

RODINNÝ POKLAD

Inspirace:

Použijte darovanou truhličku nebo si sami vyrobte schránku na poklady a ukládejte do nich (symbolicky) to, co pro vás vzájemně má velkou cenu:

- co se nám společně povedlo;
- co nás vždycky spolehlivě rozesměje;
- na co moc rádi vzpomínáme;
- co jsou naše společná místa, která máme rádi.



KRUHY BLÍZKOSTI A STROM ŽIVOTA

Kruhy blízkosti – současnost

Strom života – minulost, rodinné kořeny

- Pravidla:**
- Podívejte se na kruhy blízkosti a strom života a společně se rozhodněte, kdo je vám blízký a kam ho ve svých kruzích umístíte.
 - Vymyslete, jak vaše blízké znázorníte – např. fotkou, obrázkem, symbolem...

Možná inspirace k hovoru:

- Kdybych si nevědě(a) rady s, obrátil(a) bych se o pomoc nebo radu na, chtěl(a) bych se jen tak přitulit k
- Jak by takovou situaci řešili moji předci?
- Co jsem zdědil(a) po, co se mi nejvíce líbí na
- S kým jsme nejčastěji ve spojení?
- Kdo mě inspiruje?
- S kým je legrace?
- Kdo se nebojí být jiný?
- Na koho se vždy můžu spolehnout?
- Kdo u nás rád cestuje/cestoval?

RODINNÁ HRA – KRUHY BLÍZKOSTI / POVÍDÁNÍ PRO RODINKU

Co je to blízkost?

Blízkost je pocit, který se učíme od raného dětství od rodičů. Tak jak oni sami k sobě se chovají, tím nám ukazují, jak se tvoří blízkost a jak vypadá.

Pravidla bezpečí ve vztazích a této hře:

- Respektujeme pocity každého účastníka, bez ohledu na to zdali se nám to líbí, či ne.
- Otevřenost ve vztazích se buduje postupně. Netlačme na vzájemnost, ať má každý ve hře svůj prostor a čas.
- Poznáváme se navzájem a nehodnotíme.
- Nezapomeňme na dobré občerstvení.

Co je cílem hry? Je přirozené mít s každým člověkem ve své rodině, ale i okolí, zkrátka se všemi, které potkáváme, určitý typ blízkosti. • Chvilí si o tom povídejte: co si o tom myslíte? • Kdo by měl patřit do prvního kruhu? Jaký člověk? • Kdo by měl patřit do druhého kruhu? • Co je to blízkost? • Znali jste někoho ve svém životě, kdo byl „cizí“ a přitom vám byl něčím blízký? Čím? Povídejte si o tom. • Kdo vám byl či je v životě nejbližší? • Čím si vás získal? Jaký je? • Co je podle vás vyživující vztah, vyživující rodina?

Stopujeme

Návrhy na hry: každý týden vybereme jednoho člena rodiny, s nímž chceme prozkoumat náš vztah k němu a jeho vztah k nám. Můžeme si dát jeho fotku nebo obrázek doprostřed kruhu. Můžeme se ptát ostatních, jak to mají. POZOR, NESOUDÍME! Každý kruh je správný.

Doporučené otázky a náměty pro povídání:

Co by měl (mohl) udělat tento člověk, aby se ke mně dostal blíže, kdyby chtěl? • Co mi brání dát člověka, kterému náleží bližší místo v kruhu, ale není mi s ním dobře, dál? • Kdo nebo co mě nutí mít v nejbližším kruhu lidi, kteří mě nepodporují? • Jak bych mohl získat více lidí do svého podpůrného kruhu blízkosti?

Pro kolik hráčů: • Neomezeně, potřebujete jen odpovídající počet kamínků.

Věk: • Kdo umí mluvit, může mít svůj kamínek.
• Za toho, kdo se to teprve učí, může kamínek posouvat někdo jiný z rodiny.

Pravidla:

- Všichni mají právo říct, co si myslí.
- Všechny nápady jsou vítány.
- Kdo nechce mluvit, může malovat.
- Dospělí nechají dětem prostor dát si kamínky, kam chtějí, i když se jim to třeba nebude líbit.
- Děti nechají dospělým prostor dát si kamínek, kam chtějí, i když se jim to třeba nebude líbit.



RODINNÁ HRA – PUTOVÁNÍ K BEZPEČNÉMU PŘÍSTAVU

Pro kolik hráčů: • Neomezeně, potřebujete jen odpovídající počet kamínků.

Věk: • Kdo umí mluvit, může mít svůj kamínek.
• Za toho, kdo se to teprve učí, může kamínek posouvat někdo jiný z rodiny.

Pravidla: • Všichni mají právo říct, co si myslí.
• Všechny nápady jsou vítány.
• Kdo nechce mluvit, může malovat.
• Poslední a rozhodující slovo má kapitán vaší lodě (vaší rodiny).

Úkoly:

1. Každý z rodiny si vybere svůj kamínek.
2. Společně určete, kdo bude kapitán.
3. Dohodněte se, jak pojmenujete jednotlivé poloostrovy.
4. Rozhodněte se, kam svůj kamínek položíte.
5. Mluvte spolu o tom, jak se vám na vašem místě líbí, jak se vám líbí nebo nelíbí ostatní poloostrovy.
6. Přirovnejte cestu mapou k cestě vaší rodiny – mluvte o tom, co jste už museli překonat, abyste se dostali tam, kde jste. (i bagr za sebou něco zanechal – každá rodina si může přimalovat svůj poloostrov, který za sebou bagr zanechal)
7. Mluvte o tom, na jakých základech stojí domeček Bezpečný přístav a co byste v něm chtěli najít, až k němu dorazíte.
8. Mluvte o tom, kudy byste chtěli jít dál, jakou cestou a co na svoji další cestu budete potřebovat s sebou.



KOSTLIVCE VE SKŘÍNI

Inspirace:

Společně si vyrobte něco, co symbolizuje „kostlivce“ – můžete nakreslit, vyrobit nebo třeba vystřihnout to, co symbolizuje:

- o čem si neradi povídáme,
- co nás rozesmutní,
- čeho se bojíme.

Dohodněte se, co na „kostlivce“ platí, kam ho dáváte, aby vás nestrašil, kdo ho bezpečně může vyndat a zase zandat.

OHNIŠTĚ – VYTVÁŘÍME POSVÁTNÝ BEZPEČNÝ PROSTOR

Hravost je důležitým nástrojem vytváření bezpečí, pohody a vyživujícího rodinného prostoru.

Kdo hraje: • Rodina se sejde v bezpečném prostoru.

Pravidla: • Nejdříve se na sebe vyladte aneb jak být na stejné vlně? Co se u nás houpe?
• Před hrou, v průběhu hry a na jejím konci vždy запиšte myšlenky každého člena rodiny – všimněte si, co fungovalo v rodině a v komunikaci např. tento týden, také při povídání či při samotné hře.

Možná cesta k vytvoření inspirace ke hře u ohně:

- Téma 1. Umíte si říct o pomoc?
Doporučení: Můžete žádat o cokoli, jen je dobré zjistit vhodný způsob komunikace s různými členy rodiny, vhodný čas, kdy o pomoc žádám atd.
- Téma 2. Co byste teď na své cestě potřebovali?
Může vám to dát někdo z rodiny? Kdo?
- Téma 3. Jedeme v bouři (konflikt)
Jakým způsobem se vám podařilo zastavit konflikty, když jste to dokázali? Jak se tato obtíž/překážka liší od předchozího příkladu? Co jste se naučili o své rodině z této situace/ obtíže/překážky? Čeho potřebujete začít dělat více? Kdy se tento problém objevuje? Kdy se tento problém neobjevuje?
- Téma 4. Kdyby nastal zázrak, co by bylo jinak?
- Téma 5. Inspirace/fantazie
Pozor, neradíme! Musí to být hravé. Hráč si může, ale nemusí vybrat inspiraci jednoho kamínku.

Kdybych já šel touhle cestou, tak by mi pomohlo... Když jsem jednou šel touhle cestou, naučil jsem se... Co by pro vás bylo na vaší cestě malou známkou posunu? Pokud možno, buďte konkrétní.
- Téma 6. V čem jsme jako rodina výjimeční?
Výsledek napište na papír a dejte do svého pokladu.

Poděkujte a užijte se :)

