WELLNESS VYHRÁVA

13+

Stolová hra Wellness vyhráva bola vytvorená Verejnou knižnicou mesta Reykjanesbær v rámci projektu Erasmus+ s názvom Strategize YOU(r)th Journey To Wellbeing! (2023 – 2025), ktorý je spoluprácou organizácií Slovak Eco Quality (SK), Asociatia CreativePlus ONG (RO), Bókasafn Reykjanesbær (IS), a UniGrowth Development Center (AM).

Hra používa písmo **OpenDyslexicAlta** s cieľom sprístupniť ju všetkým čitateľom, vrátane osôb s dyslexiou.

Autori:
Andri Þór Árnason, Anna María Cornette,
Hreggviður Hermannsson, Marta Alda Pitak,
a Stefanía Gunnarsdóttir.

Úvod

Vitajte vo “Wellness vyhráva”, spoločenskej hre o duševnom blahu (z anglického “wellbeing”)

Táto hra bola vytvorená s túžbou otvárania konverzácií o duševnej pohode spôsobom, ktorý je vzdelávací a zároveň zábavný. Miešaním vzdelávania so zábavou chceme docieliť normalizáciu diskusie o starostlivosti o seba a povzbudiť hráčov, aby prioritizovali svoje duševné blaho.

Čo to je “duševné blaho”?

Blaho je o pocite rovnováhy v každodennom živote - na emocionálnej, fyzickej, sociálnej, intelektuálnej a spirituálnej úrovni. Pravidelná starostlivosť o seba je kľúčová časť pre udržiavanie a ochranu tohto balansu.

Duševné blaho je úzko spojené s mentálnym zdravím, keďže mentálne zdravie nás rámcuje v tom ako myslíme, cítime a ako zvládame životné skúšky. Týka sa nás všetkých a všetci sa môžeme naučiť oň starať.

Táto hra je postavená na piatich pilieroch starostlivosti o seba - fyzickej, emocionálnej, sociálnej, intelektuálnej a spirituálnej. Ich kombináciou sa snažíme zahrnúť viaceré aspekty duševného blaha a poskytnúť aj užitočné vhľady do tejto témy. Krátky popis každého piliera môžete nájsť v tomto inštruktážnom letáku.

Ďalej v texte nájdete aj informácie o rozdieloch medzi emóciami a pocitmi, (ktoré sa často zamieňajú), aby vám pomohli sa lepšie sa v téme zorientovať a užiť si hru naplno.

Výsledok a najmä priebeh tejto hry závisí od vás - hráčov. Vaša ochota počúvať, zdieľať a vytvoriť bezpečný priestor bez posudzovania, kde každý môže slobodne diskutovať, bude formovať váš zážitok z hry. Vzájomná podpora, rešpekt a zvedavosť sú základom pre to, aby mohla táto hra byť zmysluplnou pre všetkých zapojených - takže vás veľmi povzbudzujeme, aby ste skúsili do hry ísť s otvorenou mysľou.

Porozumenie starostlivosti o seba, emócie vs. pocity

Fyzická starostlivosť o seba

Fyzická starostlivosť o seba sa týka najmä starostlivosti o telo. Môžeme si ju predstaviť pod zdravou stravou, dostatočným pitným režimom, aktívnym životným štýlom, hlbokým a vedomým dýchaním, starostlivosti o kvalitný spánok, vnímanie potrieb svojho tela, dostatočný oddych, či uvedomovanie si doležitosti sexuálneho zdravia.

Emocionálna starostlivosť o seba

Emocionálnu starostlivosť môžeme uchopiť ako rozpoznávanie a pochopenie našich pocitov, či hľadanie zdravých spôsobov, ako ich prejavovať. Súčasťou tohto piliera je aj ošetrovanie, procesovanie a akceptovanie našich emócií.

Sociálna starostlivosť o seba

Sociálna sféra starostlivosti o seba predstavuje to, ako sa staráme o naše sociálne väzby, či už sú to vzťahy s rodinnými príslušníkmi, romantickými partnermi, priateľmi, kolegami či inými blízkymi. Cez sociálne väzby získavame podporu, niekoho, kto je ochotný nás počúvať, zdieľame zážitky, či tvoríme spoločné spomienky.

Intelektuálna starostlivosť o seba

Intelektuálna starostlivosť o seba sa zameriava na rozširovanie našich obzorov, vedomostí a celkového zmýšľania. Náš mozog potrebuje rásť a prijímať nové podnety, aby zostal zdravým. Zdravá myseľ tvorí základ pre všetky ostatné aspekty zdravia.

Spirituálna starostlivosť o seba

Spirituálna sféra starostlivosti o seba obsahuje čokoľvek, čo nám pomáha nájsť hlbší zmysel a porozumenie našej existencie. Môže nám pomáhať prepojiť sa s presvedčeniami a hodnotami, ktoré nás vedú celým životom.**Tento pilier je hlbokým a veľmi osobným aspektom nášho bytia a u každého môže byť veľmi odlišný.**

Emócie a pocity

Cítili ste niekedy vaše srdce biť "o život"? Napríklad pri rozprávaní pred publikom? To je emócia stresu - momentálny fyziologický proces - v praxi. Pocity, na druhej strane, sú procesom psychologickým, menej premenlivým, v našom príklade to môže byť vnútorný kritik, ktorý nás označí za neschopných alebo slabých rečníkov.

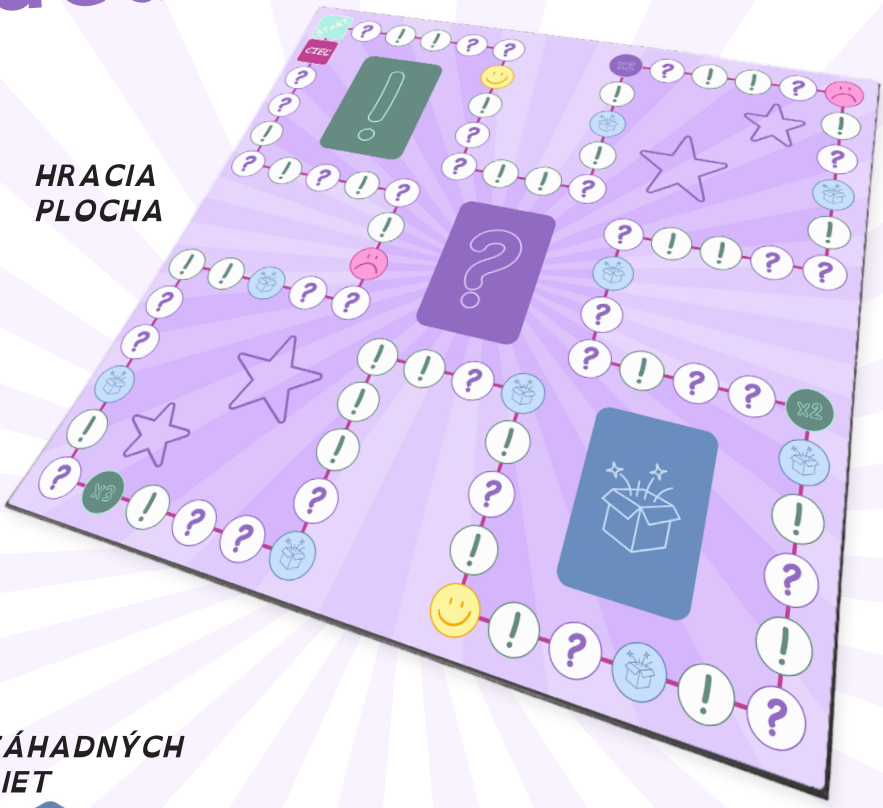
Emócie sú teda automatické, telom ovládané reakcie na podnety, ktoré sa okolo nás odohrávajú. Sú rýchle, univerzálne a súčasťou reaktivity nášho tela. Môžeme sa na ne pozerať ako na alarmový systém tela. Naše emócie - strach, smútok, radosť, zlosť, znechutenie a prekvapenie sa objavia, či sa nám to páči, alebo nie.

Pocity sú vedomými procesmi, ktoré sa objavujú, keď mozog interpretuje naše emócie. Sú osobné, tvarované našimi skúsenosťami a myšlienkami. Dvaja ľudia môžu zažiť rovnakú emóciu (napríklad strach), ale jeden si túto emóciu bude interpretovať ako vzrušenie, zatiaľ čo druhý ju spracuje ako ohrozenie.

Porozumenie rozdielu medzi týmito dvoma pojmami nám môže pomôcť manažovať naše emócie a komunikovať naše pocity jasnejšie, čo je dôležité nielen v tejto hre, ale aj v každodennom živote.

Súčasťou hry sú:

HRACIA PLOCHA



25 ZÁHADNÝCH KARIET

50 AKČNÝCH KARIET

50 KARIET S OTÁZKAMI

INŠTRUVKCIE

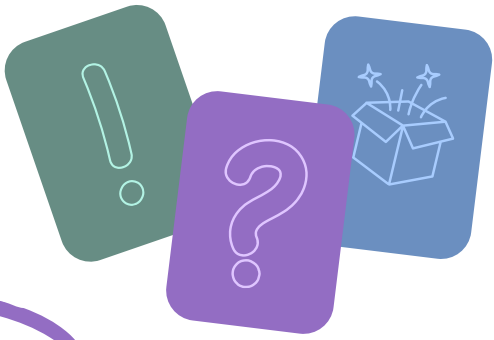
Pravidlá

ŠTART

Každý si vyberie hernú figúrku a položí ju na políčko **ŠTART.**

Spoločne vyberte hráča, ktorý začne. Aby ste sa mohli pohnúť dopredu, hoďte kockou a presuňte vašu figúrku podľa čísla na kocke.

Potiahnite si kartu z kopy podľa políčka, na ktorom ste zastavili a nasledujte pokyny na karte.



+5

u. Ak hodíš osuň sa o 5 dopredu.

Po vykonaní úlohy na karte, posuňte svoju figúrku podľa čísla v pravom hornom rohu karty. Počas každého ďalšieho ťahu, hoďte znova kockou a potiahnite si kartu, v závislosti od políčka, na ktorom ste sa zastavili.

Hráči sa striedajú v smere hodinových ručičiek. Kto sa dostane na políčko **CIEĽ** ako prvý/á, vyhráva! Každopádne, môžete hrať tak dlho (alebo krátko) ako chcete!

CIEĽ

Ak je pre vás niektorá z otázkových/akčných kariet provokačná alebo únavná, preskočte ju a počkajte, kým bude opäť rad na váš ťah.

Karty s otázkami

Tieto karty obsahujú otázky, ktoré povzbudzujú hráčov otvoriť sa, rozprávať o duševnej pohode a starostlivosti o seba

Otázku prečítajte nahlas a odpovedzte na ňu tak podrobne (alebo stručne), ako vám to vyhovuje. Je to úplne na vás.

+3

čo väčšie
ám/sama
na to, čo

Ak sa rozhodnete na otázku odpovedať, posuniete sa dopredu o počet políčok, ktorý je uvedený v pravom hornom rohu karty. Ak sa rozhodnete otázku preskočiť, zostávate na svojom mieste a čakáte na ďalšie kolo.

Ostatní hráči sa môžu zapojiť do diskusie a odpovedať na otázku, aj keď nie sú na ťahu. Posun dopredu však získava len ten, kto je práve na rade a odpovedá na otázku.

Akčné karty

Akčné karty obsahujú rôzne situácie, krátke hry a aktivity, ktoré vás pozývajú zdieľať svoje myšlienky a pocity. Kým otázkové karty sú viac o vnútornej reflexii, akčné karty prinášajú do hry ľahkosť a zábavu.

+3

áč, začínajúc
ozdieľa niečo,
ebe nedávno

Pokyny z karty si prečítajte a splňte ich – ale len vtedy, ak sa na to cítite. Opäť platí, že je to úplne na vás. Ak sa rozhodnete úlohu splniť, posuniete sa dopredu o počet políčok podľa čísla na karte. Ak nie, zostávate stáť a čakáte na svoj ďalší ťah.

Niektoré akčné karty umožňujú posun dopredu všetkým hráčom! Tieto situácie sú vždy jasne uvedené na karte.

Ostatní hráči sa môžu do aktivity zapojiť aj mimo svojho ťahu – či už diskusiou alebo samotnou činnosťou.

Pokiaľ karta výslovne neuvádza, že sa týka viacerých hráčov, posúva sa dopredu len ten, kto je práve na rade.

Hry na akčných kartách

Pocitová pantomíma

Pantomímou znázornite pocit podľa vlastného výberu! Môžete použiť pohyby a zvuky, ale nie slová. Ostatní hráči majú 10 sekúnd na to, aby tento pocit uhádli.
Ak sa niekomu podarí uhádnuť, obaja sa posuniete dopredu o počet políčok uvedený na karte v pravom hornom rohu. Ak nie, zostávate stáť.

Náladová chôdza

Predveďte pocit iba pomocou spôsobu chôdze – bez zvukov či slov. Ostatní hráči hádajú, o aký pocit ide a majú na to 10 sekúnd.
Ak niekto uhádne, obaja sa posuniete dopredu o počet políčok uvedený na karte v pravom hornom rohu. Ak nie, zostávate na mieste.

Spojenia

Vyberte si slovo, ktoré súvisí s duševnou pohodou a týmto slovom začnite hru. Následne sa striedajte v smere hodinových ručičiek a vytvárajte asociácie, teda slová, ktoré nejakým spôsobom nadväzujú na to predchádzajúce.
Ak niekto váha viac ako 3 sekundy alebo povie nesúvisiace slovo, vypadáva. Hra pokračuje, kým nezostane len jeden hráč. Víťaz sa posúva dopredu.

Jedlo-cit

Vyberte si pocit a popíšte ho pomocou troch potravín. Ostatní hráči majú jednu minútu na to, aby uhádli, o aký pocit ide.
Ak sa to niekomu podarí, obaja sa posuniete dopredu. Ak nie, zostávate stáť.

Dobrá rada nad zlato

Každý hráč vysloví jednu osobnú radu k téme, ktorá je uvedená na karte. Striedajte sa v smere hodinových ručičiek. Ten, kto si kartu vytiahol si následne vyberie tú radu, ktorá ho/ju najviac oslovila.
Hráč na ťahu, aj hráč, ktorého rada bola vybraná, sa posúvajú dopredu.

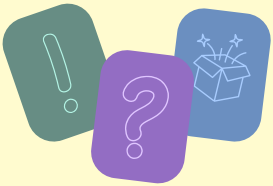
Záhadné karty

Záhadné karty sú... no, záhadné! Ich úlohou je priniesť do hry nečakané zvraty a oživenie.

Jednoducho postupujte podľa pokynov na karte!

Usmiata tvár

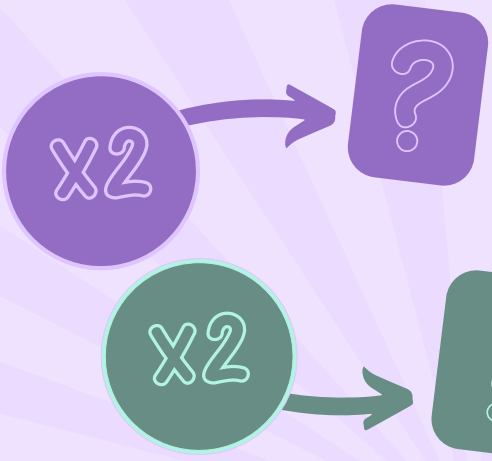
Potiahnite si kartu z ľubovoľného balíčka podľa vlastného výberu.



Zamračená tvár

Zostaňte na mieste a počkajte na svoj ďalší ťah.

x2



Potiahnite si kartu rovnakej farby, akú má políčko, na ktorom ste sa zastavili.

Ak úlohu splníte, posúvate sa dopredu o dvojnásobok bodov!

x3

Potiahnite si kartu rovnakej farby ako políčko, na ktorom ste sa zastavili.

Ak úlohu splníte, posúvate sa dopredu o trojnásobok bodov!

Spolufinancovaný Európskou úniou

Financované Európskou úniou. Vyjadrené názory a postoje sú názormi a vyhláseniami autora(-ov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory a stanoviská Európskej únie alebo Slovenskej národnej agentúry NIVAM. Európska únia ani organizácia udeľujúca grant za ne nepreberajú žiadnu zodpovednosť.