

Emocje - nazywanie, rozumienie, wyrażanie. Gra.



Cele

- Zrozumienie emocji
- Wyrażanie emocji i uczuć
- Mówienie o emocjach i dzielenie się nimi z innymi ludźmi



Uczestnicy

Ten warsztat jest odpowiedni dla osób **w wieku 14-16 lat**, które znają się i nie obawiają rozmawiać o emocjach w dobrze znanej grupie przyjaciół. Liczba uczestników waha się **od 5 do 10**.



Potrzebne narzędzia i zasoby

- Plik muzyczny i narzędzie do odtwarzania
- Karty z krótkimi historiami z życia młodych ludzi



Czas trwania warsztatów

Od 60 do maksymalnie 90 minut (w tym 15-minutowa rozgrzewka).

Nie ma konkretnego miejsca, ćwiczenie może być wykonywane wewnątrz budynku lub na zewnątrz.



1 Energizer: Rozpocznij sesję żywą grą mającą na celu pobudzenie i zaangażowanie uczestników.

Przykład: Patrzenie wokół

Prosimy uczestników, aby wstali. Następnie udzielamy instrukcji, w którą stronę powinni patrzeć. Muszą obrócić głowę (tylko głowę, nie ciało) i spojrzeć we właściwym kierunku. Kiedy mówimy "w górę", powinni przechylić głowę i spojrzeć na sufit (lub niebo). Gdy powiemy "w dół", uczestnicy powinni opuścić głowę i spojrzeć na podłogę (lub swoje stopy). Kiedy usłyszą "w lewo", muszą obrócić głowę w lewo, kiedy "w prawo" - powinni obrócić głowę w prawo.

Po około minucie dokonujemy zmiany. Od teraz "w górę" będzie oznaczać "w dół" i odwrotnie. Kiedy mówimy "w dół", uczestnicy powinni patrzeć w sufit. Kiedy mówimy "w górę", uczestnicy powinni patrzeć w dół na swoje stopy. Znaczenie słów "lewo" i "pravo" pozostaje takie samo. Nazywaj cztery kierunki w losowej kolejności i poproś uczestników, aby postępowali zgodnie z instrukcjami.

2 Rozgrzewka
(To ćwiczenie pomaga otworzyć uczestników na stwierdzenia/rozmowy potrzebne w dalszej części ćwiczenia).

Uczestnicy słuchają pliku muzycznego. Następnie zastanawiają się, z czym kojarzy im się muzyka i dzielą się tym z innymi (mogą wybrać jedną z kategorii stworzonych wcześniej przez moderatora lub wymyślić własną). Każdy powinien uzasadnić swój wybór.

Przykłady kategorii: słodycze, ubrania, napoje, dni tygodnia, kraje, zwierzęta, biżuteria, meble, kwiaty.

3 Główne ćwiczenie

Uczestnicy siadają w kręgu. Wyznaczona osoba (chętna) losuje jedną z przygotowanych kart, na których zapisane są krótkie historie z życia młodych ludzi. Odczytuje ją na głos, a następnie uczestnicy opowiadają o uczuciach, jakie wywołała w nich ta historia, nazywając swoje emocje (np. radość, smutek, strach, zaskoczenie, fascynacja). Następnie, używając mowy ciała, chętni demonstrują te emocje. Kolejnym etapem ćwiczenia jest rozmowa o sytuacjach, w których ktoś doświadczył tych uczuć i, jeśli było to trudne, jak sobie z nimi poradził. Potem powtarzamy całą rundę z kolejną osobą chętną do wylosowania karty.

4 Podsumowanie

Podsumuj warsztaty pytaniami ewaluacyjnymi, aby monitorować odczucia uczestników.

1. Jak się czułeś podczas tego ćwiczenia?
2. Co było dla Ciebie łatwe, a co trudne?
3. Czy pominęliśmy jakieś emocje warte odnotowania i zademonstrowania?

Karta z opowieścią

Zawsze czułam, że różnię się od moich koleżanek, że nie jestem taka jak one, że moje ciało nie zostało stworzone dla mnie. Początkowo starałam się tłumić to uczucie, dopasować się, nie zawieść rodziców. W końcu byłam córeczką tatusia, ukochaną księżniczką mamusi. Myślałam, że coś jest ze mną nie tak, bo jak to możliwe, że kiedy mówi mi się, „jesteś dziewczynką”, to wcale się tak nie czuję!!!? Zaczęłam czytać o tym w Internecie, szukać rozwiązania, sprawdzać, czy da się jakoś pozbyć tego przytłaczającego poczucia inności. Bałam się reakcji ludzi ze szkoły, rodziny, znajomych, chłopaka ... Jestem trans. W końcu zrozumiałam i wyznałam to, a teraz wszyscy już wiedzą. Mój chłopak ze mną zerwał, część rodziny mnie nie akceptuje, rodzice nadal próbują to wszystko zrozumieć, ale na szczęście przyjaciele mnie wspierają.

Moje życie całkowicie się zmieniło. Nie jest łatwo, ale przynajmniej jestem dokładnie tym, kim chcę być.

Napisane przez nastolatkę, 17 lat

Karta z opowieścią

Marysia siedziała ze mną w pierwszym rzędzie od pierwszej klasy liceum. Można nawet powiedzieć, że byłyśmy najlepszymi przyjaciółkami. Obie uwielbiałyśmy matematykę, chemię, fizykę i spędzałyśmy razem czas, odrabiając lekcje po szkole. Nie byłyśmy zbyt lubiane, w końcu czy najlepsi uczniowie kiedykolwiek byli lubiani przez „fajnych” ludzi? Niespecjalnie mnie to obchodziło, ale Marysia stawiała się coraz bardziej zaniepokojona odrzuceniem przez grupę. W drugiej klasie zaczęła imprezować. Mówili, że kujonka w końcu wyluzowała, a ja straciłam przyjaciółkę. Zauważyłam, jak bardzo się zmieniła. Zaczęła ubierać jak reszta dziewczyn, jej oceny spadły, widziałam posty i zdjęcia na Instagramie, w których piła i paliła, i zaczęła opuszczać lekcje.

Niedawno podsłuchałam rozmowę naszych matek o tym, że Marysia może nie zdać do następnej klasy. Chciałabym do niej dotrzeć, ale nie mam pojęcia jak. Ona po prostu chciała się dopasować za wszelką cenę.

Napisane przez nastolatkę, 17 lat

Karta z opowieścią

Była wzorową uczennicą, uśmiechniętą i pomocną, która nigdy nie okazywała słabości. Można było uznać że ich nie miała, ale przecież tak naprawdę każdy je ma. Presja bycia najlepszą i wiecznie szczęśliwą z czasem zaczęła ją przytłaczać. Gdy tylko zostawała sama, pozorną radość zastępowały gorzkie łzy. Nie liczyła na niczyją pomoc i tylko tonęła coraz głębiej w swoich myślach.

Z czasem zaczęła się zmieniać i zakładała maskę, by nikt nie widział tej zmiany. Maską jednak przysłoniła jej także obraz siebie.

W końcu przestała odczuwać emocje i była jak marionetka sterowana przez innych. Jej już nie było.

Napisane przez nastolatkę, 15 lat

BREAKING
ABOUTS
about
MENTAL
HEALTH



BREAKING
ABOUTS
about
MENTAL
HEALTH



BREAKING
ABOUTS
about
MENTAL
HEALTH



Karta z opowieścią

Dziwak. Tak twierdzili wszyscy w naszej klasie. Pojawił się nagle, w połowie roku szkolnego. Zawsze milczący, jakby nieobecny. I mówił takim śmiesznym polskim, kiedy już odważył się coś powiedzieć. Wiedzieliśmy o wojnie, o której wszyscy mówili w mediach, ale do tej pory nigdy nie spotkaliśmy nikogo, kto doświadczyłby jej osobiście.

Sasza, bo tak miał na imię ten nieśmiały chłopak, przez długi czas unikał naszego towarzystwa. Siedział w ławce ze spuszczoną głową, a kiedy nauczyciel go wołał, podnosił ją z przerażeniem. Miał coś dzikiego w oczach, wieczny strach. Na dźwięk szkolnego dzwonka szybko wstawał, gwałtownym ruchem zabierał swoje rzeczy z ławki i wybiegał na korytarz.

Nie wiedzieliśmy, jak zachować się w obecności Saszy. Czy powinniśmy podejść i rozpocząć rozmowę? A może lepiej zostawić go w spokoju? Śmiać się i żartować czy zachować powagę?

Minęły długie tygodnie, zanim nauczyliśmy się, jak być kolegami z klasy dla Saszy, chłopca, który musiał uciekać ze swojego kraju, aby ratować życie.

Karta z opowieścią

Chłopakowi z tak zwanej „dobrej rodziny” brakowało wrażeń. Poszedł na imprezę i wtedy po raz pierwszy spróbował narkotyków. Tłumaczył sobie, że nie chciał, a oni go zmusili, że to był tylko jeden raz i rodzice się nie dowiedzą. Ale każdy kolejny raz był „tym ostatnim”, aż sprawy wymknęły się spod kontroli.

Zawalił studia, podjął decyzję, której później żałował, aż do utraty niemal wszystkiego, co kiedyś miało znaczenie. W końcu odwyk, wyrzuty sumienia i pytanie zatruwające myśli „czy jest jeszcze szansa?”.

Napisane przez nastolatkę, 15 lat

Karta z opowieścią

