

Wyrażanie uczuć poprzez opowiadanie historii



Cele

- Podnoszenie świadomości na temat zdrowia psychicznego
- Wyrażanie uczuć poprzez opowiadanie historii
- Rozwijanie umiejętności komunikacyjnych i aktywnego słuchania
- Promowanie twórczej ekspresji
- Rozwijanie umiejętności opowiadania historii
- Zachęcanie do wsparcia rówieśników i ułatwianie budowania więzi w grupie



Potrzebne narzędzia i zasoby

Upewnij się, że masz talię kart Dixit lub różnorodną kolekcję zdjęć i dzieł sztuki, którymi możesz podzielić się z młodzieżą. Ważne jest, aby zapewnić im różnorodne opcje do wyboru. Dodatkowo miej papier, długopisy i kłębek włóczki.



Uczestnicy

Ten warsztat służy jako ćwiczenie wprowadzające odpowiednie dla osób **w wieku 14-19 lat**, które się znają, zapewniając przestrzeń do dyskusji na temat ich uczuć. Można go dostosować zarówno do małych, jak i średnich grup, z optymalną liczbą uczestników **od 4 do 10**.



Czas trwania warsztatów

Ćwiczenie to może funkcjonować jako krótka, 15-minutowa rozgrzewka, podczas której uczestnicy będą wyrażać swoje emocje, lub jako dłuższa, 1,5-godzinna sesja.



1 **Energizer:** Zaczynij od szybkiej gry, która doda energii i zaangażuje uczestników.

Przykład: "Kto jest dyrygentem?" W tym ćwiczeniu jeden z uczestników opuszcza pomieszczenie, podczas gdy pozostali wybierają dyrygenta, który pokaże ruchy, za którymi wszyscy będą podążać jednocześnie. Osoba, która opuściła pokój, wraca i próbuje zidentyfikować dyrygenta. Powtórz ten schemat co najmniej trzy razy, angażując różnych ochotników w zgadywanie i prowadzenie.

2 **Rozgrzewka:** Zainicjuj ćwiczenie mówienia i opowiadania historii, aby zachęcić do wyrażania siebie.

Przykład: Podziel uczestników na dwie grupy, tworząc koncentryczne kręgi naprzeciwko siebie. Przydziel proste tematy, takie jak "Podziel się swoją największą przygodą" lub "Porozmawiaj o swoim ulubionym filmie", aby pary mogły omówić je w ciągu dwóch minut. Kręgi powinny się obracać, aby utworzyć nowe pary co najmniej pięć razy.

3 **Wyrażanie uczuć poprzez opowiadanie historii**

Zbierz uczestników i umieść na środku karty Dixit, zdjęcia lub dzieła sztuki. Poinstruuuj ich w następujący sposób: "Oto różne piękne i interesujące zdjęcia. Poświęć trochę czasu na ich obejrzenie i wybierz kartę, która rezonuje z Twoimi obecnymi uczuciami. Stwórz krótką historię, ograniczoną do jednej strony,

odzwierciedlającą te emocje. Gdy wszyscy wybiorą kartę i stworzą historię, zrobimy rundkę wypowiedzi, aby podzielić się zarówno kartami, jak i historiami".

Daj uczestnikom sygnał rozpoczęcia, oferując wystarczająco dużo czasu na wykonanie ćwiczenia. Jeśli chcesz, odtwórz w tle muzykę instrumentalną, aby poprawić nastrój. Uważaj, aby wybrać ścieżkę dźwiękową, która nie będzie przeszkadzać. Po napisaniu historii poproś uczestników o podzielenie się nimi. Jeśli ktoś okaże się emocjonalny, daj mu czas, zachęcając do opowieści zgodnie z poziomem swojej strefy komfortu. Po każdej historii zachęć innych do zadawania pytań lub dzielenia się podobnymi uczuciami lub doświadczeniami, wspierając asertywną komunikację i empatię.

4 **Podsumowanie**

Zakończ warsztaty ćwiczeniem ewaluacyjnym, aby ocenić odczucia uczestników i kluczowe wnioski.

Utwórz krąg i rozdaj kłębek włóczki. Poproś ochotnika o podzielenie się istotnym wnioskiem z warsztatów, a następnie rzuć kłębek do innego uczestnika, trzymając za koniec nitki. Kontynuuj ten proces, aż wszyscy podzielą się swoimi doświadczeniami, tworząc symboliczną pajęczynę między uczestnikami. Symbolizuje to ich więź i zrozumienie, że nikt nie jest sam ze swoimi problemami i uczuciami.