

Emocja jako główny bohater opowieści



- Oswajanie emocji
- Pokazywanie i przedstawianie emocji jako czegoś naturalnego
- Emocje jako kwestia, o której warto rozmawiać



Gra jest przeznaczona dla grup różnej wielkości, od małych **10-osobowych do większych 20-osobowych** lub większych. Zalecany wiek uczestników **to 14-16 lat**. Propozycja ta jest związana z różnymi umiejętnościami komunikacyjnymi i zasobami językowymi młodych ludzi.



- Przykładowe karty z wypisanymi nazwami różnych emocji
- Arkusze papieru
- Długopisy lub ołówki



Czas trwania zależy od liczby uczestników w grupie. Zakładamy optymalnie **15 minut** na rozgrzewkę, **3 minuty** na instruktaż ćwiczeń, **15 minut** na stworzenie historii i **5-10 minut** na podzielenie się nią przez jednego uczestnika.



Opis warsztatów

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

Przykład: Co się zmieniło?

Uczestnicy dzielą się na pary. Partnerzy obserwują się nawzajem i próbują zapamiętać wygląd drugiej osoby. Następnie jedna osoba odwraca się plecami, podczas gdy druga dokonuje trzech zmian w swoim wyglądzie; na przykład zakładając zegarek na drugi nadgarstek, zdejmując okulary, podwija rękawy. Potem drugi gracz odwraca się i musi spróbować dostrzec te trzy zmiany. W dalszej kolejności gracze zamieniają się rolami.

2 **Rozgrzewka**

Mówienie o uczuciach i emocjach, czym są, gdzie i dlaczego się rodzą. Wskazywanie, że emocje nie są ani dobre, ani złe. Nie podlegają ocenie moralnej. Każdy ma prawo czuć się szczęśliwy, smutny lub zły. Najważniejsze jest to, co robimy z tymi emocjami i jak je wyrażamy. Ćwiczenie jest przygotowaniem do głównej części i ma na celu niewykluczenie żadnej z emocji jako bohatera opowieści.

3 **Główne ćwiczenie**

Na przygotowanych wcześniej kartach wypisane są nazwy różnych emocji (np. smutek, rozczarowanie, radość, zaskoczenie itp.). Uczestnicy siedzą w kręgu, a chętna osoba losuje jedną kartę. Następnie w ciągu kilku minut osoba ta tworzy historię (może zanotować jej główne punkty), w której postać staje się spersonifikowaną emocją (może mówić, poruszać się itp.). Gdy uczestnik będzie gotowy, podzieli się opowieścią z innymi. Kolejna osoba może wylosować następną kartę i rundka jest powtarzana.

4 **Podsumowanie**

Ważne jest, aby rozpocząć refleksję od historii stworzonych przez uczestników. Zbudowali coś szczerego w oparciu o swoje emocje, więc nie możemy ich zostawić bez podzielenia się przemyśleniami.

Skoro mówimy o emocjach, warto podsumować szkolenie kilkoma pytaniami:

1. Jak się czułeś podczas ćwiczenia?
2. Czy miałeś jakieś obawy, aby podzielić się tą historią z innymi?
3. Czy opowiadanie historii pomogło Ci czy przeszkodziło w mówieniu o swoich emocjach?





Złość



Smutek



Niepokój



Bezradność



Przytłoczenie



Wstyd



Emocje



Emocje



Emocje



Emocje



Emocje



Emocje



Wdzięczność



Przerażenie



Radość



Szczęście



Błogość



Zaufanie

BREAKING
ABOOS
ENTAL about
EALTH



Emocje



BREAKING
ABOOS
ENTAL about
EALTH



Emocje



BREAKING
ABOOS
ENTAL about
EALTH



Emocje



BREAKING
ABOOS
ENTAL about
EALTH



Emocje



BREAKING
ABOOS
ENTAL about
EALTH



Emocje



BREAKING
ABOOS
ENTAL about
EALTH



Emocje

