

Misja ZESZYT PRZEZNACZENIA

Przewodnik dla Rodziców i Opiekunów

Wstęp

Zanim Twoje dziecko kliknie „Wejść do gry”, zatrzymajmy się na chwilę. Sam fakt, że czytasz ten przewodnik, zanim podsuniesz grę dziecku, świadczy o tym, jak bardzo zależy Ci na Waszej relacji. Prawdopodobnie zastanawiasz się, czym w ogóle jest Przygodnik i jak może Wam pomóc.

Otóż Przygodnik to wciągająca, zawsze dostępna cyfrowa opowieść w formie interaktywnego komiksu. Gra, w której nie istnieje frustrujące zjawisko „Game Over” i nikt nie ocenia działań gracza. Nie ma tu wyborów, które po prostu kończą grę – każde prowadzą do dalszej historii, choć niosą ze sobą różne konsekwencje. Każda decyzja realnie zmienia świat przedstawiony i popycha fabułę do przodu. Dla Twojego 8-, 9- czy 10-latka to po prostu pełna przygód wyprawa, w której wspólnie z nowymi przyjaciółmi ratuje Szkołę nr 13.

Dla Ciebie Przygodnik może być czymś więcej. To starannie zaprojektowane, bezpieczne środowisko oparte na elementach Treningu Umiejętności Społecznych (TUS). Kiedy dziecko dobrze się bawi, w tle oswaja lęk przed oceną, doświadcza konsekwencji swoich decyzji i uczy się asertywności.

Przygotowaliśmy ten krótki **dodatek specjalny**, aby pomóc Ci odnaleźć się w tej cyfrowej przestrzeni i podpowiedzieć, jak wykorzystać jej potencjał w Waszej codzienności. Trzymasz w rękach instrukcję obsługi jednego z najciekawszych narzędzi, jakie możesz wpleść w relację ze swoim dorastającym dzieckiem.

Jesteśmy Akademią Przyszłości. Traktujemy Twoje dziecko poważnie, a do wspólnego czasu przed ekranem podchodzimy jak do szansy na budowanie dojrzałej relacji opartej na zaufaniu i partnerstwie. Nasz przewodnik opiera się na trzech filarach: pedagogice Jespera Juula (gdzie stawiamy na autentyczność), metodzie Self-Reg dr. Stuarta Shankera (regulacja napięcia zamiast karania) oraz inspirowanej dorobkiem Janusza Korczaka filozofii Akademii Przyszłości.



1. Zanim klikniecie „Wejść do gry” (Jak mądrze i autentycznie zaprosić do gry) Zza kulis: Omijamy radar na „pogadanki”

Dzieci w wieku wczesnoszkolnym mają niezwykle czuły, bezbłędnny radar na „treści edukacyjne”. Kiedy wyczuwają, że próbujemy je wychowywać lub uczyć, może pojawić się opór – dzieci mają dużą potrzebę samodzielnej eksploracji świata. Dlatego często reagują niechęcią, gdy czują, że ktoś próbuje je pouczać lub kontrolować. Zrezygnujmy więc z roli wszechwiedzącego reżysera. Zastąpmy kontrolę autentyczną ciekawością.

Twoje wskazówki: Jak zacząć na luzie?

- **Zaciekawiaj i oddaj decyzyjność:** Poczucie sprawczości to najsilniejszy motywator. „*Słuchaj, wpadł mi w ręce taki nowy interaktywny komiks. Podobno to my decydujemy, co zrobi bohater i jak to wszystko się potoczy. Sprawdzimy? Ty przejmujesz stery*”.
- **Magiczny Krąg i Twój własny Zeszyt Przeznaczenia:** W grze głównym wątkiem jest tajemniczy *Zeszyt Przeznaczenia*, w którym zapisuje się historia. W waszym salonie tym „zeszytem” jest myszka, tablet lub telefon – oddaj go dziecku. Ty usiądź ramię w ramię (nie naprzeciwko!). Siedzenie obok siebie często zmniejsza presję kontaktu wzrokowego, ułatwia wspólne skupienie na zadaniu i tym samym może obniżyć stres. Dodatkowo spróbujcie stworzyć wokół siebie **Magiczny Krąg**. W teorii projektowania gier to niewidzialna granica oddzielająca rozgrywkę od szarej rzeczywistości. Wejście do kręgu oznacza, że na te 20–30 minut stajecie się jedną drużyną, odciętą od domowych obowiązków czy ocen ze szkoły. Wyciszcie telefony, zróbcie ulubioną herbatę i niech ten czas będzie w stu procentach Wasz.

2. W trakcie przygody (Sztuka bycia uważnym towarzyszem) Zza kulis: Co dzieje się w głowie dziecka, gdy wybiera?

Kiedy wchodzić do gry, układ nerwowy dziecka wchodzi na wyższe obroty. Z każdym wyborem angażują się procesy związane z planowaniem i podejmowaniem decyzji. Przygodnik ma jedną gigantyczną przewagę nad rzeczywistością: każde posunięcie prowadzi grę dalej. Choć czasem trudności zaczynają się piętrzyć i pojawia się napięcie, gry nie da się przegrać. Ten cykl – potrzeba wyboru, mikrofrustracja związana z konsekwencjami, a na końcu sukces – może wspierać rozwój odporności psychicznej, doświadczenie sprawczości i tolerancję na frustrację.

Tvoja rola: Jak towarzyszyć i nie popsuć doświadczenia? Pamiętaj z czasów szkolnych mądrych wychowawców, którzy obserwowali Cię z boku i pozwalali działać? Bądź w tej grze jak tutejsza Pani Woźna – przekaż misję i wspieraj obecnością, ale nie rozwiązuj problemów za głównego bohatera.

- **Nie chroń przed błędem.** W relacjach i w życiu nie ma jednego „Klucza Uniwersalnego” pasującego do wszystkich drzwi. Pozwól dziecku zgubić się na chwilę w grze. Jeśli wybiera niefortunnie lub gra samolubnie – powstrzymaj się od oceniania. Na refleksję przyjdzie czas później. Chroniąc dziecko przed konsekwencjami w cyfrowym świecie, odbierasz mu szansę na dumę, gdy ostatecznie poradzi sobie z nimi samodzielnie.
- **Używaj języka osobistego.** Zamiast mówić: „Widzisz? Mówiłem ci, że byś podawał”, rzuć autentyczne: „O rany, ale nas ograli. Zupełnie się nie spodziewałem, że ci z liceum tak szybko przejmą piłkę”.
- **Bądź naturalny.** Jeżeli zagadka w grze jest dla Ciebie trudna, powiedz to na głos: „Dobra, przynajmniej – kompletnie nie wiem, jak to ugryźć”. Pokazujesz w ten sposób, że niewiedza dorosłego to nie wstyd, i uwalniasz dziecko od dążenia do perfekcjonizmu.



3. Wspólny słownik: Jak przenieść doświadczenia z gry do codzienności?

Zamiast przepytywać dziecko po zabawie („I czego się dzisiaj nauczyłeś?”), wykorzystaj fabułę *Przygodnika* jako pomost. Nie rozwiąże to magicznie wszystkich problemów w domu, ale da Wam wspólny kod do rozmawiania o tym, co trudne. Dzieci (i my, dorośli, też) o wiele łatwiej rozmawiają o cudzych lub abstrakcyjnych problemach niż o własnych obawach.

Scenariusz A: Wewnętrzny Krytyk i Mara Zniechęcenia

Miejsce w grze:

Sabina chce zniszczyć swój rysunek, bo uważa go za beznadziejny; w tle działa Mara Zniechęcenia.

Mechanizm: Walka z presją i perfekcjonizmem..

Podejście wspierające: Nie zaprzeczaj („Przecież Sabina pięknie rysuje!”). Pokaż własną podatność na zranienie: „Gdy Sabina chciała wyrzucić ten rysunek, totalnie ją zrozumiałem. Miałem dosłownie to samo wczoraj w pracy – wszystko wydawało mi się do niczego. Masz tak czasem przy lekcjach?”.

Wdrożenie – Wspólny kod: Gdy dziecko frustruje się nad matematyką, nie pouczaj. Powiedz: „Oho, wygląda na to, że wpadła do nas Mara Zniechęcenia. Robimy pięć minut przerwy, czy wolisz, żebym tu po prostu posiedział?”.



Scenariusz B: Lęk przed przyznaniem się do błędu

Miejsce w grze: Zagadka z szachami i błądzenie w Labiryncie Zapomnianych Szafek.

Mechanizm: Tolerancja na frustrację.

Wdrożenie – Zdejmowanie ładunku wstydu: Kiedy w domu dojdzie do potknięcia – stłuczony kubek, zła decyzja, zgubienie drogi na wycieczce – zamiast się stresować, skwitujcie to na luzie: „No dobra, ewidentnie utknęliśmy w Labiryncie Szafek. Klasyczny ślepy zaułek. Idę po ścierkę / Włączam nawigację od nowa”.

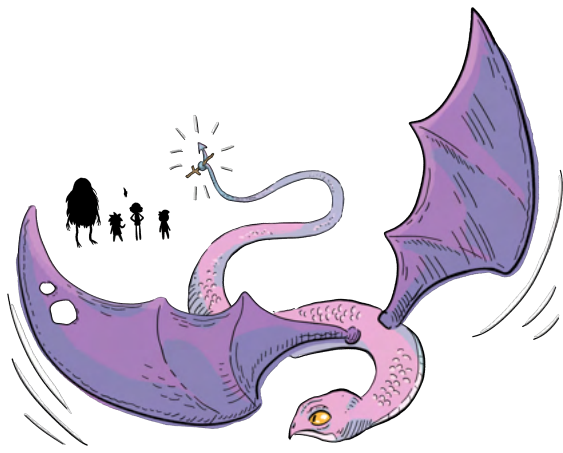
Scenariusz C: Lęk społeczny i prośenie o pomoc

Miejsce w grze: Sytuacja pod gabinetem Pani od plastyki.

Mechanizm: Dziecko potrafi załatwić trudną sprawę, jeśli dorosły przejmie na siebie pierwszy, uderzeniowy lęk.

Wdrożenie – Codziennosc: Przed Wami trudna sytuacja (np. podejście do trenera, pytanie w sklepie). Nie rzucaj dziecka na głęboką wodę, ale go nie wyręczaj. „Widzę, że średnio masz ochotę zagadać. To może zrobimy tak jak w *Przygodniku*: »Ja pukam, ty mówisz«. Podchodzimy razem, ja zagajam: »Dzień dobry, mamy jedno pytanie«, a ty po prostu mówisz dalej. Ma sens?”.





Scenariusz D: Zrozumienie motywacji (Gniew i konflikt)

Miejsce w grze: Konflikt z krzyczącym Żmijem Zapomnienia.

Mechanizm: Dekonstrukcja złości. Żmij wydaje się potworem, a jest tak naprawdę zranionym stworzeniem. „Żmij tak się wściekał, a na koniec wyszło, że nawet nie pamiętał, o co mu chodziło. Czasem mam wrażenie, że ci, którzy najgłośniej krzyczą, mają po prostu swój ukryty problem”. (Zostaw to w ciszy. Pozwól dziecku samemu odnieść to do swoich doświadczeń.)

Ważne: Gra to wsparcie, a nie terapia. Pamiętaj, że choć opowieść opiera się na sprawdzonych mechanizmach psychologicznych, to jest jedynie narzędziem wspierającym. Nie zastąpi pełnego Treningu Umiejętności Społecznych (TUS) ani współpracy z psychologiem. Traktuj *Przygodnik* jako wartościowy element budowania Waszej więzi.

4. Kiedy robi się trudno (Sprawdzone koła ratunkowe)

Gra, jak każde doświadczenie, może wyzwolić napięcie. Dziecko omyłkowo kliknie, straci artefakt, zrobi coś, co samo oceni krytycznie. Może rzucić tabletem, krzyknąć „Głupia gra, nienawidzę tego!” albo wściec się na Ciebie. Każdy rodzic i opiekun ma takie doświadczenia. Nie chodzi o to, żeby zawsze reagować na nie idealnie – wystarczy, że czasem spróbujesz inaczej.

Zza kulis: Dlaczego logika to w tej chwili zły pomysł?

W modelu Self-Reg takie zachowanie to nie jest wyraz arogancji czy manipulacji. To biologiczna reakcja na stres. Podobnie jak Żmij z gry, przebudźcowane dziecko czuje się przytłoczone, a władzę przejmuje instynkt „walcz albo uciekaj”. Dziecku jest wtedy trudniej korzystać z logicznego myślenia. Jeśli użyjesz teraz logiki („Nie krzycz, to tylko gra”), dziecko usłyszy wyłącznie atak, a napięcie wzrośnie.

Twoje koła ratunkowe (Self-Reg w ułamku sekundy):

- **Zahamuj własną reakcję:** Gdy dziecko krzyczy, Twoje neurony odpalają alarm. Czujesz irytację. Weź jeden głęboki wdech. Jeśli nie opanujesz własnego napięcia, tylko dolejesz benzyny do ognia.
- **Uznaj emocję, omiń kontakt wzrokowy:** Intensywne spojrzenie w napięciu to sygnał ataku. Spójrz w ekran i powiedz luźno: „O rany, ale pech. Sam bym się nieźle wkurzył, gdyby gra sama się wyłączyła”. Wyłączasz u dziecka alarm w mózgu („Rodzic nie atakuje, rodzic to rozumie”).
- **Paauza na fizjologię:** Zanim pozwolisz mu nerwowo klikać dalej, zrób przerwę. „Dobra, ewidentnie gra wzięła nas pod włos. Zanim zrobimy kolejny ruch, musimy na chwilę odejść po wodę. Przynieść ci też szklankę?”. (Przełykanie stymuluje układ przywspółczulny i uspokaja.)
- **Powrót jako partner:** Kiedy mózg dziecka ochłonie, wróć z pytaniem: „Dobra, to jak robimy? Szukamy innej drogi, czy odpuszczamy na dziś i wracamy do tematu jutro?”.

5. To nie koniec przygody!

Pamiętaj: największa magia nie ukrywa się w kodzie gry, lecz w relacji, którą właśnie budujecie na kanapie. Bądźcie drużyną. Zaufaj dziecku – z takich doświadczeń skorzysta ono w różnym stopniu, a wiele zależy od jego aktualnych potrzeb i Twojego wsparcia. **A my? Będziemy się rozwijać!** *Przygodnik* to uniwersum, które stale rośnie. Już pracujemy nad nowymi ścieżkami i przygodami, w których Baśka, Kuba, Ognik i Twoje dziecko znów połączą siły. Warto do nas wracać i sprawdzać, co nowego czeka w Szkole nr 13 (i nie tylko!).

Ważne: *Przygodnik*, dzięki wsparciu naszych przyjaciół i partnerów, jak TK Maxx, na zawsze pozostanie dla dzieci darmowy i łatwo dostępny.

O projekcie *Przygodnik* jest częścią **Akademii Przyszłości** – ogólnopolskiego programu Stowarzyszenia WIOSNA. Nasza misja od lat jest niezmienna: pomagamy dzieciom uwierzyć w siebie, zyskać sprawczość i odkryć własny potencjał. *Przygodnik* powstał i rozwija się dzięki firmie **TK Maxx**, która jako partner strategiczny wspiera Akademię od 2014 roku.