



**Instrukcja
z propozycjami
wykorzystania**



Dobre Miejsce
D O R A D Z T W O

Cel kart DOBRE ROZMOWY



Karty DOBRE ROZMOWY pomagają dzieciom rozwijać zdolność koncentracji, radzenia sobie z emocjami i budowania wewnętrznego spokoju. To świetne narzędzie do wspólnego spędzania czasu oraz wprowadzenia dzieci w świat mindfulness w formie zabawy.

Zawartość zestawu

- 61 kart z pytaniami.
- 11 kart do samodzielnego uzupełnienia.
- Instrukcja z propozycjami wykorzystania

Jak korzystać z kart?

1. Wybierz odpowiedni moment

- Znajdź spokojne miejsce, w którym nikt Wam nie będzie przeszkadzał.
- Wybierz czas, kiedy dziecko jest spokojne lub ma ochotę na chwilę wyciszenia.

2. Losowanie lub wybór karty

- Dziecko może losować kartę z talii lub wybrać tę, która je najbardziej zainteresuje.
- Jeśli korzystasz z kart po raz pierwszy, zacznij od prostszych pytań, np. wymień pięć przedmiotów w kolorze niebieskim.

3. Czytaj kartę na głos

- Przeczytaj pytanie z karty w prosty, spokojny sposób.
- Jeśli dziecko jest młodsze, wytłumacz pytanie lub daj odpowiedź.

4. Wykonuj ćwiczenia razem

- Możecie wspólnie odpowiadać na pytania, aby dziecko poczuło wsparcie i zaangażowanie.
- Niech pytania będą zabawą, a nie obowiązkiem – nie naciskaj, jeśli dziecko nie ma ochoty.

5. Rozmawiajcie o doświadczeniach

- Po zakończonej wypowiedzi, możesz zapytać dziecko:

„Jak się teraz czujesz?”

„Czy zauważyłeś coś nowego?”

- Zachęcaj do wyrażania odczuć i obserwacji.

6. Regularna praktyka

- Wykorzystujcie karty kilka razy w tygodniu – regularność wzmacnia efekty.
- Każda sesja może trwać od 5 do 15 minut, w zależności od wieku i zaangażowania dziecka.

Wskazówki dla rodziców i opiekunów

- Bądź cierpliwy – uważność to umiejętność, która wymaga czasu i praktyki.
- Zauważ zaangażowanie dziecka, niezależnie od efektu.
- Modeluj uważność – dzieci uczą się poprzez naśladowanie. Wykonując ćwiczenia razem, dajesz im dobry przykład.
- Dostosuj karty do potrzeb dziecka – jeśli któreś pytanie jest zbyt trudne, modyfikuj je lub wróć do niego później.

Korzyści z treningu uważności

- Poprawa koncentracji i uwagi.
- Lepsze radzenie sobie ze stresem.
- Rozwój empatii i samoświadomości.
- Wyciszenie i relaks.

Gotowi? Zaczynamy wspólną przygodę z uważnością!



Zapraszam do współpracy.

Jesteś w **Dobrym Miejscu!**

www.dobremiejsce-doradztwo.pl

kontakt@dobremiejsce-doradztwo.pl





CO SPRAWIA, ŻE
CZUJESZ SIĘ
NAJBARDZIEJ PEWNY/A
SIEBIE?

EMOCJE

OPOWIEDZ, KIEDY
OSTATNI RAZ CZUŁEŚ/AŚ
SIĘ NAPRAWDĘ
SPOKOJNY/A. JAK SIĘ
WTEDY
ZACHOWYWAŁEŚ/AŚ?

EMOCJE

JAK SIĘ DZISIAJ CZUJESZ
W SKALI OD 1 DO 10?
OPOWIEDZ DLACZEGO.

EMOCJE

OPOWIEDZ KIEDY
OSTATNI RAZ CZUŁEŚ/AŚ
SIĘ NAPRAWDĘ
PODEKSCYTOWANY/A?
JAK SIĘ WTEDY
ZACHOWYWAŁEŚ/AŚ?

EMOCJE

CO SPRAWIA, ŻE
CZASAMI CZUJESZ SIĘ
PRZESTRASZONY/A?

EMOCJE

OPOWIEDZ, KIEDY
OSTATNI RAZ CZUŁEŚ/AŚ
SIĘ SMUTNY/A?
CO POMOGŁO CI
POCZUĆ SIĘ LEPIEJ?

EMOCJE

OPOWIEDZ, KIEDY
OSTATNI RAZ CZUŁEŚ/AŚ
SIĘ SZCZĘŚLIWY/A. JAK
SIĘ WTEDY
ZACHOWYWAŁEŚ/AŚ?

EMOCJE

KIEDY OSTATNI RAZ
CZUŁEŚ/AŚ SIĘ
SAMOTNY/A?
CO POMOGŁO CI
POCZUĆ SIĘ LEPIEJ?

EMOCJE

OPOWIEDZ, KIEDY
OSTATNI RAZ CZUŁEŚ/AŚ
SIĘ ZŁY/A?
CO POMOGŁO CI
POCZUĆ SIĘ LEPIEJ?

EMOCJE

ZNAJDŹ PIĘĆ
PRZEDMIOTÓW W
KOLORZE NIEBIESKIM.

ZADANIE

ZNAJDŹ PIĘĆ
PRZEDMIOTÓW W
KOLORZE CZERWONYM.

ZADANIE

WYMIENŲ PIĘĆ RÓŻNYCH
EMOCJI, JAKIE
TOWARZYSZYŁY CI W
OSTATNIM CZASIE.

ZADANIE

OPOWIEDZ, JAK
CHCIAŁBYŚ/ABYŚ ABY
WYGLĄDAŁO TWOJE
DZISIEJSZE
POPOŁUDNIE.

ZADANIE

SPRÓBUJ WYMIENIĆ
IMIONA WSZYSTKICH
OSÓB, JAKIE DZISIAJ
SPOTKAŁEŚ/AŚ.

ZADANIE

OPOWIEDZ, CO JEST
NAJLEPSZE W BYCIU
DZIECKIEM?

ZADANIE

POŁÓŻ PRAWĄ RĘKĘ NA
SWOJEJ KLATCE
PIERSIOWEJ I ZRÓB PIĘĆ
SPOKOJNYCH I
GŁĘBOKICH
ODDECHÓW.

ZADANIE