

Lista gier oraz filmów pomagających rozwijać kompetencje emocjonalne oraz społeczne dzieci i młodzieży

autor: mgr Klaudia Langner



źródło: stock

Wspólne oglądanie filmów lub granie w gry planszowe już jest świetnym sposobem na rozwijanie umiejętności emocjonalnych oraz społecznych - w końcu spędzamy czas razem. Po filmie (lub w trakcie) możemy odbyć dyskusję dotyczącą fabuły, postępowania bohaterów, uczuć jakie pojawiły się w trakcie seansu. Gry planszowe mogą albo poruszać temat emocji bezpośrednio, albo być świetną zabawą dla całej rodziny - przy okazji ucząc czekania na swoją kolej, wzajemności, współpracy czy porażki.

Filmy do uważnego oglądania

W głowie się nie mieści (2015)

Film opowiada o Riley oraz emocjach, żyjących w jej głowie: Radości, Smutku, Odrzynie, Gniewie oraz Strachu. Pokazuje, jak sytuacje w życiu oraz nasze emocje są powiązane. Dodatkowo akcentuje, że każda emocja jest ważna - nawet jeżeli sprawia, że czujemy się przez nią nieprzyjemnie. Brak którejś emocji w naszym życiu może prowadzić do katastrofalnych skutków. Film może także być punktem wyjścia rozmowy o zmianie (porusza temat przeprowadzki), dojrzewaniu oraz relacjach rodzinnych.

Film można zobaczyć w Polsce w legalnej dystrybucji, m. in. na Disney+.

Co w duszy gra? (2020)

Bohater filmu, Joe Gardner, uczy muzyki w szkole oraz jest wielkim entuzjastą jazzu. Film opowiada o gonitwie za marzeniami oraz odkrywaniu swojej pasji i powołania. Towarzyszymy bohaterowi w momencie kryzysu i próby osiągnięcia swoich marzeń. Jednak czy zawsze to, co wydaje nam się dla nas odpowiednie, faktycznie takim jest?

Oglądając tę animację możemy rozpocząć rozmowę na temat pasji, przyjemności w życiu, marzeń oraz wyboru dalszej ścieżki życiowej. Jest dobrą pozycją dla starszych dzieci oraz nastolatków, którzy zaczynają się zastanawiać, co mogą zrobić ze swoim życiem. Może także skłonić niektórych dorosłych do przeanalizowania swojego życia.

Film można zobaczyć w Polsce w legalnej dystrybucji, m. in. na Disney+.

Coco (2017)

Animacja, która może pomóc w rozmowie o przemijaniu, śmierci, relacjach rodzinnych. Może również być punktem wyjścia do rozmowy o naszych przodkach. Tytułowy bohater, Coco, próbując rozwijać swoją muzyczną pasję, trafia do meksykańskich zaświatów i tam poznaje rodzinne sekrety. Film pokazuje również, że w rodzinie można się różnić, ale wciąż się kochać i akceptować. Akcentuje, jak ważne jest wybaczenie, żeby móc pójść naprzód. Ponadto, również pozwala nam porozmawiać o pasji oraz rozwijaniu jej.

Film można zobaczyć w Polsce w legalnej dystrybucji, m. in. na Disney+.

Kubo i dwie struny (2016)

Tytułowy bohater, Kubo, po odwiedzinach ducha przeszłości, wyrusza w niebezpieczną podróż. Jej celem jest odnalezienie magicznej zbroi, która należała do jego ojca. Kolejna pozycja poruszająca temat relacji rodzinnych. Możemy znaleźć tutaj takie motywy jak miłość, honor, oddanie oraz przebaczenie. Razem z bohaterem powoli odkrywamy historię jego rodziny oraz towarzyszących mu pomocników. Uczymy się jak ważna jest współpraca oraz jaką siłę stanowi miłość rodzicielska oraz wsparcie.

Uwaga! Niektóre sceny mogą być zbyt straszne dla wrażliwych dzieci. Warto to mieć na uwadze, wybierając ten film.

Film można zobaczyć w Polsce w legalnej dystrybucji - AppleTV.

To nie wypanda (2022)

Film opowiada o młodej chinie, Mei, oraz jej nietypowej, futrzanej przypadłości - podczas przeżywania silnych emocji przemienia się w pandę. Animacja ukazuje dojrzewanie oraz trudne relacje rodzinne między matką i córką. Pokazuje, jak trudno jest zaakceptować zmiany jakie przechodzi dziecko oraz jak ważna dla dziecka jest wspierająca grupa rówieśnicza. Dotyka także tematu regulacji emocjonalnej oraz tego, że silne przeżywanie emocji nie jest złe - jeżeli tylko potrafimy to robić w bezpieczny dla nas i innych sposób.

Film można zobaczyć w Polsce w legalnej dystrybucji, m. in. Disney+.

Wall-E (2008)

Tytułowy robot, Wall-E, żyje samotnie na Ziemi zniszczonej przez ludzi. Pewnego dnia poznaje Eva - robota zesłanego do szukania oznak życia na Ziemi. Jest to piękna historia o samotności oraz próbie znalezienia towarzysza. Znajdziemy tu również bardzo aktualny przekaz dotyczący ekologii i dbania o naszą planetę - film ukazuje jak może wyglądać przyszłość, jeżeli ludzie będą skoncentrowani tylko na sobie.

Sekrety morza (2014)

Film ukazuje magiczną podróż rodzeństwa. Podczas tej przygody bohaterowie uczą się jaką wartość ma rodzina. Pokazuje przeżywanie żałoby oraz relacje między rodzeństwem.

Film jest dostępny w Polsce w legalnej dystrybucji w serwisie Nowe Horyzonty VOD.

Zwierzogród (2016)

Animacja przedstawia próbę rozwiązania zagadki kryminalnej przez młodą policjantkę, Judy Hops, oraz jej pomocnika, Nicka Bajera. Tytułowy Zwierzogród zamieszkuje różne gatunki

zwierząt. Na pierwszy rzut oka wszyscy żyją w harmonii, a wokół panuje błoga sielanka. Jednak tak naprawdę mamy tu do czynienia z historią o tolerancji, uprzedzeniach rasowych oraz wykluczeniu ze względu na pochodzenie. Świetny film dla całej rodziny - oprócz żartów, może być punktem wyjścia do rozmowy dotyczącej tolerancji.

Film można zobaczyć w Polsce w legalnej dystrybucji, m. in. Disney+.

Sekret wilczej gromady (2020)

Film przedstawia nam historię młodej łowczyni oraz gromady wilków. Poruszony zostaje tu temat uprzedzeń wobec obcej, nieznannej grupy ludzi. Możemy także obserwować relację ojca z dorastającą córką oraz próbę rozprawienia się młodej dziewczyny ze stereotypami dotyczącymi roli kobiety w społeczeństwie. Również tutaj znajdziemy nawiązania do związków człowieka z naturą.

Film można zobaczyć w Polsce w legalnej dystrybucji na AppleTV (niestety, do tej pory film nie został zdubbingowany, istnieje tylko możliwość zobaczenia z napisami).

Wielka Szóstka (2014)

Hiro, młody geniusz interesujący się robotami, wraz z pomocą robota Baymaxa ratuje swoje miasto, ale także radzi sobie z żałobą. Film przedstawia stadia przeżywania żałoby oraz jak ważne w tym momencie jest wsparcie społeczne. Wspólny seans tego filmu może pomóc w rozmowie o żałobie oraz aktualnych przeżyciach.

Film można zobaczyć w Polsce w legalnej dystrybucji, m. in. Disney+.

Klaus (2019)

Animacja doskonała na okres świąteczny - ale nie tylko. Młody listonosz zostaje skierowany na wyspę na kole podbiegunowym. Istnieje jeden problem - nikt na tej wyspie nie wysyła sobie listów. Opowiada o kłótniach sąsiedzkich oraz o pojednaniu, dzięki któremu pojawiły się znane nam wszystkim tradycje świąteczne.

Film można zobaczyć w Polsce w legalnej dystrybucji w serwisie Netflix.

Cudowny chłopak (2019)

Jedyny na tej liście film aktorski. Opowiada historię chłopca, Auggie, oraz jego rodziny. Chłopiec ma od urodzenia zdeformowaną twarz i obserwujemy jego początki w nowej szkole. Film uczy o wartości jaką jest piękno wewnętrzne oraz akceptacji różnorodności. Oprócz historii chłopca, zostaje poruszony wątek siostry oraz rodziców - pokazane są trudności, jakie mogą pojawić się w rodzinie w związku z chorobą jednego z dzieci.

Film można zobaczyć w Polsce w legalnej dystrybucji, m. in. na Canal+ czy vod.pl.

Mitchellowie kontra maszyny (2021)

Pełna kolorów oraz nawiązań do kultury internetowej animacja, opowiadająca o przygodzie rodziny Mitchell. Przedstawia trudne relacje rodzinne między dorastającą córką oraz jej ojcem. Możemy obserwować dynamikę rodziny oraz rozterki nie tylko dzieci, ale także rodziców. Jednak dzięki współpracy, zaufaniu oraz zrozumieniu uczuć drugiej osoby, rodzina Mitchell ma szansę uratować świat przed zagładą robotów.

Film można zobaczyć w Polsce w legalnej dystrybucji w serwisie Netflix.

Luca (2021)

Luca, tytułowy bohater, nawiązuje przyjaźń z nowo poznanym chłopcem. Film pokazuje jak rodzi się przyjaźń, pierwsze konflikty oraz powolne usamodzielnianie się dziecka. Oprócz tego, równocześnie możemy także obserwować wątek nienawiści do ludzi różniących się od nas oraz nietolerancji.

Film można zobaczyć w Polsce w legalnej dystrybucji, m. in. Disney+.

Wymienione wyżej filmy nie są kompletną listą. Wyróżniłam te produkcje jednak ze względu na walory psychoedukacyjne, aktualność poruszanych tematów, a w niektórych przypadkach również za walory artystyczne. Filmy są doskonałym narzędziem terapeutycznym - pokazują nam konkretne emocje i zachowania, mogą być powodem do rozmowy. Również obserwowanie bohaterów, rozwiązujących pewne problemy (podobne do naszych), może stanowić rolę modelu, do którego będziemy się odwoływać, kiedy my będziemy przeżywać podobną trudność. Pozwala nam uczyć się także dostrzegać emocje innych osób, nazywać je i rozumieć. Więcej o filmoterapii można dowiedzieć się na stronie [Filmoterapia](http://filmoterapia.pl) (filmoterapia.pl).

Gry planszowe

Emocje, Kukuryku

To gra planszowa pozwalająca rozwijać umiejętność nazywania emocji oraz opowiadania o nich. Zawiera pięć talii kart (strach, smutek, złość, radość, karty ze znakiem zapytania), plansze w formie dużych puzzli, cztery pionki, kostkę oraz plansze z rysunkami emocji. Gra polega na rzucaniu kostką i przesuwaniu się o odpowiednią liczbę pól. Na niektórych polach są symbole odpowiadające talii kart. Gdy gracz stanie na takim polu, czyta pytanie/zadanie z odpowiedniej karty. Gra ta może być sposobem na rozmowę w rodzinie na temat uczuć i emocji oraz możliwością lepszego poznania siebie nawzajem.

Jenga

Jest to gra bardzo znana na całym świecie. Świetnie rozwija koncentrację uwagi, uważność oraz zręczność. Jednak można ją trochę zmodyfikować - na każdym klocku napisać uczucie, emocje, stan. Gracz, wyciągając klocek musi dodatkowo przeczytać co jest napisane na klocku i powiedzieć czy zna to słowo, czy czuł kiedyś coś takiego i/lub czy widział kogoś, kto to czuł. Daje możliwość i pretekst do wytłumaczenia dziecku czym są (nieznane mu do tej pory) pojęcia, np. żałoba.

Story Cubes, O'connor Rory

Gra polega na rzuceniu kostkami z różnymi symbolami i ułożeniu historii z wylosowanych symboli. Może to być jedna, krótka zamknięta historia każdego gracza, a można układać wspólną historię - każdy rzut kostkami to kontynuacja historii poprzedniego gracza. Rozwija wyobraźnię, umiejętność wypowiedzi na forum oraz może mieć funkcję integrującą. Dodatkowo, w nasze historie możemy wplatać jak na różne wydarzenia reaguje nasze ciało, jakie wywołuje to emocje. Tym samym rozwijamy umiejętność mówienia o uczuciach oraz rozpoznawania ich.

Pytaki, Dobreto

Gra rodzinna. Polega losowaniu z woreczka żetonów z pytaniami i zadaniami. Dotyczą one uczuć, czy członków rodziny. Wspiera rozwój umiejętności komunikacyjnych, społecznych oraz regulację emocjonalną. Pozwala nam lepiej poznać siebie nawzajem, wzmacnia więzi rodzinne, skłania do rozmowy i refleksji na tematy, o których mogliśmy nie pomyśleć.

Dixit, Rebel

To pięknie wydana gra planszowa, która rozwija wyobraźnię, umiejętności komunikacyjne oraz teorię umysłu. Zestaw zabiera talię kart, planszę, pionki w postaci kolorowych króliczków oraz żetony pasujące kolorami do pionków. W każdej turze gracze mają po pięć

kart (których nie pokazują innym), jeden z nich jest narratorem. Narrator wybiera jedną kartę ze swojej talii i mówi z nią skojarzenia. Reszta ma wybrać spośród swoich kart taką, która najbardziej pasuje do wypowiedzianego skojarzenia. Następnie mają za zadanie odgadnąć, która karta należy do narratora. Jeżeli zrobią to poprawnie - mogą przesunąć pionek na planszy. Podstawowa wersja gry wymaga minimum trzech graczy. Jednak gra jest na tyle elastyczna, że pozwala dostosowywać ją do swoich potrzeb i mniejszej ilości graczy - zasady możemy zmieniać dowolnie.

5 sekund, Trefl

Jest to gra towarzyska, która rozwija umiejętność koncentracji i szybkiego myślenia. Rozwija umiejętność rywalizacji, a także wspiera kreatywność i pomysłowość. Niektóre z pytań mogą być świetnym punktem wyjścia do rozmów na tematy, o których na co dzień nie mamy okazji podyskutować. Będzie świetną rozrywką zarówno dla dwóch graczy, jak i większej ilości osób.

Oczywiście, nie są to wszystkie gry planszowe, w jakie można grać z dziećmi. Rynek aktualnie jest bardzo bogaty, np. dla miłośników Minecrafta możemy zaopatrzyć się w tematyczną grę planszową. Jednak te powyższe są najczęściej przeze mnie wykorzystywane. Każda z gier może mieć walor edukacyjny - uczą radzić sobie z porażką, czekać na swoją kolej. Niektóre z gier mogą także wspierać umiejętność współpracy, jeżeli jednym z aspektów jest działanie w grupie (można tak zmodyfikować np. *5 sekund* - gracze dzielą się na dwie grupy i gra przyjmuje rolę teleturnieju, a każda poprawna odpowiedź to punkt dla drużyny). Ponadto, gry planszowe pomagają spędzać z dziećmi czas. I to jest ich najważniejsza funkcja.