

# Pobierz, wydrukuj, zagraj. Gra Żyrafa jako wakacyjne ćwiczenie z emocji

7.7.2026 - | Instytut Badań Edukacyjnych

**Jak uczyć dzieci empatii, gdy same dopiero uczą się nazywać emocje? Pobierz bezpłatną grę „Żyrafa” i zacznij budować bezpieczną atmosferę w klasie – albo po prostu zagraj z dziećmi tego lata.**

Konflikty, trudne emocje i nieporozumienia to codzienność każdej szkoły i każdego domu. Porozumienie Bez Przemocy (PBP) – podejście opracowane przez Marshalla Rosenberga – daje nauczycielom i rodzicom konkretne narzędzia, by zamiast gasić pożary, budować środowisko, w którym rzadziej do nich dochodzi. Lato to dobry moment, żeby zacząć.

Porozumienie Bez Przemocy (PBP) – podejście opracowane przez Marshalla Rosenberga

## Żyrafa i Szakal - dwie drogi komunikacji

W świecie PBP każdy z nas ma w sobie coś z Żyrafy i coś z Szakala. Szakal ocenia, krytykuje i dąży do wygranej za wszelką cenę. Żyrafa słucha, nazywa emocje i mówi o potrzebach. Gra edukacyjna „Żyrafa” pokazuje dzieciom tę różnicę nie przez wykład, ale przez wspólną zabawę przy planszy.

Gra edukacyjna „Żyrafa”

Uczestnicy poruszają się po planszy i losują karty w czterech kolorach. Odpowiadają one czterem etapom dobrej rozmowy: obserwacji, nazywaniu emocji, mówieniu o potrzebach i proszeniu. Każda karta to takie małe wyzwanie: opisz sytuację, powiedz jak się czujesz, zapytaj zamiast czegoś żądać. Gra angażuje dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, ale dorośli również mogą na niej skorzystać.

Materiały do gry zostały opracowane przez eksperta Macieja Ciechomskiego w ramach projektu “Szkoła dostępna dla wszystkich (UNICEF). Pozwalają rozwijać u dzieci empatię, umiejętność rozpoznawania emocji i konstruktywne rozwiązywanie konfliktów. Efekt? Dzieci czują się bezpiecznie i chcą ze sobą rozmawiać.

w ramach projektu “Szkoła dostępna dla wszystkich (UNICEF)

## Pobierz bezpłatnie i zagraj jeszcze tego lata

Gra „Żyrafa” jest dostępna bezpłatnie do pobrania. Wystarczy wydrukować planszę, pokolorować pola i karty, dołożyć pionki i... zacząć. To jedna z tych zabaw, które łatwo zorganizować w wakacje oraz podczas wspólnego urlopu.

<https://ibe.edu.pl/pl/aktualnosci/3864-pobierz-wydrukuj-zagraj-gra-zyrafa-jako-wakacyjne-cwiczenie-z-emocji>