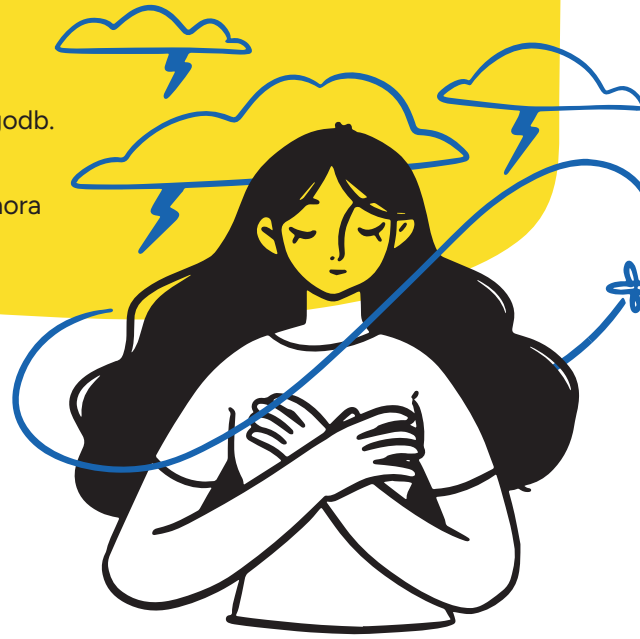
Pripovedovanje zgodb - čustva kot glavni liki

KAJ JE PRIPOVEDOVANJE ZGODB?

Pripovedovanje zgodb je veščina, ki vključuje pripovedovanje zgodb. Cilj je posredovanje določenih informacij, idej in - kar je najpomembneje v tej razpravi - čustev. Pripovedovalec mora biti kreativen in imeti svobodo pri ustvarjanju.



Kaj narediti, da boste pripovedovali dobro zgodbo?

1. Osredotočite se na čustva, ki jih želite vzbuditi in gradite napetost.
2. Govorite na način, ki je privlačen in pritegne občinstvo.
3. Zgodba naj bo avtentična, zato se izogibajte klišejev.
   - Uporabite podrobnosti.
   - Zadovoljite radovednost poslušalca in odgovorite na pomembna vprašanja.
   - Uporabite razumljiv jezik (jasne, preproste stavke, brez strokovnih izrazov, izogibanje brezosebnim izrazom, poudarek na čustvenem izrazu).

Nekaj dejstev

Vsako jesen poteka slavni Mednarodni festival pripovedovanja zgodb v Giwatajimu blizu Tel Aviva, eden največjih dogodkov te vrste na svetu. Bistvo pripovedovanja zgodb je prisotno v vsaki kulturi. Pred pojavom televizije in interneta so ljudje po vsem svetu sedeli ob ognju in poslušali starejše može, ki so delili svoje znanje in modrosti.

Znanstvene raziskave

Znanstvene raziskave potrjujejo, da poslušanje in pripovedovanje zgodb pozitivno vplivata na naše duševno zdravje. Ne samo v primeru pomirjujočih pravljic in romantičnih legend, temveč tudi pri poročanju o resničnih dogodkih iz naših življenj. To je zato, ker vsak od nas hkrati igra več vlog: pripovedovalec, urejevalec, glavni lik in bralec svoje zgodbe, pri čemer je le eden od avtorjev (po besedah enega vodilnih strokovnjakov na tem področju, dr. Gary Irwin-Kenyon). Našo zgodbo oblikuje vsak stik, pogovor in izmenjava izkušenj z drugimi ljudmi, ki sodelujejo pri ustvarjanju naše življenjske zgodbe.

Sofinancira Evropska unija

BREAKING TABOOS ABOUT MENTAL HEALTH

Vpliv pripovedovanja in poslušanja zgodb na duševno zdravje

Strokovnjaki pravijo[1], da smo vsi na nek način osamljeni in potrebujemo bližino drugih. Ko delite svojo zgodbo, se to, kar se je vam zgodilo, razume in sprejme s strani poslušalca, zaradi česar se počutite manj osamljeni. Poslušanje pa lahko v osebi sproži čustva, ki vodijo do sprememb.

Kako pripovedovati boleče zgodbe?

Je koristno, če znamo pripovedovati zgodbo na način, ki nam omogoča, da jo nadzorujemo. Ni treba, da znova doživljamo travmo. Pomaga, če poznamo začetek in konec zgodbe. Lahko tudi uporabimo jezik tako, da premaknemo poudarek od čustev k umetniški dimenziji zgodbe.

Pripovedovanje zgodb ni le o pripovedovanju žalostnih zgodb. Dotika se vseh čustev, vključno s srečnimi. Temelji na pripovedovanju in poslušanju, na deljenju čustev, vendar na način, ki ne prizadene več, ampak vzpostavi odnos z drugo osebo.

Zdravilna moč pripovedovanja zgodb

Pripovedovanje zgodb prinaša veselje, zdravi, zabava, pozitivno vpliva na samopodobo in samozavest. Učimo se od ljudi, ki so teoretično drugačni od nas, a v resnici spoznavamo, da smo si vsi podobni. S komunikacijo izboljšujemo veščine, povečujemo kreativnost. Izmenjava zgodb vzbuja radovednost, izboljšuje spomin, pomirja. Pomaga nam ceniti pomembne stvari v življenju, vzbuja hvaležnost in smisel. Z poslušanjem drugih zgodb bogatimo svoje izkušnje, s pripovedovanjem svoje odpiramo prostor za novo.

[1] Zwierciadlo.pl. **https://zwierciadlo.pl/psychologia/214232,1,storytelling--sluchanie-i-opowiadanie-historii-ma-zbawienny-wplyw-na-nasze-zdrowie-psychiczne.read**

Viri

- Co to jest storytelling? Słownik Pojęć | Agencja KS. (b. d.). Agencja KS. **https://ks.pl/slownik/co-to-jest-storytellingCo to jest storytelling? Słownik Pojęć | Agencja KS. (b. d.). Agencja KS. https://ks.pl/slownik/co-to-jest-storytelling**
- Field, B. (2021, 17 listopada). Tell Stories, It's Good For Your Mental Health. Verywell Mind. **https://www.verywellmind.com/how-storytelling-is-good-for-your-mental-health-5199744**
- Harnessing the Power of Storytelling to Improve Your Mental Health | Headspace. (b. d.). Headspace for Organizations | Formerly Headspace Health and Ginger. **https://organizations.headspace.com/blog/harnessing-the-power-of-storytelling-to-improve-your-mental-health**
- Storytelling and Cultural Traditions. (b. d.). Education | National Geographic Society. **https://education.nationalgeographic.org/resource/storytelling-and-cultural-traditions/**
- Zwierciadlo.pl. **https://zwierciadlo.pl/psychologia/214232,1,storytelling--sluchanie-i-opowiadanie-historii-ma-zbawienny-wplyw-na-nasze-zdrowie-psychiczne.read**

Sofinancira Evropska unija

BREAKING TABOOS ABOUT MENTAL HEALTH