KARTY SYTUACJI TUS

Do wycięcia – scenki, emocje i role do ćwiczeń

Wszystkie karty, których potrzebują ćwiczenia z zeszytów „TUS dla dzieci 7–14” i „TUS dla nastolatków 14+ i dorosłych”. Wydrukuj na grubszym papierze, potnij po przerywanych liniach, trzymaj w kopercie z nazwą ćwiczenia. Zestaw starcza na cały cykl.

Co jest w zestawie

Strona	Karty	Do ćwiczeń
2	24 karty emocji (6 podstawowych + 18 złożonych)	Kalambury emocji · Kolory emocji · Muzyka w dwóch kanałach
3	12 scenek do odmowy (dzieci i młodzież)	Powiedz „nie” na trzy sposoby · scenariusz „Presja grupy”
4	12 scenek do konfliktu i Pauzy	Konflikt w czterech krokach · Pauza
5	12 sytuacji do wsparcia, pięter emocji i nastroju (14+ i dorośli)	Budowanie mostów · Emocja ma piętra · Ta sama wiadomość
6	Karty ról i karty obserwatora	Wszystkie ćwiczenia w trójkach
7	Puste karty do własnych sytuacji	Gdy grupa chce ćwiczyć na swoim

ZASADA BEZPIECZEŃSTWA

Karty są wymyślone po to, żeby nikt nie musiał ćwiczyć na własnej, bolesnej sprawie przy grupie. Jeśli scenka zaczyna przypominać prawdziwą sytuację z klasy – „stop, wracamy do kart”. Prawdziwe sprawy omawiasz po zajęciach, w cztery oczy.

JAK DOBIERAĆ

Dla młodszych zaczynaj od scenek z rodzeństwem i deserem, nie od alkoholu. Dla starszych – odwrotnie: scenki „dziecinne” wywołują śmiech i wyłączają grupę. Każda karta ma oznaczenie wieku w rogu.

EMOCJA PODSTAWOWA
Radość

EMOCJA PODSTAWOWA
Smutek

EMOCJA PODSTAWOWA
Złość

EMOCJA PODSTAWOWA
Strach

EMOCJA PODSTAWOWA
Zdziwienie

EMOCJA PODSTAWOWA
Wstręt

EMOCJA ZŁOŻONA · 9+
Duma

EMOCJA ZŁOŻONA · 9+
Zazdrość

EMOCJA ZŁOŻONA · 9+
Ulga

EMOCJA ZŁOŻONA · 9+
Wstyd

EMOCJA ZŁOŻONA · 9+
Nuda

EMOCJA ZŁOŻONA · 9+
Rozczarowanie

EMOCJA ZŁOŻONA · 9+
Zaskoczenie

EMOCJA ZŁOŻONA · 9+
Tęsknota

EMOCJA ZŁOŻONA · 9+
Wdzięczność

EMOCJA ZŁOŻONA · 9+
Bezradność

EMOCJA ZŁOŻONA · 9+
Zniecierpliwienie

EMOCJA ZŁOŻONA · 9+
Ciekawość

EMOCJA ZŁOŻONA · 9+
Zakłopotanie

EMOCJA ZŁOŻONA · 9+
Irytacja

EMOCJA ZŁOŻONA · 9+
Spokój

EMOCJA ZŁOŻONA · 9+
Ekscytacja

EMOCJA ZŁOŻONA · 9+
Poczucie winy

EMOCJA ZŁOŻONA · 9+
Nadzieja

ODMOWA · 7+

Kolega chce, żebyś dał mu ściągnąć na kartkówce.

Osoba A namawia · osoba B odmawia · osoba C obserwuje

ODMOWA · 7+

Koleżanka namawia, żebyście zrobili psikusa chłopakowi z klasy.

Osoba A namawia · osoba B odmawia · osoba C obserwuje

ODMOWA · 8+

Ktoś prosi, żebyś pożyczył mu telefon na całą przerwę.

Osoba A namawia · osoba B odmawia · osoba C obserwuje

ODMOWA · 10+

Znajomy chce, żebyś wysłał dalej czyjeś zdjęcie z imprezy.

Osoba A namawia · osoba B odmawia · osoba C obserwuje

ODMOWA · 10+

Ktoś mówi: „Nie mów nikomu, że to ja zbiłem szybę".

Osoba A namawia · osoba B odmawia · osoba C obserwuje

ODMOWA · 9+

Kolega chce, żebyś zagrał z nim zamiast iść na trening.

Osoba A namawia · osoba B odmawia · osoba C obserwuje

ODMOWA · 14+

Na imprezie ktoś podaje ci piwo: „Jedno nic nie zrobi".

Osoba A namawia · osoba B odmawia · osoba C obserwuje

ODMOWA · 14+

Znajomi chcą, żebyś dołączył do hejtowania kogoś na grupie.

Osoba A namawia · osoba B odmawia · osoba C obserwuje

ODMOWA · 14+

Ktoś namawia: „Chodź, zapalimy za szkołą".

Osoba A namawia · osoba B odmawia · osoba C obserwuje

ODMOWA · 14+

Grupa chce, żebyś zrobił coś, co ośmieszy kolegę – „wszyscy się śmieją".

Osoba A namawia · osoba B odmawia · osoba C obserwuje

ODMOWA · 14+

Ktoś prosi, żebyś skłamał rodzicom, gdzie był.

Osoba A namawia · osoba B odmawia · osoba C obserwuje

ODMOWA · 16+

Ktoś namawia, żebyś wsiadł do auta z kolegą, który pił.

Osoba A namawia · osoba B odmawia · osoba C obserwuje

KONFLIKT / PAUZA · 7+

Ktoś zajął twoje miejsce w klasie i nie chce się przesiąść.

4 kroki: zatrzymaj się · co czuję · czego chcę · wysłuchaj

KONFLIKT / PAUZA · 7+

Siostra zjadła twój deser z lodówki.

4 kroki: zatrzymaj się · co czuję · czego chcę · wysłuchaj

KONFLIKT / PAUZA · 8+

Ktoś komentuje twoje ubranie przy wszystkich.

4 kroki: zatrzymaj się · co czuję · czego chcę · wysłuchaj

KONFLIKT / PAUZA · 8+

Kolega nie oddał gry, którą pożyczyłeś mu tydzień temu.

4 kroki: zatrzymaj się · co czuję · czego chcę · wysłuchaj

KONFLIKT / PAUZA · 9+

Ktoś przezywa twojego przyjaciela.

4 kroki: zatrzymaj się · co czuję · czego chcę · wysłuchaj

KONFLIKT / PAUZA · 9+

Brat wziął twoje słuchawki bez pytania.

4 kroki: zatrzymaj się · co czuję · czego chcę · wysłuchaj

KONFLIKT / PAUZA · 8+

Ktoś popchnął cię w kolejce do stołówki.

4 kroki: zatrzymaj się · co czuję · czego chcę · wysłuchaj

KONFLIKT / PAUZA · 8+

Przegrałeś w grze, a kolega się z tego śmieje.

4 kroki: zatrzymaj się · co czuję · czego chcę · wysłuchaj

KONFLIKT / PAUZA · 10+

Ktoś powiedział coś głupiego o twojej mamie.

4 kroki: zatrzymaj się · co czuję · czego chcę · wysłuchaj

KONFLIKT / PAUZA · 12+

Dostałeś wiadomość, która cię wkurzyła – chcesz od razu odpisać.

4 kroki: zatrzymaj się · co czuję · czego chcę · wysłuchaj

KONFLIKT / PAUZA · 12+

Nauczyciel pomylił się i zwrócił ci uwagę za coś, czego nie zrobiłeś.

4 kroki: zatrzymaj się · co czuję · czego chcę · wysłuchaj

KONFLIKT / PAUZA · 14+

Partner w projekcie nie zrobił swojej części, a termin jest jutro.

4 kroki: zatrzymaj się · co czuję · czego chcę · wysłuchaj

WSPARCIE · 14+

Przyjaciel przegrał konkurs, na który przygotowywał się pół roku.

WSPARCIE · 14+

Koleżanka pokłóciła się z rodzicami i nie chce wracać do domu.

WSPARCIE · 14+

Ktoś przeniósł się do nowej szkoły i nikogo nie zna.

WSPARCIE · 14+

Przyjaciel nagle przestał się odzywać do wszystkich.

WSPARCIE · DOROŚLI

Znajomy nie dostał się na wymarzone studia.

WSPARCIE · DOROŚLI

Koleżanka z pracy straciła stanowisko.

PIĘTRA · 14+

Jestem wściekły na kolegę, że powiedział coś o mnie innym.

PIĘTRA · DOROŚLI

Jestem zirytowana, że partner znowu nie wyniósł śmieci.

PIĘTRA · DOROŚLI

Jestem zły na szefa, że pominął mnie przy projekcie.

NASTRÓJ · 14+

Ktoś bliski nie odpisuje od trzech godzin.

NASTRÓJ · 14+

Zostawili cię na „przeczytane”.

NASTRÓJ · DOROŚLI

Szef pisze: „Musimy porozmawiać”.

ROLA

Osoba A – namawiam / proszę / mówię

Nie poddaję się po pierwszym „nie”, ale nie przesadzam.

ROLA

Osoba B – odmawiam / odpowiadam

Wybieram jeden sposób. Mogę powiedzieć „pas”.

ROLA

Osoba C – obserwuję

Mówię, który sposób był użyty i czy zadziałał. Nie oceniam osoby.

ROLA

Osoba A – namawiam / proszę / mówię

Nie poddaję się po pierwszym „nie”, ale nie przesadzam.

ROLA

Osoba B – odmawiam / odpowiadam

Wybieram jeden sposób. Mogę powiedzieć „pas”.

ROLA

Osoba C – obserwuję

Mówię, który sposób był użyty i czy zadziałał. Nie oceniam osoby.

OBSERWATOR

Na co patrzę

Który krok było widać? Który zniknął? Co zrobiło ciało? Co zrobiła druga osoba?

OBSERWATOR

Na co patrzę

Który krok było widać? Który zniknął? Co zrobiło ciało? Co zrobiła druga osoba?

OBSERWATOR

Na co patrzę

Który krok było widać? Który zniknął? Co zrobiło ciało? Co zrobiła druga osoba?

PAUZA

Zauważ → Zatrzymaj się → Zapytaj → Wybierz

Trzy oddechy, wydech dłuższy niż wdech.

PAUZA

Zauważ → Zatrzymaj się → Zapytaj → Wybierz

Trzy oddechy, wydech dłuższy niż wdech.

PAUZA

Zauważ → Zatrzymaj się → Zapytaj → Wybierz

Trzy oddechy, wydech dłuższy niż wdech.

MOJA SYTUACJA

wiek: ____ · ćwiczenie:

MOJA SYTUACJA

wiek: ____ · ćwiczenie:

MOJA SYTUACJA

wiek: ____ · ćwiczenie:

MOJA SYTUACJA

wiek: ____ · ćwiczenie:

MOJA SYTUACJA

wiek: ____ · ćwiczenie:

MOJA SYTUACJA

wiek: ____ · ćwiczenie:

MOJA SYTUACJA

wiek: ____ · ćwiczenie:

MOJA SYTUACJA

wiek: ____ · ćwiczenie:

MOJA SYTUACJA

wiek: ____ · ćwiczenie:

MOJA SYTUACJA

wiek: ____ · ćwiczenie:

MOJA SYTUACJA

wiek: ____ · ćwiczenie:

MOJA SYTUACJA

wiek: ____ · ćwiczenie: