Яка Твоя мрія
здійснилася?



СКАРБНИЧКА



СКАРБНИЧКА



СКАРБНИЧКА



СКАРБНИЧКА





Що Ти любиш робити
руками?
Яке Твоє наймайстерніше
вміння, захоплення, хобі?



Який Твій найулюбленіший
одяг — найзручніший,
найбільш прийнятний
на дотик?



Пригадай свою
особисту перемогу.
Що Ти
подолав \ подолала?



Які Твої улюблені
мультфільм, фільм,
книга?



СКАРБНИЧКА



СКАРБНИЧКА



СКАРБНИЧКА



СКАРБНИЧКА





У кожного Роду
є власна унікальна сила.
Яка сила твого Роду?



Який Твій
найулюбленіший рух?
Крок, біг, танець...?
Покажи гравцям, нехай
вони його повторять.



Чого Ти
навчився \ навчилася
за останній час?



Який найприємніший
подарунок (Тобі чи Твій)
пам'ятаєш?

