



Emocjonalny SOS - darmowa gra rodzinna do pobrania

2026-03-02

W grudniu ubiegłego roku odbyły się warsztaty i konsultacje w ramach zadania publicznego pn. **„Emocje w rodzinie - jak wspierać siebie i innych w kryzysie?”**, finansowanego ze środków Miasta Krakowa. Projekt został zrealizowany przez [Fundację Polekont - Istota Przywiązania](#) i dedykowany był rodzicom dzieci w wieku do lat 15, którzy chcieli poznać techniki i narzędzia radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych związanych z różnymi, często skrajnymi emocjami członków rodziny.

W ramach zadania przeprowadzono spotkania indywidualne, których celem było przede wszystkim udzielenie indywidualnego wsparcia psychologicznego, emocjonalnego i informacyjnego, a także przeciwdziałanie wypaleniu rodzicielskiemu, podniesienie kompetencji z zakresu rozpoznawania i zarządzania emocjami oraz wzmocnienie więzi między rodzicami a dziećmi. Uzupełnieniem były warsztaty grupowe „Jak nie dać porwać się rodzinnemu huraganowi emocji?”, których uczestnicy zostali wyposażeni w strategie radzenia sobie z emocjami i stresem, ale też poznali możliwe ścieżki pomocowe i instytucje wspierające rodziny w kryzysie.

Owocem projektu są także specjalne karty do **autorskiej gry Fundacji pn. „Emocjonalny SOS”**.

Celem gry jest:

- wsparcie rozwoju kompetencji emocjonalnych,
- ćwiczenie rozpoznawania emocji i potrzeb w sytuacjach kryzysowych,
- nauka wspierających reakcji (werbalnych i niewerbalnych),
- zwiększenie uważności na to, co pomaga, a co utrudnia wsparcie w rodzinie.

Karty skierowane są do osób dorosłych: rodziców, opiekunów czy osób pracujących z rodzinami. Mogą także stanowić dobrą bazę do pracy z nastolatkami.

Elementy gry to **karty sytuacji, emocji, potrzeb i reakcji**. Karty sytuacji opisują fikcyjne historie. Gracze próbują zidentyfikować emocje pojawiające się u bohaterów historii, a pomocne w tym mogą być karty emocji, opisujące różne stany emocjonalne. Następnie uczestnicy gry wskazują potrzeby, które mogą stać za wskazanymi wcześniej emocjami, a na koniec proponują reakcje, korzystając z przygotowanych kart lub podając własne propozycje.

Karty do pobrania oraz instrukcję do gry znaleźć można na stronie internetowej Fundacji Polekont - Istota Przywiązania: [TUTAJ](#).

Zachęcamy do pobrania materiałów i wypróbowania gry w swojej rodzinie!